



DOSSIER · NATURSTOFF

Avocado

Die Avocado ist eine fett- und ballaststoffreiche Frucht; in kontrollierten Studien veränderte eine Avocado täglich vor allem Darmflora und Cholesterin.

1.058

STUDIEN
INSGESAMT

84

AM MENSCHEN

40

DAVON
KONTROLLIERT

85

AN TIEREN

85

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-23

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Avocado auf einen Blick

Eine tägliche Avocado veränderte in mehreren kontrollierten Studien die Darmflora ²¹²²³⁶³⁹, unter anderem mit mehr Bakterien, die Ballaststoffe abbauen ²²³⁶³⁹.

Acetat und andere kurzkettige Fettsäuren im Stuhl stiegen unter Avocado gegenüber Kost ohne Avocado ²²²³³⁹; eine Vergleichskost mit gleich viel Ölsäure und Ballaststoffen wirkte ebenso ³⁹.

Gesamt- und LDL-Cholesterin sanken in mehreren Metaanalysen gegenüber Kost ohne Avocado ⁴⁵¹⁰; bei Triglyceriden sind die Befunde gemischt ⁴⁸¹⁰⁴⁰.

Nach einer einzelnen Mahlzeit fielen Gefäßreaktion ⁴³⁵² und Insulinstieg ⁴³ mit Avocado günstiger aus als ohne; bei täglichem Verzehr über Monate besserten sich Gefäßfunktion und Blutdruck nicht ²⁵²⁶.

Avocado: ausgewertet wurden 76 Studien am Menschen, darunter 37 randomisierte kontrollierte Studien und 8 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 8.241 Teilnehmer. Stand: 23. Oktober 2026.

1. Was ist Avocado? Vorkommen, Herkunft und Formen

Die Avocado ist die Frucht des Avocadobaums (Persea americana) aus der Familie der Lorbeergewächse. Sie wird roh gegessen und zu Öl, Püree und Extrakten verarbeitet. In Untersuchungen am Menschen wird sie als Bestandteil von Mahlzeiten, als Öl oder als Extrakt geprüft.

Der Baum wächst in tropischen und subtropischen Regionen und wird heute in vielen Teilen der Welt angebaut. In Studien steht die Frucht auf dem Speiseplan oder wird als Öl beziehungsweise Extrakt aufgenommen.

Geerntet wird die Frucht; das Fruchtfleisch wird frisch verzehrt oder zu Öl gepresst, aus Fruchtfleisch, Schale und Kern lassen sich Extrakte gewinnen. Geprüft werden frisches Fruchtfleisch, Avocadoöl und Extrakte, auch als getrocknetes Pulver.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Frisches Fruchtfleisch
- Avocadoöl
- Extrakt aus dem Fruchtfleisch
- Extrakt aus Schale und Kern
- Getrocknetes Pulver

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Kombipräparate wie Avocado-Soja-Unverseifbares, in denen die Avocado nur ein Bestandteil neben anderen ist
- Blätter und Rinde des Avocadobaums
- Andere Lorbeergewächse wie Lorbeer oder Zimt
- Zubereitungen mit weiteren Zutaten wie Guacamole

2. Wie wirkt Avocado? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGBEIT	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Blutfette	gemischt	hoch	6 Metaanalysen · 12 kontrolliert · 10 weitere	3.169
Verdauung und Darmflora	überwiegend verbessert	hoch	0 Metaanalysen · 5 kontrolliert · 7 weitere	596
Herz-Kreislauf und Stoffwechsel	überwiegend kein Unterschied	gering	2 Metaanalysen · 18 kontrolliert · 13 weitere	3.010
Körpergewicht und Körperzusammensetzung	überwiegend kein Unterschied	gering	3 Metaanalysen · 7 kontrolliert · 7 weitere	1.656
Sättigung und Appetit	gemischt	gering	0 Metaanalysen · 4 kontrolliert · 0 weitere	134
Haut	überwiegend kein Unterschied	unklar	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 0 weitere	39
Weitere Untersuchungen	überwiegend kein Unterschied	gering	0 Metaanalysen · 10 kontrolliert · 15 weitere	2.714

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist

die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Avocado und Blutfette: Studien am Menschen

Gesamt- und LDL-Cholesterin sanken in mehreren Metaanalysen gegenüber Kost ohne Avocado ⁴⁵¹⁰; eine weitere fand nur eine kleine Senkung des Gesamtcholesterins, beim LDL nur bei erhöhtem Ausgangswert ⁸. In einer Fütterungsstudie senkte eine Avocado täglich das LDL stärker als eine Kost mit gleicher Fettsäuremischung aus Ölen ³⁸. In der großen HAT-Studie sanken Gesamt- und LDL-Cholesterin gegenüber gewohnter Kost nur leicht ¹⁵, und die Zahl der LDL-Partikel ging zurück ¹⁸. Bei Triglyceriden sind die Befunde gemischt: Eine Metaanalyse ⁴ und eine Fütterungsstudie, in der Avocado feste Fette und Zucker ersetzte ⁴⁰, fanden eine Senkung, andere Metaanalysen keinen gesicherten Unterschied ⁸¹⁰. Die Beweiskraft ist hoch, die Ergebnisse sind aber gemischt, und viele Studien prüften den Austausch der Avocado gegen andere Fettquellen, sodass ein Teil der Wirkung auf die veränderte übrige Ernährung entfallen kann. Untersucht wurde fast immer frisches Fruchtfleisch; kontrollierte Blutfettstudien mit Avocadoöl stehen noch aus.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Escutia-Gutiérrez et al. 2023	Metaanalyse · 1.670 Teilnehmer	Mexikanische Ancestral-Lebensmittel: Kakao, Nopal, Avocado, Bohne; gegen Kontrollgruppe (827 Teilnehmer)
³ Conceição et al. 2022	systematische Übersicht · 657 Teilnehmer	Avocado (Fruchtfleisch), Form der Studien; gegen Avocado-Gruppe versus Kontrollgruppe
⁴ Peou et al. 2016	Metaanalyse · 229 Teilnehmer	Avocado in der Ernährung (Fruchtfleisch); gegen Avocado-ersetzte Diät vs. Kontrolle/Ausgangswert
⁵ Mostafazadeh et al. 2026	Metaanalyse	Avocado (Fruchtfleisch); 140-235 g/Tag bzw. >250 g/Tag in Dosis-Wirkungs-Analyse; 4,8-9 Wochen bzw. >23 V
⁶ Hamednia et al. 2025	Metaanalyse	Avocado-Produkte (Fruchtfleisch, Öl, Extrakte); gegen Kontrollgruppen der 10 RCTs
⁷ Fleming et al. 2025	Übersicht	Avocado in verschiedenen Formen, Effekte isolierbar; Interventionen 60-300 g/d, Beobachtungsstudien 0-10 g/d
⁸ James-Martin et al. 2024	systematische Übersicht	Avocado-haltige Diäten (Fruchtfleisch); mindestens 3 Wochen; gegen Kontrollgruppe ohne oder mit wenig Avocado
¹⁰ Okobi et al. 2023	Metaanalyse	Avocado-Diät (Fruchtfleisch); gegen Gewohnte Diät oder fettarme Diät

