

11.11.2004

Neue Studie: Walnüsse fördern auf vielfältige Weise die Herzgesundheit

Neben Cholesterin senken Walnüsse auch Entzündungsparameter im Blut
Frankfurt/ Sacramento, USA, 11. November 2004 – Der Verzehr von Walnüssen senkt signifikant die Entzündungsparameter für kardiovaskuläre Erkrankungen – insbesondere das C-reaktive Protein (CRP) und die Plaque assoziierten Adhäsionsmoleküle. Das hat eine neue Studie der Pennsylvania State University ergeben. Die Arbeit wurde unter dem Titel "Dietary Alpha-Linolenic Acid Reduces Inflammatory and Lipid Cardiovascular Risk Factors in Hypercholesterolemic Men and Women" ("Alpha-Linolensäure aus Nahrungsmitteln senkt mit Entzündung und Fetten assoziierte kardiovaskuläre Risikofaktoren bei Männern und Frauen mit bekannter Hypercholesterinämie") in der Novemberausgabe 2004 des amerikanischen Journal of Nutrition veröffentlicht.

Viele Menschen denken bei Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) vor allem an Fisch wie z.B. Lachs. Dazu erklärt Studienleiterin Penny Kris-Etherton, Ph.D: "Die Omega-3-Fettsäuren in Walnüssen werden im Körper zu denselben Omega-3-Fettsäuren umgewandelt, die in Meerestieren vorkommen, und sie haben die gleiche Wirkung auf Entzündungen. Die Entzündungshemmung kann dazu beitragen, den Prozess der Arteriosklerosebildung – die Entwicklung und den Aufbau von Plaques in den Arterien – zu verringern."

"Die wesentliche neue Erkenntnis aus unserer Untersuchung ist," - so die Professorin für Ernährungswissenschaften an der Pennsylvania State University - "dass eine walnussreiche Ernährung gleichzeitig mehrere Risikofaktoren für die Entwicklung einer koronaren Herzkrankheit günstig beeinflusst. Damit kann das kardiovaskuläre Risiko wahrscheinlich stärker verringert werden als mit Maßnahmen, die nur auf einzelne Risikofaktoren abzielen."