

Walnüsse fürs Herz

Zahlreiche Studien auf der ganzen Welt beweisen: Nur eine Hand voll Walnüsse täglich senken messbar den Cholesterinspiegel und reduzieren damit das Herzinfarkttrisiko.

Verantwortlich dafür ist die einzigartige Zusammensetzung des Walnussfettes, das einen hohen Anteil von Omega-3-Fettsäuren enthält. Diese verhindern, dass die Blutplättchen verklumpen und fördern die Fließeigenschaften des Blutes. Außerdem können sie den Blutdruck senken und arteriellen Entzündungen entgegenwirken. Eine gesunde Ernährung, die täglich eine Hand voll Walnüsse einschließt, ist ein von Experten empfohlenes Mittel im Kampf gegen die Todesursache Nummer eins in den Industriestaaten – die Herzkrankheiten.

Das Infarkttrisiko kann laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE gesenkt werden, wenn die Gesamtfettzufuhr auf 25 bis 30 % der täglichen Energiezufuhr beschränkt wird und auf eine ausgewogene Mischung an gesättigten, einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren geachtet wird.

Zwei Arten von mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind wichtig für unsere Gesundheit: Alpha-Linolensäure (eine Omega-3-Fettsäure) und Linolsäure (eine Omega-6-Fettsäure). Beide können nicht vom Organismus selbst hergestellt werden und müssen daher mit der Nahrung zugeführt werden. Walnüsse als hervorragende pflanzliche Quelle enthalten natürliche Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im idealen Verhältnis von 1:4.