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [11](#) [12](#) [15](#) [17](#) [18](#) [27](#) [35](#) [36](#) [37](#) [38](#) [40](#) [43](#) [48](#) [52](#) [54](#) [61](#) [63](#) [69](#) [73](#) [74](#)

Avocado, Verdauung und Darmflora: Studien am Menschen

Bei Erwachsenen mit Übergewicht veränderte eine tägliche Avocado die Darmflora in mehreren kontrollierten Studien ²¹²²³⁶³⁹, Bakterien, die Ballaststoffe abbauen, nahmen zu ²²³⁶³⁹. Die Vielfalt der Darmbakterien stieg gegenüber Kost ohne Avocado ²¹²². Acetat und andere kurzkettige Fettsäuren im Stuhl stiegen ²²²³³⁹, in einer Studie aber ebenso unter einer Vergleichskost mit gleich viel Ölsäure und Ballaststoffen ³⁹. Gallensäuren im Stuhl lagen unter Avocado niedriger ²²³⁹. Eine Übersichtsarbeit stützt diese Befunde zur Darmmikrobiota und zu fäkalen Metaboliten ¹¹. Untersucht wurde frisches Hass-Fruchtfleisch, meist etwa eine Avocado täglich gegen gewohnte oder kalorisch gleiche Kost ohne Avocado; die PATH-Studie finanzierte das Hass Avocado Board mit ²³. Die Stoffwechselwege der Darmbakterien unterschieden sich in der HAT-Studie nicht zwischen den Gruppen ²¹.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹¹ Dreher et al. 2021	Übersicht	frische Hass-Avocado
²¹ Yang et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 230 Teilnehmer	Eine Avocado pro Tag (Fruchtfleisch); eine Avocado pro Tag; 26 Wochen; gegen Übliche Ernährung ohne Avocado (f)
²² Thompson et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 163 Teilnehmer	Mahlzeiten mit oder ohne Avocado, isokalorisch; 175 g/Tag (Männer), 140 g/Tag (Frauen); 12 Wochen; gegen Isokalor

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
²⁹ Thompson et al. 2020	randomisiert kontrolliert · 109 Teilnehmer	FrISChe Hass-Avocado in isokalorischen Mahlzeiten; 12 Wochen, einmal täglich; gegen Isokalorische Mahlzeiten ohne Avocado
³⁶ Henning et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 51 Teilnehmer	1 Hass-Avocado täglich; 1 Avocado pro Tag; 12 Wochen; gegen hypokalorische Diät ohne Avocado
³⁹ Sanabria-Véaz et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 43 Teilnehmer	209 g Avocado täglich vs. isokalorische Snacks; 209 g Avocado pro Tag; 3 × 4 Wochen, 2 Wochen Washout; gegen
⁵⁴ Cheng et al. 2026	Querschnittstudie · 19.086 Teilnehmer	Avocado, auch für Sandwich, Guacamole, Guacamole mit Tomaten; mittlere Aufnahme 67,0 g/Tag bei Konsumenten;
⁶¹ Kris-Etherton et al. 2026	Studie · 1.008 Teilnehmer	1 Avocado pro Tag; 1 Avocado/Tag; 6 Monate; gegen übliche Ernährung

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ⁶⁵ ⁶⁷ ⁷⁰ ⁷¹

Avocado, Herz-Kreislauf und Stoffwechsel: Studien am Menschen

Bei täglichem Verzehr über Monate blieben die meisten Herz-Kreislauf- und Stoffwechselwerte unverändert; günstige Unterschiede zeigten sich vor allem direkt nach einer Mahlzeit. Ersetzte Avocado einen Teil der Kohlenhydrate im Frühstück, stiegen Blutzucker und Insulin danach weniger an als nach der Kontrollmahlzeit, und die Gefäßfunktion fiel günstiger aus ⁴³. Mit Avocado zum Hamburger blieb die Gefäßverengung aus, die der Hamburger allein auslöste ⁵². Der Blutdruck blieb bei täglichem Verzehr ohne Unterschied zur Kontrolle ²⁰²⁶⁴⁰. Ebenso unverändert blieben Gefäßfunktion und Gefäßsteifigkeit ²⁵²⁶, Leberfett und Leberwerte ¹⁵⁵⁰ sowie die Insulinempfindlichkeit ²⁸³¹. Ein Pulver aus unreifer Avocado veränderte die Zuckerverwertung nicht ³⁴. Das C-reaktive Protein, ein Entzündungswert, sank in einer Studie gegenüber der Kontrollgruppe ³¹, in der großen HAT-Studie nicht ¹⁵. Für einen Nutzen ist die Beweiskraft gering: Die meisten der vielen randomisierten Studien fanden bei täglichem Verzehr keinen Unterschied; geprüft wurde meist frisches Fruchtfleisch.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Escutia-Gutiérrez et al. 2023	Metaanalyse · 1.670 Teilnehmer	Mexikanische Ancestral-Lebensmittel: Kakao, Nopal, Avocado, Bohne; gegen Kontrollgruppe (827 Teilnehmer)
⁶ Hamednia et al. 2025	Metaanalyse	Avocado-Produkte (Fruchtfleisch, Öl, Extrakte); gegen Kontrollgruppen der 10 RCTs
⁷ Fleming et al. 2025	Übersicht	Avocado in verschiedenen Formen, Effekte isolierbar; Interventionen 60-300 g/d, Beobachtungsstudien 0-10 g/d;
¹⁰ Okobi et al. 2023	Metaanalyse	Avocado-Diät (Fruchtfleisch); gegen Gewohnte Diät oder fettarme Diät
¹¹ Dreher et al. 2021	Übersicht	frISChe Hass-Avocado
¹² Silva et al. 2017	Übersicht	Avocadokonsum (Fruchtfleisch); kein Konsens zur benötigten Menge; gegen Kontrolle ohne Avocado (Details nicht
¹⁵ Lichtenstein et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 1.008 Teilnehmer	1 große Avocado pro Tag zusätzlich zur gewohnten Ernährung; 1 große Avocado pro Tag; 6 Monate; gegen gewohnt
¹⁷ Damani et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 969 Teilnehmer	1 Avocado pro Tag (Fruchtfleisch); 1 Avocado täglich; 26 Wochen; gegen Übliche Ernährung (Habitual Diet Group)

