

Bluthochdruck vorbeugen: Vollkornprodukte halten Kreislauf fit

(aid) - Männer mittleren Alters, die regelmäßig Vollkornprodukte verzehren, haben ein geringeres Risiko für Bluthochdruck. Das hat eine US-amerikanische Langzeitstudie mit knapp 32 000 Teilnehmern ergeben. Die männlichen Probanden im Alter von 40 bis 75 Jahren machten Angaben zu ihren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Diese Daten wurden alle vier Jahre aktualisiert. Anschließend berechneten die Wissenschaftler, wie viel Gramm Vollkorn jeder Teilnehmer durchschnittlich am Tag verzehrt hatte. In den folgenden achtzehn Jahren diagnostizierten die Mediziner in über 9 200 Fällen einen zu hohen Blutdruck. Die Auswertung der Daten zeigte, dass Vollkornprodukte als Teil einer ausgewogenen Ernährung die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems fördern. So hatten Männer, die durchschnittlich 46 Gramm Vollkorn am Tag verzehrten, ein bis zu zwanzig Prozent geringeres Risiko für Bluthochdruck als Teilnehmer, die höchstens 6,5 Gramm täglich aufnahmen. Der Begriff Vollkorn sagt aus, dass ein Getreideprodukt aus dem ganzen Korn hergestellt worden ist. Alle drei Teile des Korns sind im Lebensmittel vorhanden: die äußere, ballaststoffreiche Kleie, der innere Keimling und der stärkehaltige Mehlkörper. Die ganzen Körner müssen aber nicht vollständig sein, sondern werden häufig wie weiches Mehl fein vermahlen. Vollkornprodukte sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Für die positive Wirkung auf den Blutdruck scheint die Kleie als äußere Schicht des Getreidekorns eine besondere Bedeutung zu haben. Die Wissenschaftler vermuten, dass der Verzehr von Lebensmitteln mit dem ganzen Korn die Empfindlichkeit für das blutzucker senkende Hormon Insulin steigert und die Kontrolle des Blutzuckerspiegels verbessert. Weitere Studien legen nahe, dass die Resultate auch für Frauen gelten.

aid, Heike Kreuz
