

Baumnüsse halten Blutgefäße elastisch

Pressmeldung von ernährung im fokus/ 7-01/07

Bei jeder fettreichen Mahlzeit lösen die Fettmoleküle eine Entzündungsreaktion aus, die unter anderem die Elastizität der Arterien verringert. Mit der Zeit können solche Schädigungen zur Arterienverkalkung führen und somit das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen.

Neuste Forschungen an der Universitätsklinik in Barcelona zeigen, dass Baumnüsse dabei helfen die Elastizität der Arterien zu erhalten. An der Studie nahmen 24 Nichtraucher mit normalen Werten für Körpergewicht und Blutdruck teil. Die Hälfte davon mit leicht erhöhtem Cholesterinspiegel. Alle Probanden ernährten sich zwei Wochen lang vor und während der Studie mit mediterraner Kost. Zweimal nahm jede Person eine an gesättigten Fettsäuren reiche Mahlzeit zu sich, die aus einem Salami – Käse Sandwich und einem Vollfettjoghurt bestand. Ergänzt wurde dieses Essen entweder durch 25 g Olivenöl oder durch 40 g Baumnüsse, ca. 8 Stück. Vier Stunden später entnahmen die Forscher den Probanden Blutproben und überprüften die Arterienfunktion durch eine Ultraschalluntersuchung.

Sowohl Olivenöl, als auch die Baumnüsse verhinderten einen Anstieg von entzündungsfördernden Botenstoffen im Blut. Die Baumnusssgruppe hatte aber noch deutlich bessere Werte bei der Messung der Gefäßelastizität.

Fetteiche Nahrung stört die Bildung des Botenstoffes Stickstoffmonoxid, der die Blutgefäße elastisch hält. Baumnüsse enthalten viel Arginin, eine Aminosäure aus der dieser Botenstoff gebildet werden kann. Aber auch andere Inhaltsstoffe könnten eine Rolle spielen. So enthalten die Baumnüsse, im Gegensatz zum Olivenöl noch die alpha- Linolensäure. Nun soll in neuen Studien herausgefunden werden, ob man die Nüsse roh verzehren muss oder ob das erhitzte Fett von Baumnüssen ebenfalls eine schützende Wirkung hat.