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ²⁰ ²⁵ ²⁶ ²⁸ ³¹ ³⁴ ³⁵ ³⁶ ⁴⁰ ⁴² ⁴³ ⁴⁶ ⁴⁷ ⁴⁸ ⁵⁰ ⁵² ⁵³ ⁵⁵ ⁵⁶ ⁶⁶ ⁶⁹ ⁷² ⁷³ ⁷⁴ ⁷⁶

Avocado, Körpergewicht und Körperzusammensetzung: Studien am Menschen

Für Körpergewicht und Körperzusammensetzung zeigt sich überwiegend kein Zusammenhang mit dem Verzehr von Avocado-Fruchtfleisch: Mehrere kontrollierte Studien fanden keine Unterschiede bei Körpergewicht, Body-Mass-Index, Körperfettanteil und Bauchinnenfett ³⁸¹⁵²⁰²⁴³¹. Auch der Taillenumfang blieb ohne Unterschied ²⁴⁴⁹; bei Jugendlichen sank allein das Verhältnis von Taillen- zu Hüftumfang mit mehr Avocado ⁴⁹. In der PATH-Studie sank mit einer Avocado täglich das Verhältnis von Bauchinnenfett zu Unterhautfett gegenüber einer kalorisch gleichen Mahlzeit ohne Avocado ²⁸. Das Hass Avocado Board

finanzierte diese Studie; die große HAT-Studie fand beim Bauchinnenfett keinen Unterschied ¹⁵. Eine Übersicht nennt Vorteile beim Abnehmen und beim Bauchinnenfett ¹¹; eine Metaanalyse kontrollierter Studien fand dagegen keinen Unterschied beim Körpergewicht ³. Die Beweiskraft für einen Nutzen ist gering; die meisten Daten betreffen frisches Fruchtfleisch, während Extrakte, Öl und getrocknetes Pulver für dieses Gebiet kaum untersucht sind.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
² Escutia-Gutiérrez et al. 2023	Metaanalyse · 1.670 Teilnehmer	Mexikanische Ancestral-Lebensmittel: Kakao, Nopal, Avocado, Bohne; gegen Kontrollgruppe (827 Teilnehmer)
³ Conceição et al. 2022	systematische Übersicht · 657 Teilnehmer	Avocado (Fruchtfleisch), Form der Studien; gegen Avocado-Gruppe versus Kontrollgruppe
⁶ Hamednia et al. 2025	Metaanalyse	Avocado-Produkte (Fruchtfleisch, Öl, Extrakte); gegen Kontrollgruppen der 10 RCTs
⁷ Fleming et al. 2025	Übersicht	Avocado in verschiedenen Formen, Effekte isolierbar; Interventionen 60-300 g/d, Beobachtungsstudien 0-10 g/d;
⁸ James-Martin et al. 2024	systematische Übersicht	Avocado-haltige Diäten (Fruchtfleisch); mindestens 3 Wochen; gegen Kontrollgruppe ohne oder mit wenig Avocad
¹¹ Dreher et al. 2021	Übersicht	frische Hass-Avocado
¹⁵ Lichtenstein et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 1.008 Teilnehmer	1 große Avocado pro Tag zusätzlich zur gewohnten Ernährung; 1 große Avocado pro Tag; 6 Monate; gegen gewo
²⁰ Allen et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 235 Teilnehmer	Avocados (Fruchtfleisch); 14 Avocados/Familie/Woche vs. 3 Avocados/Familie/Woche; 6 Monate (2 Wochen Run-

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [24](#) [28](#) [31](#) [36](#) [49](#) [61](#) [64](#) [69](#) [75](#)

Avocado, Sättigung und Appetit: Studien am Menschen

Ersetzte eine ganze Avocado einen Teil der Kohlenhydrate im Frühstück, war der Hunger danach stärker gedämpft und das Sättigungsgefühl größer als nach einer fettarmen Mahlzeit gleicher Energie; die Sättigungshormone PYY und GLP-1 stiegen stärker ⁴². Wurde eine halbe Avocado zusätzlich zum Mittagessen gegessen, waren die Teilnehmer zufriedener und hatten weniger Lust zu essen; diese Mahlzeit enthielt aber auch mehr Energie, was den Unterschied erklären kann ⁴⁶. In derselben Studie lag das Sättigungshormon GLP-1 nach dieser Mahlzeit niedriger ⁴⁵. Die Aussagekraft ist jedoch gering: Es handelt sich um vier randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt 134 Teilnehmern, meist übergewichtigen Erwachsenen, und die Befunde sind gemischt. Untersucht wurde ausschließlich frisches Fruchtfleisch; zu Avocadoöl, Extrakten oder getrocknetem Pulver liegen in diesem Gebiet keine kontrollierten Daten vor.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³⁶ Henning et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 51 Teilnehmer	1 Hass-Avocado täglich; 1 Avocado pro Tag; 12 Wochen; gegen hypokalorische Diät ohne Avocado
⁴² Zhu et al. 2019	randomisiert kontrolliert · 31 Teilnehmer	Frühstücksmahlzeit mit Avocadofruchtfleisch; 68 g (HA) bzw. 136 g (WA) Avocado; einzelne Mahlzeit, 6 h Messung; geg
⁴⁵ Haddad et al. 2018	randomisiert kontrolliert · 26 Teilnehmer	Hass-Avocado in Mittags-Testmahlzeiten; drei Testmahlzeiten im Abstand von einer Woche; gegen avocadofreie Kontrol
⁴⁶ Wien et al. 2013	randomisiert kontrolliert · 26 Teilnehmer	Etwa eine halbe Hass-Avocado, in die Mittagsmahlzeit eingeschlossen oder hinzugefügt; ca. eine halbe Hass-Avocado (

