

Neuere Forschung bestätigt verringertes Risiko für Herzkrankheiten bei Verzehr von Walnüssen

Die Studie mit dem Titel „Effects of 2-Year Walnut-Supplemented Diet on Inflammatory Biomarkers“ erschien im *Journal of the American College of Cardiology* (JACC) und ist Teil der Studie „Walnuts and Healthy Aging (WAHA)“, die von 2012 bis 2016 lief. Sie sei die bisher längste und größte Studie über die gesundheitlichen Vorteile von Walnüssen.

Laut Dr. Sujatha Rajaram, Professorin für Ernährung im Fachbereich Public Health und Co-Autorin der Studie werde bestätigt, dass Walnüsse chronische Entzündungen lindern. Damit wachse auch das Wissen, die den Nusskonsum mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung bringt. Frühere Forschungsarbeiten dieser und anderer Forscher hätten gezeigt, wie die cholesterinsenkende Wirkung von Walnüssen und ihr Beitrag zur Gesundheit der Gefäße das Herz-Kreislauf-System stärken können.

„Der Verzehr von Walnüssen kann sowohl aus Sicht des Krankheitsmanagements als auch aus Sicht der Krankheitsprävention von Vorteil sein“, sagt Rajaram. „Diejenigen, bei denen eine Herz-Kreislauf-Erkrankung diagnostiziert wurde, können zusätzlich zu den verordneten Medikamenten oder Behandlungen, Walnüsse in ihre Ernährung aufnehmen, um ihren Körper zu unterstützen. Andere können damit beginnen, Walnüsse in ihre Ernährung aufzunehmen, um präventive Vorteile zu ernten“, so die Forscherin.

Angesichts der Tatsache, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach Angaben der *Weltgesundheitsorganisation (WHO)* und der *US-*

Gesundheitsbehörde Centers for Disease Control and Prevention (CDC) sowohl weltweit als auch in den Vereinigten Staaten die häufigste Todesursache sind, seien Erkenntnisse über pflanzliche Lebensmittel, die das Risiko von Herzerkrankungen senken können, um so wichtiger. Sie sollten um der Gesundheit willen in die tägliche Nahrung einfließen, sagt Rajaram.

Wenn Walnüsse zu einer bestehenden Ernährung hinzugeführt werden, muss sich der Lebensstil keinesfalls drastisch ändern; einfach die Nüsse ergänzen, sie pur essen, sie mit Frühstücksflocken mischen, sie über einen Salat streuen oder sie in einen Smoothie mischen. Während sich die Forschung in dem Artikel auf den täglichen Walnussverzehr bei älteren Menschen konzentrierte, könnte der drei- bis fünfmalige Verzehr einer faustgroßen Portion Walnüsse pro Woche für jeden von Vorteil sein, sagt Rajaram.

Rajaram ergänzt, dass sie zukünftige Studien von WAHA-Forschern erwarte, um die Beweise für den gesundheitlichen Nutzen von Walnüssen über Herzkrankheiten hinaus zu erweitern und die Auswirkungen auf die Demographie über ältere gesunde Erwachsene hinaus zu untersuchen. In der Zwischenzeit sei es erfrischend, mehr wissenschaftliche Unterstützung für die Aufnahme von Walnüssen als Teil einer herzgesunden Ernährung zu erhalten. In einer Welt, in der den Verbrauchern oft gesagt werde, welche Lebensmittel sie nicht essen sollen, sei es schön, zur Abwechslung einmal zu hören, was eigentlich gut zu essen ist.

Zur Studie im JACC: https://bit.ly/JACC_Walnut_LLU.