



Bild: Fotolia

Walnüsse senken non-HDL Cholesterin

Eine aktuelle LMU-Studie belegt, dass der regelmäßige Verzehr von Walnüssen den Cholesterinspiegel leicht verbessert, unabhängig vom Verzicht auf bestimmte Lebensmittelgruppen

Dass naturbelassene Walnüsse einen positiven Effekt auf den Fettstoffwechsel haben, ist wissenschaftlich erwiesen: Eine Studie unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Parhofer hat bereits im Jahr 2014 gezeigt, dass regelmäßiger Walnussverzehr zu einem Abfall des Non-HDL-Cholesterins („schlechtes“ Cholesterin) um sieben Prozent führt. Nun haben die Ernährungswissenschaftler am LMU-Klinikum in einer Folgestudie untersucht, ob der positive Effekt davon abhängt, was die Patienten in der Ernährung weglassen, wenn sie Walnüsse konsumieren.

Die Ergebnisse der prospektiven, randomisierten Walnuss-Studie, die erst kürzlich in der Fachzeitschrift *Nutrients* publiziert wurden, bestätigen den positiven gesundheitlichen Effekt der Walnuss: 43 Gramm der Baumnuss pro Tag verbessern den Fettstoffwechsel und senken das schlechte Cholesterin nachweislich um ca. fünf Prozent. „Und das unabhängig davon, ob man bei der Ernährung Fette oder Kohlenhydrate anstelle der Walnüsse weglässt“, erklärt Prof. Dr. Parhofer, Oberarzt in der Medizinischen Klinik und Poliklinik IV am Klinikum der Universität München. „Somit können wir mit unserer Studie nachweisen, dass alleinig der Nussverzehr der ausschlaggebende Faktor für den positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel ist.“

Doktorandin Charlotte Bamberger betreute in der Studie ca. 200 gesunde Frauen und Männer im Alter von durchschnittlich 63 Jahren. Die Probanden (alle Nicht-Raucher) wurden in drei Gruppen unterteilt, die innerhalb eines Zeitraums von acht Wochen jeden Tag 43 Gramm Walnüsse verzehrten: Eine Gruppe sollte dabei vor allem auf Kohlenhydrate verzichten, einer zweiten wurde empfohlen vor allem auf Fette zu verzichten und einer dritten eine Kombination aus beidem. In der ebenso

langen Periode gab es für eine Kontrollgruppe keine Nüsse, um Vergleichswerte zu haben. „Interessanterweise haben sich die Probanden auch nur begrenzt an die ihnen vorgegebene Diät gehalten“, sagt Prof. Parhofer. „Aber selbst dann, wenn man sich die Personen anschaut, die unsere Empfehlungen konsequent umgesetzt haben, sieht man keinen Unterschied bezüglich der Verbesserung des Cholesterinspiegels. Es spielt also keine Rolle, ob man Fette oder Kohlenhydrate reduziert, während man täglich eine Handvoll Walnüsse isst.“

In einem zweiten Ansatz hat das Team um Prof. Parhofer untersucht, ob es einen Unterschied macht, ob die Nüsse mit der Hauptmahlzeit (z. B. als Bestandteil eines Salates) oder als Snack konsumiert werden. Hier zeigte sich ebenfalls kein Unterschied auf den Fettstoffwechsel. Derzeit werden weitere Untersuchungen ausgewertet, die Aufschluss darüber geben sollen, ob und wie sich der Walnussverzehr auf die Bakterienzusammensetzung der Darmflora auswirkt.

Die Walnuss-Studie wurde mit 200 gesunden Patienten unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Parhofer in der Medizinischen Klinik und Poliklinik IV am Klinikum der Universität München durchgeführt.

Kontakt:
Prof. Dr. Klaus G. Parhofer
Medizinische Klinik und Poliklinik IV
Klinikum der Universität München (LMU)
Campus Großhadern
Tel: +49 (0)89 4400 73010
E-Mail: klaus.parhofer@med.uni-muenchen.de

© 2017 www.medaustria.at
Quelle: [Nutrients. 2017, 9\(10\), 1097 \(doi: 10.3390/nu9101097\)](#)
(red)