Avocado und Haut: Studien am Menschen

In einer randomisierten Pilotstudie mit gesunden übergewichtigen Frauen nahm mit einer Avocado täglich die Festigkeit der Stirnhaut gegenüber gewohnter Kost zu; die Elastizität stieg nur gegenüber dem Ausgangswert ⁴¹. Bei Hautfeuchtigkeit, Pigmentierung, Talg und UVB-Widerstand zeigte dieselbe Studie keinen Unterschied zur fortgeführten gewohnten Ernährung ⁴¹. Die Beweiskraft ist unklar, da nur eine einzelne kleine Studie vorliegt; eine größere Wiederholung, auch an anderen Hautstellen, steht noch aus. Untersucht wurde ausschließlich frisches Fruchtfleisch; zu Avocadoöl, Extrakten oder getrocknetem Pulver liegen in diesem Gebiet keine kontrollierten Befunde vor.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴¹ Henning et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 39 Teilnehmer	Eine Avocado täglich (frisches Fruchtfleisch); eine Avocado täglich; 8 Wochen; gegen Fortführung der gewohnten Ernäh

Avocado: weitere Messgrößen in Studien

In der PATH-Studie verbesserte eine tägliche Mahlzeit mit Avocado die Genauigkeit in einem Aufmerksamkeitstest gegenüber einer Mahlzeit ohne Avocado ³²³³. In der großen HAT-Studie änderte eine Avocado täglich die geistige Leistung dagegen nicht ¹⁹, ebenso wenig eine einzelne Avocado-Mahlzeit ⁴⁴. Bei älteren Erwachsenen besserte sich das Gedächtnis mit Avocado wie in der Vergleichsgruppe mit Kartoffel oder Kichererbsen ⁵¹. In der HAT-Studie blieb der Gesamtwert für Herz-Kreislauf-Gesundheit unverändert, die Teilwerte für Schlaf und Blutfette besserten sich gegenüber gewohnter Kost ¹⁷. In Familien, die reichlich Avocado erhielten, bewegten sich die Erwachsenen mehr als in Vergleichsfamilien mit wenig Avocado ²⁰. In einer randomisierten Studie bei Magengeschwüren heilte die Schleimhaut besser, wenn zur Standardbehandlung ein wässriger Extrakt aus dem Avocadokern kam; auch die Antikörper gegen Helicobacter pylori sanken stärker ³⁰.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Fortini et al. 2026	systematische Übersicht · 2.438 Teilnehmer	Avocadofruchtfleisch, gefriergetrocknetes Pulver, Schalenpulver, ASU; 68 bis 489 g Fruchtfleisch akut; 300 mg/
⁹ Collignon et al. 2024	Übersicht	Avocado-Produkte und Phytochemikalien (Avocatin-B, Persin, PaDef-Defensin)
¹¹ Dreher et al. 2021	Übersicht	frische Hass-Avocado
¹⁵ Lichtenstein et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 1.008 Teilnehmer	1 große Avocado pro Tag zusätzlich zur gewohnten Ernährung; 1 große Avocado pro Tag; 6 Monate; gegen gewo
¹⁷ Damani et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 969 Teilnehmer	1 Avocado pro Tag (Fruchtfleisch); 1 Avocado täglich; 26 Wochen; gegen Übliche Ernährung (Habitual Diet Group
¹⁹ Lee et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 241 Teilnehmer	Eine Avocado pro Tag (frisches Fruchtfleisch); 1 Avocado pro Tag; 6 Monate; gegen Avocado-Vermeidung (CON
²⁰ Allen et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 235 Teilnehmer	Avocados (Fruchtfleisch); 14 Avocados/Familie/Woche vs. 3 Avocados/Familie/Woche; 6 Monate (2 Wochen Run
³⁰ Sultan et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 99 Teilnehmer	wässriger Extrakt aus Avocadokernen; 12 Wochen; gegen Standardmedikation allein

Weitere Studien zu diesem Gebiet: ^{32 36 44 50 51 54 57 58 59 60 61 62 63 64 68 69 72}

4. Wie wird Avocado dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien verwendeten überwiegend frisches Avocado-Fruchtfleisch, meist als tägliche Avocado zusätzlich zur gewohnten Ernährung oder als isokalorische Mahlzeit. Seltener wurden Zubereitungen geprüft: ein Pulver aus unreifer Avocado ³⁴, Fruchtfleisch in Kapseln ⁴⁷ und ein wässriger Extrakt aus dem Avocadokern bei Magengeschwüren ³⁰.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
1 große Avocado (168 g) täglich	168 g pro Tag	6 Monate	¹³
Eine Avocado pro Tag zusätzlich zur üblichen Ernährung	1 Avocado pro Tag	26 Wochen	¹⁴
1 große Avocado pro Tag zusätzlich zur gewohnten Ernährung	1 große Avocado pro Tag	6 Monate	¹⁵
1 Avocado pro Tag zusätzlich zur üblichen Ernährung	1 Avocado/Tag	6 Monate	¹⁶
1 Avocado pro Tag (Fruchtfleisch)	1 Avocado täglich	26 Wochen	¹⁷
1 Avocado pro Tag zusätzlich zur gewohnten Ernährung	1 Avocado pro Tag	26 Wochen	¹⁸
Eine Avocado pro Tag (frisches Fruchtfleisch)	1 Avocado pro Tag	6 Monate	¹⁹
Avocados (Fruchtfleisch)	14 Avocados/Familie/Woche vs. 3 Avocados/Familie/Woche	6 Monate (2 Wochen Run-in)	²⁰
Eine Avocado pro Tag (Fruchtfleisch)	eine Avocado pro Tag	26 Wochen	²¹

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Mahlzeiten mit oder ohne Avocado, isokalorisch	175 g/Tag (Männer), 140 g/Tag (Frauen)	12 Wochen	22
Eine Avocado pro Tag (~2,2 Portionen)	1 Avocado/Tag (~2,2 Portionen)	6 Monate	24
1 Avocado pro Tag zusätzlich zur gewohnten Ernährung	1 Avocado pro Tag	6 Monate	25
1 Avocado pro Tag (frisches Fruchtfleisch)	1 Avocado/Tag	6 Monate	26
Tägliche isokalorische Mahlzeit mit standardisierter Avocado	Männer 175 g, Frauen 140 g täglich	12 Wochen	27
Tägliche Mahlzeit mit einer frischen Hass-Avocado	eine frische Avocado pro Tag	3 Monate	28

5. Ist Avocado sicher? Nebenwirkungen in Studien

In den Studien wurden keine schwerwiegenden Nebenwirkungen berichtet. Avocatin B, ein aus der Avocado gewonnener Fettstoff, wurde in einer Sicherheitsprüfung am Menschen gut vertragen, ohne dosisbegrenzende Giftwirkung [72](#). In einer Studie mit reichlich Avocado für ganze Familien gab es keine ungünstigen Veränderungen bei BMI oder Blutdruck [20](#).

