

Ressort: Gesundheit

## Nussknacker haben ein gutes Herz

### Herzgesundheit

Bonn, 16.10.2017, 21:32 Uhr

**GDN** - Kann kardiovaskulären Erkrankungen durch den Verzehr von Nüssen vorgebeugt werden? Dieser Frage widmete sich ein Forschungsprojekt, das fünf Studien mit 435 Teilnehmern einschloss. Kardiovaskuläre Erkrankungen betreffen die Herzkranzgefäße und sind weltweit noch immer Todesursache Nummer Eins.

Kann kardiovaskulären Erkrankungen durch den Verzehr von Nüssen vorgebeugt werden? Dieser Frage widmete sich ein Forschungsprojekt, das fünf Studien mit 435 Teilnehmern einschloss. Kardiovaskuläre Erkrankungen betreffen die Herzkranzgefäße und sind weltweit noch immer Todesursache Nummer Eins.

Es wird vermutet, dass durch den regelmäßigen Verzehr einer relativ großen Menge von Nüssen die Gesamtcholesterinwerte und das sog. "schlechte" Cholesterin gesenkt werden können.

Dazu wurden fünf randomisierte kontrollierte Studien mit 435 Teilnehmern eingeschlossen, die über mindestens 12 Wochen durchgeführt wurden. Die Studienteilnehmer waren im Durchschnitt zwischen 37 und 54 Jahre alt. In allen fünf Studien wurde die Wirkung des Verzehrs von Nüssen untersucht. Keine der Studien enthielt Angaben zu Todesfällen oder kardiovaskulären Ereignissen. Keines der Studienergebnisse zeigt eine klare Auswirkung auf die Gesamtcholesterinwerte und den Blutdruck. In einer Studie war ein Fall ...

Weiterlesen unter:

#### Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-96156/nussknacker-haben-ein-gutes-herz.html>

#### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Defibrillation-Info/ Cochrane-Reviews

#### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Defibrillation-Info/ Cochrane-Reviews

#### Editorial program service of General News Agency:

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)