

## Vollkornprodukte können Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken

**Datum:** 26.10.2026

**Original Titel:**

Whole-grain consumption and cardiometabolic risk: a meta-analysis of randomized trials.

**Kurz & fundiert**

- Einfluss des Verzehrs von Vollkornprodukten auf Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (KHK)
- Systematischer Review mit Metaanalyse (87 randomisierte, kontrollierte Studien, 6 529 Personen)
- 115 - 190 g Vollkornprodukte täglich verringerten KHK-Risikofaktoren
- Senkung von Gesamt- und LDL-Cholesterin, Blutzucker, systolischem Blutdruck und Entzündungswerten

**MedWiss - Der Verzehr von Vollkornprodukten geht mit einem geringeren Risiko für unterschiedliche chronische Erkrankungen einher. Weniger klar war bisher der Zusammenhang zwischen der aufgenommenen Menge an Vollkornprodukten und der Ausprägung kardiovaskulärer Risikofaktoren. Dieser systematische Review mit Metaanalyse wertete 87 Studien aus und ermittelt die Menge an Vollkornprodukten, die mit dem größten Effekt einherging.**

---

Frühere Untersuchungen wiesen bereits auf einen Zusammenhang zwischen der Aufnahme an Vollkornprodukten und chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs hin. Im Mittelpunkt dieser Übersichtsarbeit und Metaanalyse stand der Zusammenhang zwischen der Höhe des Verzehrs von Vollkornprodukten und der Ausprägung von Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### **Menge an Vollkorn: Einfluss auf Risikofaktoren für KHK?**

Der systematische Review mit Metaanalyse umfasste Daten von randomisierten kontrollierten Studien, die den Einfluss unterschiedlich hoher Mengen an Vollkornprodukten auf KHK-Risikofaktoren untersuchten. Die primären Zielgrößen umfassten Körpergewicht, LDL-Cholesterin, Nüchternglukose und unerwünschte Effekte. Die sekundären Zielgrößen umfassten Taillenumfang, Körperfettanteil, systolischen und diastolischen Blutdruck, Langzeitzucker (HbA1c), Nüchterninsulin, Insulinresistenz (HOMA-IR), HDL- und Gesamtcholesterin, Triglyzeride, C-reaktives Protein (CRP), Interleukin-6 (IL-6), Tumornekrosefaktor-alpha, (TNF- $\alpha$ ) sowie die gesundheitsbezogene Lebensqualität (HRQoL).

## **Systematischer Review mit Metaanalyse über 87 Studien**

In die Metaanalyse flossen Daten von 87 randomisierten kontrollierten Studien ein (6 529 Personen). Ein Mehr an Vollkornprodukten – plus 48 g Trockengewicht, 90 g zubereitet bzw. 3 Portionen – ging mit einer Senkung des wichtigen Risikofaktors LDL-Cholesterin einher. Auch Körpergewicht, Taillenumfang, Nüchternblutzucker, HOMA-IR, Gesamtcholesterin, Triglyzeride, systolischer Blutdruck, CRP und IL-6 sanken durch einen erhöhten Verzehr an Vollkornprodukten.

Für die meisten untersuchten Risikofaktoren wurde der größte Effekt bei einer Aufnahme von 60 – 100 g pro Tag erzielt, für einige mit 180 – 220 g/Tag (Trockengewicht). Dies entspricht zubereitet 115 – 190 g bzw. 4 – 6 Portionen Vollkornprodukten pro Tag. Für die Blutfettwerte (Gesamt-, LDL-Cholesterin und Triglyzeride) konnte der größte Effekt mit ca. 80 g Vollkornprodukten (zubereitet 150 g) pro Tag erreicht werden.

### **Mehr Vollkornprodukte - geringeres KHK-Risiko**

Der Verzehr von Vollkornprodukten konnte demnach viele Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflussen. Die Sicherheit, mit der dieser Zusammenhang festgestellt werden konnte, unterschied sich je nach Risikofaktor. Für hohe Mengen an Vollkornprodukten lagen zudem weniger Daten vor, so dass die Ergebnisse zu Grenzwerten für diesen Bereich mit Unsicherheit behaftet sind.

#### **Referenzen:**

Naghshi S, Kiani S, Ostadrahimi A, Jayedi A, Mobasseri M, Arefhosseini S, Tutunchi H, Aune D. Whole-grain consumption and cardiometabolic risk: a meta-analysis of randomized trials. Eur Heart J. 2026 Sep 15:ehag519. doi: 10.1093/eurheartj/ehag519. Epub ahead of print. PMID: 42743912.