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
20 Allen et al. 2023	Keine ungünstigen Veränderungen bei BMI oder Blutdruck berichtet
39 Sanabria-Véaz et al. 2026	Gastrointestinale Toleranzsymptome erhoben, keine Angaben zu Ergebnissen
72 Ahmed et al. 2019	gut vertragen, keine dosislimitierende Toxizität
74 Tramontin et al. 2020	keine Nebenwirkungen berichtet

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Viele Studien prüften den Austausch der Avocado gegen andere Fettquellen, sodass ein Teil der Wirkung auf die veränderte übrige Ernährung entfallen kann.
- Mehrere Studien finanzierte das Hass Avocado Board, ein Verband der Avocado-Wirtschaft, mit; ihre Befunde brauchen unabhängige Wiederholung [2326283344](#).
- Zubereitungen wie Kernextrakt oder Pulver aus unreifer Avocado sind erst in einzelnen Studien geprüft; größere Wiederholungen stehen noch aus [3034](#).
- Die positiven Marker-Befunde bei Herz-Kreislauf und Stoffwechsel sind vereinzelt; ob sie sich auf klinische Endpunkte übertragen, ist offen.
- Sättigung und Haut wurden erst in wenigen kleinen Studien untersucht [414246](#).

7. Fazit: Was über Avocado gesichert ist

Die Avocado wurde in kontrollierten Studien vor allem als frisches Fruchtfleisch geprüft, meist eine Frucht täglich. Am einheitlichsten veränderte sich die Darmflora: Die Vielfalt der Darmbakterien nahm zu [2122](#), und Acetat im Stuhl stieg [2239](#). Gesamt- und LDL-Cholesterin sanken in mehreren Metaanalysen [4510](#). In einer Fütterungsstudie senkte eine Avocado täglich das LDL stärker als eine Kost mit gleicher Fettsäuremischung aus Ölen [38](#). Blutdruck, Blutzucker, Leberwerte und Gefäßfunktion blieben bei täglichem Verzehr über Monate ohne Unterschied zur gewohnten Kost [15252650](#). Für Körpergewicht und Körperzusammensetzung zeigte sich überwiegend kein Effekt [3815202431](#). Die Beweiskraft ist bei Blutfetten und Darmflora hoch; bei Herz-Kreislauf, Gewicht und Sättigung ist sie für einen Nutzen gering. Viele Studien prüften den Austausch gegen andere Fettquellen, und einige waren herstellerfinanziert.

Häufige Fragen

Wie gut ist Avocado am Menschen untersucht?

Avocado: ausgewertet wurden 76 Studien am Menschen, darunter 37 randomisierte kontrollierte Studien und 8 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 8.241 Teilnehmer. Stand: 23. Oktober 2026.

Was bringt Avocado bei Blutfette? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 6 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 12 kontrollierte Studien und 10 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 3.169 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: [2345](#)

Was bringt Avocado bei Verdauung und Darmflora? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 5 kontrollierte Studien und 7 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 596 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹¹²¹²²²⁹

Was bringt Avocado bei Herz-Kreislauf und Stoffwechsel? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 2 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 18 kontrollierte Studien und 13 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 3.010 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ²⁶⁷¹⁰

Was bringt Avocado bei Körpergewicht und Körperzusammensetzung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 7 kontrollierte Studien und 7 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 1.656 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ²³⁶⁷

Was bringt Avocado bei Sättigung und Appetit? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 4 kontrollierte Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 134 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ³⁶⁴²⁴⁵⁴⁶

Was bringt Avocado bei Haut? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine kontrollierte Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 39 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: unklar. Belege: ⁴¹

Welche Formen der Avocado wurden in den Studien untersucht?

Die meisten Studien verwendeten frisches Avocado-Fruchtfleisch, oft als tägliche Avocado zusätzlich zur gewohnten Ernährung oder in isokalorischen Mahlzeiten. Seltener wurden Zubereitungen geprüft: ein Pulver aus unreifer Avocado ³⁴, Fruchtfleisch in Kapseln ⁴⁷ und ein wässriger Extrakt aus dem Avocadokern bei Magengeschwüren ³⁰.

Zeigen Studien am Menschen eine Wirkung auf die Darmflora?

Ja, mehrere kontrollierte Studien fanden Veränderungen der Darmflora ²¹²²³⁶³⁹, unter anderem mehr Bakterien, die Ballaststoffe abbauen ²²³⁶³⁹. Die Vielfalt der Darmbakterien nahm zu ²¹²², und Acetat im Stuhl stieg ²²³⁹; eine Vergleichskost mit gleich viel Ölsäure und Ballaststoffen hob Acetat ebenso ³⁹. Mehrere Studien finanzierte das Hass Avocado Board, ein Verband der Avocado-Wirtschaft, mit; ihre Befunde brauchen unabhängige Wiederholung ²³²⁶²⁸³³⁴⁴.

Beeinflusst die Avocado die Blutfette?

Ja, Gesamt- und LDL-Cholesterin sanken in mehreren Metaanalysen gegenüber Kost ohne Avocado ⁴⁵¹⁰. Bei Triglyceriden sind die Befunde gemischt: Einige Studien fanden eine Senkung ⁴⁴⁰, andere keinen gesicherten Unterschied ⁸¹⁰²⁷³⁶. Viele Studien prüften den Austausch der Avocado gegen andere Fettquellen, sodass ein Teil der Wirkung auf die veränderte übrige Ernährung entfallen kann.

Hilft die Avocado beim Abnehmen?

Für Körpergewicht und Körperzusammensetzung fanden mehrere kontrollierte Studien überwiegend keinen Unterschied ³⁸¹⁵²⁰²⁴³¹. Eine vom Hass Avocado Board finanzierte Studie fand weniger Bauchinnenfett im Verhältnis zum Unterhautfett ²⁸; die große HAT-Studie bestätigte das für das Bauchinnenfett nicht ¹⁵.

Ist der Verzehr von Avocado sicher?

