

Konsum von Hanfsamen und -öl: Einfluss auf Herz-Kreislauf-Risiken

Datum: 27.08.2026

Original Titel:

The effect of hemp product consumption on blood fatty acid profiles and cardiovascular disease risk factors: results of a randomized, double-blind, crossover clinical trial

Kurz & fundiert

- Konsum von Hanfsamen und -öl: Einfluss auf Herz-Kreislauf-Risiken
- Randomisiert-kontrollierte Studie im Überkreuz-Verfahren mit 30 Teilnehmern
- Jeweils 4 Wochen entweder Hanfprodukt oder Kontrolle in der täglichen Nahrung
- Signifikante Zunahme von mehrfach-ungesättigten Fettsäuren mit Hanf
- Kein Effekt auf kardiometabolische Risikofaktoren im untersuchten Zeitraum

MedWiss – Der Konsum von Hanfprodukten über 4 Wochen beeinflusst den Fettsäuregehalt von Blutplasma und roten Blutkörperchen signifikant und kann spezifisch die Versorgung mit verschiedenen mehrfach-ungesättigten Fettsäuren verbessern, zeigte eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 30 Teilnehmern. Im untersuchten Zeitraum konnten allerdings keine Effekte der Ernährung mit Hanfprodukten auf größere kardiometabolische Risikofaktoren festgestellt werden.

Hanfsamen sind reich an mehrfach-ungesättigten Fettsäuren (polyunsaturated fatty acids; PUFA) wie der Gamma-Linolensäure (GLA), Stearidonsäure (SDA), Alpha-Linolensäure (ALA) und Linolsäure (LA). Bislang gibt es nur begrenzt Evidenz dazu, wie sich der Konsum von Hanfprodukten und speziell Hanfsamen oder -öl bei Menschen im Hinblick auf kardiometabolische Risikofaktoren auswirkt.

Das Fettsäureprofil im Körper kann beispielsweise anhand des Blutplasmas ermittelt werden. Aber auch die roten Blutkörperchen, die Erythrozyten, können wichtige Messwerte zur Fettsäureaufnahme, dem Stoffwechsel und der Aufnahme im Gewebe anzeigen.

Konsum von Hanfsamen und -öl: Einfluss auf Herz-Kreislauf-Risiken

Ziel der vorliegenden Studie war es, Effekte des Konsums von Hanfprodukten versus Kontrollen auf zirkulierende Fettsäuren und Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu untersuchen. Die Studie wurde randomisiert, doppelblind und im Überkreuz-Verfahren durchgeführt. Die erwachsenen Teilnehmer hatten einen BMI (body mass index) von 25 – 35 kg/m². In zwei Phasen von jeweils 4 Wochen nahmen die Teilnehmer täglich entweder ein Hanfprodukt oder eine Kontrolle mit

der Nahrung zu sich, mit randomisierter Reihenfolge der beiden Phase.

Randomisiert-kontrollierte Studie im Überkreuz-Verfahren mit 30 Teilnehmern

Insgesamt nahmen 30 Personen (13 Männer, 17 Frauen) im durchschnittlichen Alter von 49,23 Jahren an der Studie teil. Anschließend an die Hanfkonsum-Phase war der Spiegel mehrfach-ungesättigter Fettsäuren signifikant höher als in der Kontrollphase ($p = 0,01$). Dabei waren im Blutplasma spezifisch die Spiegel von Alpha-Linolensäure (ALA), Gamma-Linolensäure (GLA) und Dihomo-Gamma-Linolensäure (DGLA) signifikant höher als nach der Kontrollernährung (alle $p < 0,05$). In den roten Blutkörperchen waren die Spiegel von ALA, DGLA sowie Eicosapentaensäure (EPA) nach der Hanfprodukt-Ernährung signifikant angestiegen im Vergleich zur Kontrollernährung (alle $p < 0,05$).

Es wurden keine Unterschiede im Lipidspiegel, Blutzucker oder Insulinkonzentrationen festgestellt. Auch Blutdruck und Körperbau blieben von einer Ernährungsphase zur anderen unverändert.

Signifikant mehr mehrfach-ungesättigte Fettsäuren mit Hanf, kein Effekt auf kardiometabolische Risikofaktoren

Die Autoren schließen, dass der Konsum von Hanfprodukten den Fettsäuregehalt von Blutplasma und roten Blutkörperchen signifikant beeinflusst und spezifisch die Versorgung mit verschiedenen mehrfach-ungesättigten Fettsäuren verbessert. Im untersuchten Zeitraum konnten allerdings keine Effekte der Ernährung mit Hanfprodukten auf größere kardiometabolische Risikofaktoren festgestellt werden.

Referenzen:

She Y, Jia K, Cardillo A, Shamloo M, León AS, Liu X, Mollard R, Mackay DS. The effect of hemp product consumption on blood fatty acid profiles and cardiovascular disease risk factors: results of a randomized, double-blind, crossover clinical trial. *Food Funct.* 2026 Mar 23;17(6):2884-2892. doi: 10.1039/d5fo04672f. PMID: 41782552.