

NATURHEILPRAXIS BIRGIT MENNEKES. WALNÜSSE SENKEN RISIKO DES METABOLISCHEN SYNDROMS.

Shanghai /China (ots) – Eine neue Studie, veröffentlicht im Journal of Nutrition (2010 /126300) ergab, dass sich bei einem Verzehr von 30g Walnüssen pro Tag in Verbindung mit einer Beratung zum Lebensstil eine zentrale Adipositas, Gewichtszunahme und das metabolische Syndrom verringern lassen.

Bei der vom Chinesischen Institut für Ernährungswissenschaften durchgeführten Studie wurden 283 Männer und Frauen mit metabolischem Syndrom oder einem hohen Risiko für ein metabolisches Syndrom untersucht. Die Teilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip in drei Gruppen eingeteilt: Beratung zum Lebensstil (Kontrollgruppe) nach den Richtlinien der American Heart Association oder Beratung inklusive einer Ernährungsberatung mit entweder Walnüssen (Gruppe 1) oder Leinsamen (Gruppe 2) . Nach zwölf

Wochen hatten alle Teilnehmer Gewicht verloren und wiesen bessere Blutfett- und Blutdruckwerte auf. Bei der Walnussgruppe hatte sich die zentrale Adipositas, also der Bauchumfang, jedoch um 16% verbessert, bei der Kontroll-

gruppe dagegen nur um 6,3 %. Weitere Studien sind zwar notwendig, doch erste Ergebnisse fallen günstig aus, wie Studienleiter Dr. Lin erklärt: „Eine Umstellung der Ernährung hin zu frischen und gesunden Lebensmitteln wie Früchten, Gemüse und Walnüsse, in Verbindung mit einer Beratung zum Lebensstil, kann die Risikofaktoren für das metabolische Syndrom verringern.“



In zahlreichen Studien wurde bereits gezeigt, dass Alpha-Linolensäure, die pflanzliche Omega-3-Fettsäure, die auch in Walnüssen zu finden ist, sich nicht nur günstig auf Entzündungen, das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, Insulinresistenz und die Gewichtskontrolle auswirkt, sondern möglicherweise auch auf die Hirnleistung. In der Adventszeit lassen Sie sich Walnüsse schmecken.



NATURHEILPRAXIS BIRGIT MENNEKES

Zu diesem und vielen weiteren Themen rund um Ernährung und Gesundheit berät auf Sylt gern:

**Naturheilpraxis
Birgit Mennekes
Kampener Weg 2a
25996 Wenningstedt/Sylt
Tel.: 04651-449881
Fax: 04651-449882
www.nhp-mennekes.de
E-Mail: info@nhp-mennekes.de**