In den Studien wurden keine schwerwiegenden Nebenwirkungen berichtet. Avocatin B, ein aus der Avocado gewonnener Fettstoff, wurde in einer Sicherheitsprüfung am Menschen gut vertragen, ohne dosisbegrenzende Giftwirkung ⁷². In einer Studie mit reichlich Avocado für ganze Familien gab es keine ungünstigen Veränderungen bei BMI oder Blutdruck ²⁰.

Quellen

- 1 Effects of Avocado (Persea americana) Fruit and Byproducts on Molecular Pathways Related to Oxi-inflammation: A Systematic Review of Randomized Clinical Trials
Fortini TVL, Ribeiro MGC, Cândido FG, Rocha DMUP, Hermsdorff HHM · 2026
- 2 Mexican Ancestral Foods (Theobroma cacao, Opuntia ficus indica, Persea americana and Phaseolus vulgaris) Supplementation on Anthropometric, Lipid and Glycemic Control Variables in Obese Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis
Escutia-Gutiérrez R, Sandoval-Rodríguez A, Galicia-Moreno M, Rosas-Campos R, Almeida-López M, Santos A et al. · 2023
- 3 Can avocado intake improve weight loss in adults with excess weight? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Conceição AR, Fraiz GM, Rocha DMUP, Bressan J · 2022
- 4 Impact of avocado-enriched diets on plasma lipoproteins: A meta-analysis
Peou S, Milliard-Hasting B, Shah SA · 2016
- 5 Exploring the effect of avocado on lipid profile modulation: a systematic review and dose-response and meta-analysis of clinical trials
Mostafazadeh P, Etesamnia S, Nasiraei-Moghadam M, Jahan-Mihaman A, Haghighi A, Zendedel A et al. · 2026
- 6 Effects of Avocado Products on Cardiovascular Risk Factors in Adults: A GRADE-Assessed Systematic Review and Meta-Analysis
Hamednia S, Shouhani Z, Tavakol S, Montazeri N, Amir Khan-Dehkordi M, Karimi MA et al. · 2025
- 7 Exploring avocado consumption and health: a scoping review and evidence map
Fleming SA, Paul TL, Fleming RAF, Ventura AK, McCrory MA, Whisner CM et al. · 2025
- 8 Avocado Consumption and Cardiometabolic Health: A Systematic Review and Meta-Analysis
James-Martin G, Brooker PG, Hendrie GA, Stonehouse W · 2024
- 9 Avocado (&l&t;Persea americana&l&t;Mill) and its phytoconstituents: potential for cancer prevention and intervention
Collignon TE, Webber K, Piasecki J, Rahman ASW, Mondal A, Barbalho SM et al. · 2024
- 10 Effect of Avocado Consumption on Risk Factors of Cardiovascular Diseases: A Systematic Review and Meta-Analysis
Okobi OE, Odoma VA, Okunromade O, Louise-Oluwasanmi O, Itua B, Ndubuisi C et al. · 2023
- 11 A Comprehensive Review of Hass Avocado Clinical Trials, Observational Studies, and Biological Mechanisms
Dreher ML, Cheng FW, Ford NA · 2021
- 12 Mechanisms involved in the cardioprotective effect of avocado consumption: A systematic review
Silva Caldas AP, Chaves LO, Linares Da Silva L, Moraes DdC, Gonçalves Alfenas RdC · 2017
- 13 The Effect of Including 1 Avocado Daily in a Habitual Diet on the Glycemic Index and Glycemic Load in Free-Living Adults with Overweight/Obesity
LeBeau K, Segovia-Siappo G, Heskey C, Clarke A, Oda K, Sirirat R et al. · 2026
- 14 One Avocado per Day as Part of Usual Intake Improves Diet Quality: Exploratory Results from a Randomized Controlled Trial
Petersen KS, Smith S, Lichtenstein AH, Matthan NR, Li Z, Sabate J et al. · 2024
- 15 Effect of Incorporating 1 Avocado Per Day Versus Habitual Diet on Visceral Adiposity: A Randomized Trial
Lichtenstein AH, Kris-Etherton PM, Petersen KS, Matthan NR, Barnes S, Vitolins MZ et al. · 2022
- 16 Effect of daily avocado consumption for 6 mo compared with habitual diet on red blood cell fatty acid profiles and association with cardiometabolic risk factors in individuals with abdominal obesity: a randomized trial
Matthan NR, Lovato L, Petersen KS, Kris-Etherton PM, Sabate J, Rajaram S et al. · 2024
- 17 Effect of Daily Avocado Intake on Cardiovascular Health Assessed by Life's Essential 8: An Ancillary Study of HAT, a Randomized Controlled Trial
Damani JJ, Kris-Etherton PM, Lichtenstein AH, Matthan NR, Sabaté J, Li Z et al. · 2025
- 18 Effect of incorporating 1 avocado per day on lipoprotein particle concentrations compared to habitual intake in adults with abdominal obesity: An ancillary study of the Habitual Diet and Avocado Trial, a randomized controlled trial
Damani JJ, Kris-Etherton PM, Matthan NR, Li Z, Sabaté J, Reboussin DM et al. · 2026
- 19 Effects of one avocado a day for six months on cognitive performance in overweight adults: A randomized controlled trial
Lee GJ, Morrell HER, Adams M, Sabaté J, Reboussin DM, Kris-Etherton PM et al. · 2026
- 20 Nutritional Avocado Intervention Improves Physical Activity Measures in Hispanic/Latino Families: A Cluster RCT
Allen TS, Doede AL, King CMB, Pacheco LS, Talavera GA, Denenberg JO et al. · 2023
- 21 Impact of daily avocado consumption on gut microbiota in adults with abdominal obesity: an ancillary study of HAT, a randomized controlled trial
Yang J, Lei OK, Bhute S, Kris-Etherton PM, Lichtenstein AH, Matthan NR et al. · 2025
- 22 Avocado Consumption Alters Gastrointestinal Bacteria Abundance and Microbial Metabolite Concentrations among Adults with Overweight or Obesity: A Randomized Controlled Trial
Thompson SV, Bailey MA, Taylor AM, Kaczmarek JL, Mysonhimer AR, Edwards CG et al. · 2021
- 23 Effects of Avocado Consumption on Gastrointestinal Microbial Metabolite Concentrations and Taxa Abundances: A Randomized, Controlled Trial (OR23-07-19)
Thompson S, Edwards C, Reeser G, Khan N, Holscher H · 2019
- 24 Adherence and Body Weight with Daily Avocado Consumption Among Latina Women of the Habitual Diet and Avocado Trial (HAT)
Luong TQ, Adeyemo MA, Kris-Etherton PM, Lichtenstein AH, Matthan NR, Petersen KS et al. · 2025
- 25 Effect of Incorporating 1 Avocado per Day Versus Habitual Diet on Vascular Function in Adults With Abdominal Obesity: An Ancillary Study of HAT, a Randomized Controlled Trial
Davis KM, Petersen KS, Matthan NR, Legro RS, Kris-Etherton PM · 2024
- 26 Effect of Daily Avocado Consumption on Vascular Health in Adults With Abdominal Obesity: A Sub-Study of the Habitual Diet and Avocado Trial, a Randomized Controlled Study · 2021
