

## Polyphenolreiche Samen verbessern Blutfette und Entzündungsmarker bei koronarer Herzkrankheit

**Datum:** 28.08.2026

**Original Titel:**

Effects of polyphenol-rich seed foods on lipid and inflammatory markers in patients with coronary heart disease: a systematic review

**Kurz & fundiert**

- Polyphenole zur Sekundärprävention bei koronarer Herzkrankheit (KHK)?
- Systematischer Review mit Metaanalyse von 7 Studien mit insgesamt 324 Studienteilnehmern
- Untersuchung von polyphenolreicher Ernährung mit Samen und Nüssen wie Paranüssen, Mandeln und Leinsamen
- Senkung der Triglyzeride und Anstieg des HDL-Cholesterins durch Verzehr von polyphenolreichen Samen
- Mandeln senkten Gesamt- und LDL-Cholesterin
- Leinsamen reduzierten Entzündungswerte wie das C-reaktive Protein

**MedWiss – Polyphenolreiche Samen wie Paranüsse, Mandeln und Leinsamen können Blutfette und Entzündungsmarker bei Menschen mit koronarer Herzkrankheit signifikant in moderatem Umfang verbessern, so die Ergebnisse eines systematischen Reviews mit Metaanalyse aus China.**

---

Die koronare Herzkrankheit (KHK) ist eine weit verbreitete Herz-Kreislauf-Erkrankung, deren Inzidenz und Sterblichkeitsrate weltweit zunimmt. Polyphenole sind bioaktive Pflanzenstoffe mit entzündungshemmenden, antioxidativen und lipidsenkenden Eigenschaften. Studien haben bereits gezeigt, dass Polyphenole womöglich eine schützende Wirkung gegenüber der koronaren Herzkrankheit ausüben könnten. Die bisherigen Forschungsergebnisse über den Einfluss polyphenolreicher Samen bei Menschen mit KHK zeigten jedoch uneinheitliche Ergebnisse.

### **Koronare Herzkrankheit: Hilft polyphenolreiche Ernährung?**

Ein systematischer Review mit Metaanalyse aus China hat nun die Auswirkungen polyphenolreicher Samen auf Blutfette und Entzündungsmarker bei koronarer Herzkrankheit näher beleuchtet. Hierfür erfolgte eine systematische Suche in den Datenbanken China National Knowledge Network, China Science and Technology Journal Database, China Biomedical Literature Database, Wanfang Database, PubMed, Cochrane Library, Embase und Web of Science bis zum 16. März 2024.

## **Systematischer Review mit Metaanalyse über 7 Studien**

Insgesamt wurden 7 randomisierte, kontrollierte Studien mit 324 Studienteilnehmern mit koronarer Herzkrankheit eingeschlossen. Es wurden 3 polyphenolreiche Samenarten in die Untersuchung aufgenommen: Paranüsse, Mandeln und Leinsamen. Die Metaanalyse ergab eine signifikante Senkung der Triglyzeridwerte (Mittelwertdifferenz, MD: -20,03; 95 % Konfidenzintervall, KI: -32,25 – -17,44;  $p < 0,00001$ ) bei Menschen mit KHK, welche polyphenolreiche Samen in ihre Ernährung integrierten. Gleichzeitig zeigte sich eine Erhöhung des HDL-Cholesterins (MD: 3,14; 95 % KI: 1,55 – 4,72;  $p = 0,0001$ ). Der Konsum von Mandeln führte zu einer signifikanten Reduktion des Gesamtcholesterins (MD: -15,53; 95 % KI: -21,97 – -9,1;  $p < 0,00001$ ) und des LDL-Cholesterins (MD: -14,62; 95 % KI: -20,92 – -8,33;  $p < 0,00001$ ). Die Integration von Leinsamen in die Ernährung bewirkte eine Senkung des C-reaktiven Proteins, was auf eine Reduktion entzündlicher Prozesse hinweist.

### **Polyphenolreiche Samen verbessern Blutfettwerte und Entzündungsmarker**

Der Verzehr polyphenolreicher Samen kann demnach die Triglyzerid- und HDL-Cholesterinwerte bei Menschen mit koronarer Herzkrankheit moderat verbessern, so das Fazit der Analyse. Insbesondere Leinsamen trugen zur Senkung von Entzündungsmarkern bei. Die Mechanismen hinter den lipidsenkenden und entzündungshemmenden Wirkungen polyphenolreicher Samen sollten laut der Autoren in weiteren Studien aufgeklärt werden.

#### **Referenzen:**

Jia Y, Wang H, Fan W, Lv J, Niu Q, Zhu R, Zhang Q. Effects of polyphenol-rich seed foods on lipid and inflammatory markers in patients with coronary heart disease: a systematic review. *Front Nutr.* 2024 Nov 19;11:1493410. doi: 10.3389/fnut.2024.1493410. PMID: 39628469; PMCID: PMC11611543.