

Ein gesundes Herz durch ungesättigte Fettsäuren in Walnüssen und Leinsamen

Der regelmässige Verzehr von Nüssen im Rahmen einer ausgewogen vitalstofforientierten Ernährung senkt nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme. Das haben epidemiologische Studien in den letzten Jahren gezeigt, u.a. eine Studie, für die 14 Jahre lang Ess- und Lebensgewohnheiten sowie Herzerkrankungen von 86.000 US-Krankenschwestern erforscht wurden. Ergänzend konnten Klinische Studien aufzeigen, dass die Verminderung des Risikos teilweise oder vollständig durch eine durch den Nussverzehr herbeigeführte **Senkung des Gesamtcholesterin- und des LDL-Cholesterinspiegels im Blut** erreicht werden kann.

Dabei ist noch nicht vollständig geklärt, welche Inhaltsstoffe der Nüsse für diese positive Wirkung verantwortlich gemacht werden können, jedoch spricht vieles dafür, dass das **günstige Fettsäureprofil der Nussfette** eine erhebliche Rolle dabei spielt. **So enthalten Nüsse einen hohen Anteil an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.**

Eine **im Jahre 2004 veröffentlichte und in Pennsylvania durchgeführte Studie** hat gezeigt, dass eine Diät, die reich an alpha-Linolensäure und Linolsäure (beides mehrfach ungesättigte Fettsäuren) von Walnüssen, Walnussölen und Leinsamenölen ist, einerseits erhöhte Cholesterinspiegel senkt, sowie darüberhinaus kardiovaskuläre Risikofaktoren, wie hohe CPR-Werte (Entzündungswerte, die auf eine Herzerkrankung hinweisen können) reduziert. Diese Studie war die erste, die diesen Zusammenhang zwischen hohem Walnuss-, Walnussöl bzw. Leinsamenölverzehr und verringerte CPR-Werte nachweisen konnte.

Dr. Penny Kris-Etherton, eine ausgezeichnete Professorin für Ernährungswissenschaften und Studienleiterin sagt zu ihrer Studie: "In einer herzgesunden Ernährung werden verschiedene ungesättigte Fettsäuren benötigt, die von unterschiedlichen pflanzlichen Quellen stammen sollten. Walnüsse sind eine gute Quelle von zwei essentiellen ungesättigten Fettsäuren, der Alpha-Linolensäure und der Linolsäure. Gleichzeitig liefern sie Ballaststoffe, eine geringe Menge an pflanzlichen Proteinen und weitere wichtige Vitamine und Mineralien. Diese Forschungsarbeiten zeigen, dass Walnüsse mit ihrem eigenen Nährstoffprofil wichtig sind, um kardiovaskuläre Risikofaktoren zu reduzieren, wobei gleichzeitig auf ein Verzehr von wenig gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren, cholesterin- und kalorienarme Lebensmittel geachtet werden sollte. 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."

Durchführung der Studie und Studienergebnisse:

Die Studie lief mit 20 männlichen und 3 weiblichen Probanden, die ein durchschnittliches Alter von 50 Jahren aufwiesen, übergewichtig waren und erhöhte Cholesterin- und LDL-Cholesterinwerte aufwiesen.

Die Studienteilnehmer waren repräsentativ für Menschen mit kardiovaskulären Risikofaktoren. Im Durchschnitt betragen die Konzentrationen in mg/dl:

- Gesamtcholesterin: 225,
- LDL-Cholesterin: 154,
- HDL-Cholesterin: 45 und
- Triglyceride: 137

Die Probanden hielten sich an drei Diäten, bei denen ca. 35 % der Gesamtkalorienmenge aus Fetten bestand.

- Eine der drei Diäten entsprach der durchschnittlichen amerikanischen Kost (average American diet: AAD).

- Eine weitere, die Linolsäure-Diät (LA) enthielt eine Unze Walnüsse (entsprechend 28,4 g Walnüssen, ca. 6 Stck.) und einen Esslöffel Walnussöl, entsprechend 12,6 % der Kalorien kommen von der Linolsäure und 3,6 % von der alpha-Linolensäure.

- Die dritte Diät, die Alpha-Linolensäure-Diät (ALA) beinhaltete die Bestandteile der LA-Diät. Zusätzlich wurde noch ein Teelöffel Leinsamenöl hinzugenommen, um den Anteil an alpha-Linolensäure in der täglichen Kost zu erhöhen. Bei der ALA-Diät betrug der Fettgehalt an Linolsäure 10,5 %, der an alpha-Linolensäure 6,5 % der aufgenommenen Kalorienmenge.

Die Studienteilnehmer konsumierten jede der drei Diäten sechs Wochen lang. Danach hielten sie eine 2-wöchige Pause ein, bevor sie die nächste Diät durchführten. Am Ende jeder 6-wöchigen Diät wurden ihnen Blutproben entnommen, damit die kardiologischen Risikofaktoren ermittelt werden konnten.



Im Vergleich zur AAD-Diät, verringerten die beide anderen Diäten (LA und ALA) den Gesamtcholesterinwert um ca. 11 Prozent, die LDL-Werte um 11 bis 12 Prozent und die Triglyceridwerte um ca. 18 Prozent.

Nach der 6-wöchigen Diät verringerten sich die CRP-Werte bei der LA- und ALA-Diät, jedoch deutlicher bei der ALA-Diät. Einige Probanden hatten eine signifikant hohe Reduzierung der CRP-Werte.

Topfruits Extra-Tipp:

Trotz des hohen Fett- und Energiegehaltes ist das Risiko einer Gewichtszunahme bei häufigem Nussverzehr gering. Als Ursache hierfür werden der hohe Ballaststoffgehalt und, der sättigende Effekt von Nüssen und eine möglicherweise nicht vollständige Resorption des Fettes im Darm diskutiert. Als weitere Inhaltsstoffe die sich günstig auswirken können sind Ballaststoffe, sowie der überdurchschnittlich hohe Gehalt an anderen Antioxidantien wie Vitamin E, Arginin, Phytosterine und andere phenolische Verbindungen, zu nennen.

Wichtige Links:

<http://www.topfruits.de/produkt/walnusskerne-natur-helle-haelften-aus-walnuessen-neue-ernte-2013-topqualitaet/>

<http://www.topfruits.de/produkt/walnussoel-walnusskernoel-kalt-gepresst-bio-kba/>

<http://www.topfruits.de/produkt/leinoel-leinsamenoel-750ml-sparflasche-kaltgepresst-100-natur-immer-frisch/>