- 27 Single Nucleotide Polymorphisms Related to Lipoprotein Metabolism Are Associated with Blood Lipid Changes following Regular Avocado Intake in a Randomized Control Trial among Adults with Overweight and Obesity
Hannon BA, Edwards CG, Thompson SV, Reeser GE, Burd NA, Holscher HD et al. · 2020
- 28 Effects of Avocado Consumption on Abdominal Adiposity and Glucose Tolerance: Findings from the Persea Americana for Total Health (PATH) Randomized Controlled Trial (P21-005-19)
Khan N, Edwards C, Thompson S, Burke S, Walk A, Reeser G et al. · 2019
- 29 The Impact of Fresh Hass Avocado on the Fecal Metabolome Among Adults with Overweight and Obesity: A Randomized, Controlled Trial
Thompson S, Pan Z, Edwards C, Reeser G, Khan N, Holscher H · 2020
- 30 Characterization of avocado seeds aqueous extract and its therapeutic effects on gastric ulcer
Sultan A, Akhtar MN, Khalil AA, Jameel F, Ballal S, Singh A et al. · 2026
- 31 Avocado Consumption for 12 Weeks and Cardiometabolic Risk Factors: A Randomized Controlled Trial in Adults with Overweight or Obesity and Insulin Resistance
Zhang X, Xiao D, Guzman G, Edirisinghe I, Burton-Freeman B · 2022
- 32 Effects of 12-week avocado consumption on cognitive function among adults with overweight and obesity
Edwards CG, Walk AM, Thompson SV, Reeser GE, Erdman JW, Burd NA et al. · 2020
- 33 Effects of a 12-week Avocado Randomized-controlled Trial on Cognitive Function and Lutein Status Among Adults with Overweight and Obesity (OR05-01-19)
Edwards C, Walk A, Thompson S, Reeser G, Erdman J, Burd N et al. · 2019
- 34 Effects of an Unripe Avocado Extract on Glycaemic Control in Individuals with Obesity: A Double-Blinded, Parallel, Randomised Clinical Trial
Zhao L, Ingram DK, Gumprecht E, De Paoli T, Teong XT, Liu B et al. · 2023
- 35 Using the Avocado as an Evening Snack to Investigate Whole Food Matrix and Macronutrient Composition on Morning Metabolic Indices in Adults With Prediabetes
Preiss C, Marquis O, Edirisinghe I, Burton-Freeman BM · 2025
- 36 Hass Avocado Inclusion in a Weight-Loss Diet Supported Weight Loss and Altered Gut Microbiota: A 12-Week Randomized, Parallel-Controlled Trial
Henning SM, Yang J, Woo SL, Lee RP, Huang J, Rasmussen A et al. · 2019
- 37 A Moderate-Fat Diet with One Avocado per Day Increases Plasma Antioxidants and Decreases the Oxidation of Small, Dense LDL in Adults with Overweight and Obesity: A Randomized Controlled Trial
Wang L, Tao L, Hao L, Stanley TH, Huang KH, Lambert JD et al. · 2020
- 38 Effect of a moderate fat diet with and without avocados on lipoprotein particle number, size and subclasses in overweight and obese adults: a randomized, controlled trial
Wang L, Bordi PL, Fleming JA, Hill AM, Kris-Etherton PM · 2015
- 39 Persea americana for Total Health (PATH-2): Effects of Avocado Consumption on Gastrointestinal Health in a Randomized, Crossover, Complete Feeding Trial
Sanabria-Véaz MG, Holthaus TA, Oleksiak M, Revilla D, Alvarado DA, Pérez-Tamayo M et al. · 2026
- 40 Effects of replacing solid fats and added sugars with avocado in adults with elevated cardiometabolic risk: a randomized, double-blind, controlled feeding, crossover trial
Gletsu-Miller N, Wilcox ML, Spence LA, Wright AJ, Guarnieri LL, Nadeem MM et al. · 2026
- 41 Avocado Consumption Increased Skin Elasticity and Firmness in Women - A Pilot Study
Henning SM, Guzman JB, Thames G, Yang J, Tseng CH, Heber D et al. · 2022
- 42 Using the Avocado to Test the Satiety Effects of a Fat-Fiber Combination in Place of Carbohydrate Energy in a Breakfast Meal in Overweight and Obese Men and Women: A Randomized Clinical Trial
Zhu L, Huang Y, Edirisinghe I, Park E, Burton-Freeman B · 2019
- 43 Avocado Fruit on Postprandial Markers of Cardio-Metabolic Risk: A Randomized Controlled Dose Response Trial in Overweight and Obese Men and Women
Park E, Edirisinghe I, Burton-Freeman B · 2018
- 44 Acute Effects of Avocado Consumption on Cognition: Preliminary Results
Adams M, Rajaram S, Lee G, Rice D, Kaur A, Millham B et al. · 2020
- 45 Postprandial gut hormone responses to Hass avocado meals and their association with visual analog scores in overweight adults: A randomized 3×3 crossover trial
Haddad E, Wien M, Oda K, Sabaté J · 2018
- 46 A randomized 3×3 crossover study to evaluate the effect of Hass avocado intake on post-ingestive satiety, glucose and insulin levels, and subsequent energy intake in overweight adults
Wien M, Haddad E, Oda K, Sabaté J · 2013
- 47 Avocado (Persea americana) pulp improves cardiovascular and autonomic recovery following submaximal running: a crossover, randomized, double-blind and placebo-controlled trial
Sousa FH, Valenti VE, Pereira LC, Bueno RR, Prates S, Akimoto AN et al. · 2020
- 48 Postprandial oxidative stress is increased after a phytonutrient-poor food but not after a kilojoule-matched phytonutrient-rich food
Khor A, Grant R, Tung C, Guest J, Pope B, Morris M et al. · 2014
- 49 The impact of avocado intake on anthropometric measures among Hispanic/Latino children and adolescents: A cluster randomized controlled trial
VanEvery H, Pacheco LS, Sun E, Allison MA, Gao X · 2023
- 50 Changes in Biomarkers of Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD) upon Access to Avocados in Hispanic/Latino Adults: Secondary Data Analysis of a Cluster Randomized Controlled Trial
Pacheco LS, Bradley RD, Anderson CAM, Allison MA · 2022
- 51 Avocado Consumption Increases Macular Pigment Density in Older Adults: A Randomized, Controlled Trial
Scott TM, Rasmussen HM, Chen Q, Johnson EJ · 2017
- 52 Hass avocado modulates postprandial vascular reactivity and postprandial inflammatory responses to a hamburger meal in healthy volunteers
Li Z, Wong A, Henning SM, Zhang Y, Jones A, Zerlin A et al. · 2013
- 53 Association Between Avocado Consumption and Diabetes in Mexican Adults: Results From the 2012, 2016, and 2018 Mexican National Health and Nutrition Surveys
Cheng FW, Rodríguez-Ramírez S, Shamah-Levy T, Pérez-Tepayo S, Ford NA · 2025
- 54 Avocado Consumption Patterns and Nutrient Contribution in the US: National Health and Nutrition Examination Survey 2017-March 2020 and August 2021-August 2023
Cheng FW, Morton S, McCrory MA, Moshfegh AJ, Ford NA · 2026

- 55 Associations between avocado intake and measures of glucose and insulin homeostasis in Hispanic individuals with and without type 2 diabetes: Results from the Hispanic Community Health Study/Study of Latinos (HCHS/SOL)
Senn MK, Goodarzi MO, Ramesh G, Allison MA, Graff M, Young KL et al. · 2023
- 56 Associations between Avocado Intake and Lower Rates of Incident Type 2 Diabetes in US Adults with Hispanic/Latino Ancestry
Wood AC, Senn MK, Rotter JI · 2023
- 57 Avocado consumption and markers of inflammation: results from the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA)
Cheng FW, Ford NA, Wood AC, Tracy R · 2023
- 58 US Older Adults That Consume Avocado or Guacamole Have Better Cognition Than Non-consumers: National Health and Nutrition Examination Survey 2011-2014
Cheng FW, Ford NA, Taylor MK · 2021
- 59 Avocado consumption during pregnancy linked to lower child food allergy risk: prospective KuBiCo study
Cheng FW, Bauer E, Ford NA, Backman K, Voutilainen R, Pasanen M et al. · 2026
- 60 Avocado consumption during pregnancy is associated with child's lower food allergy risk in the prospective KuBiCo study
Cheng FW, Bauer E, Ford NA, Backman K, Voutilainen R, Pasanen M et al. · 2024
- 61 The Habitual Diet and Avocado Trial (HAT): A Collaborative Multicenter Model for Large-Scale, Privately Funded Nutrition Research Consortia
Kris-Etherton PM, Li Z, Matthan NR, Rajaram S, Sabaté J, Reboussin DM et al. · 2026
- 62 Identifying usual food choices with avocados in a clinical trial cohort of overweight and obese adults in Australia
Guan VX, Neale EP, Probst YC · 2023
- 63 Avocado Intake Among Adolescents Is Associated with Higher Diet Quality and Healthier Dietary Intake
· 2022
- 64 Associations between Avocado Consumption and Diet Quality, Dietary Intake, Measures of Obesity and Body Composition in Adolescents: The Teen Food and Development Study
Segovia-Siapco G, Paalanen M, Oda K, Pribis P, Sabaté J · 2021
- 65 Fecal Bacteria as Biomarkers for Predicting Food Intake in Healthy Adults
Shinn LM, Li Y, Mansharamani A, Auvil LS, Welge ME, Bushell C et al. · 2021
- 66 The association between visceral adipose tissue, hyperuricemia, and hepatic fat deposition: a post-hoc analysis from the Habitual Diet vs. Avocado randomized control trial
FitzGerald J, Yang J, Elashoff D, Li Z · 2026
- 67 Applying Machine-Learning to Human Gastrointestinal Microbial Species to Predict Dietary Intake (P20-040-19)
Shinn L, Li Y, Zhu R, Mansharamani A, Auvil L, Welge M et al. · 2019
- 68 The Assessment of Energy Content and Density of a Self-Selected Meal with and without Avocado
· 2022
- 69 Serum Metabolite Profiles in Adults With Abdominal Obesity in Response to Consuming 1 Avocado Daily for 6 Months: An Exploratory Analysis
Matthan NR, Duscova E, Matuszek G, Zhang W, Kris-Etherton PM, Petersen KS et al. · 2026
- 70 Fecal Metagenomics to Identify Biomarkers of Food Intake in Healthy Adults: Findings from Randomized, Controlled, Nutrition Trials
Shinn LM, Mansharamani A, Baer DJ, Novotny JA, Charron CS, Khan NA et al. · 2024
- 71 Fecal Metabolites as Biomarkers for Predicting Food Intake by Healthy Adults
Shinn LM, Mansharamani A, Baer DJ, Novotny JA, Charron CS, Khan NA et al. · 2023
- 72 Avocatin B Protects Against Lipotoxicity and Improves Insulin Sensitivity in Diet-Induced Obesity
Ahmed N, Tcheng M, Roma A, Buraczynski M, Jayanth P, Rea K et al. · 2019
- 73 Avocado Oil: Recent Advances in Its Anti-diabetic Potential
Drakpa D, Paul T, Chakrabarty S, Jigdel K, Mukherjee P, Gupta J · 2025
- 74 Ginger and avocado as nutraceuticals for obesity and its comorbidities
Tramontin NDS, Luciano TF, Marques SO, de Souza CT, Muller AP · 2020
- 75 Functional Foods and Bioactive Compounds: A Review of Its Possible Role on Weight Management and Obesity's Metabolic Consequences
Konstantinidi M, Koutelidakis AE · 2019
- 76 Fruits for Prevention and Treatment of Cardiovascular Diseases
Zhao CN, Meng X, Li Y, Li S, Liu Q, Tang GY et al. · 2017

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/avocado/ · Stand 2026-10-23