

Heidelbeeren senken Cholesterin

Dass Heidelbeeren (Blaubeeren) einem zu hohen Cholesterin-Spiegel vorbeugen, ist schon länger bekannt. Chinesische Forscher haben nun den Grund dafür erkannt: Die in den Heidelbeeren enthaltenen Anthocyane sorgen dafür, dass der Körper Cholesterin vermehrt über den Darm ausscheiden kann.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 01. April 2019

Stand: 14. September 2019

Heidelbeeren: Die Lösung für hohe Cholesterinwerte

Cholesterin ist für den Menschen lebensnotwendig. Es wird beispielsweise beim Zellaufbau und der Bildung von Hormonen benötigt. Der Mensch braucht etwa ein halbes bis ein Gramm Cholesterin am Tag. Cholesterin aus der Nahrung wird dazu nicht benötigt, da der Stoff vom Organismus selbst gebildet werden kann.

Kommt es zu einem hohen Cholesterinspiegel, dann ist insgesamt der Fettstoffwechsel des Organismus gestört, z. B. durch Übergewicht, ungesunde Ernährung, Schilddrüsenunterfunktionen und vieles mehr.

Ein erhöhter Cholesterinspiegel kann schwerwiegende gesundheitliche Probleme verursachen. Insbesondere das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt mit dem Cholesterinwert.

Dabei muss jedoch zwischen "gutem" HDL-Cholesterin und "schlechtem" LDL unterschieden werden. Entscheidend für das gesundheitsschädliche Potential des Cholesterins im Blut ist daher vor allem das Verhältnis von LDL zu HDL.

Heidelbeeren senken Cholesterin

Es ist schon länger bekannt, dass Heidelbeeren nicht nur einen erhöhten Cholesterinspiegel vorbeugen, sondern diesen auch senken können.

Ein chinesisches Forscherteam um Professor Zhen-Yu Chen von der *School of Life Sciences* in Hong Kong fand nun erstmalig die wissenschaftliche Erklärung für diesen positiven Effekt.

Dazu erhielten Probanden (Hamster) cholesterinreiche Nahrung. Eine Gruppe erhielt sechs Wochen lang zusätzlich ein halbes, eine andere Gruppe ein ganzes Promille Anthocyane aus Heidelbeeren. Die dritte Gruppe war eine Kontrollgruppe und bekam keine Anthocyane.

Nach Ablauf dieser Zeit überprüften die Forscher die Blutfettwerte und die Cholesterinausscheidung über den Darm. Ausserdem testeten sie die Aktivität spezieller Gene und Enzyme, die mit einem erhöhten Cholesterinspiegel in Verbindung gebracht werden.

Anthocyane als Cholesterinsenker

Die beiden Gruppen, die Anthocyane erhalten hatten, wiesen am Ende der Studie einen sechs bis zwölf Prozent geringeren Cholesterinspiegel auf, abhängig von der Anthocyan-Dosis.

Die Cholesterinausscheidung über den Darm stieg um 22 bis 29 Prozent bei 0,5 Promille Anthocyane beziehungsweise um 41 bis 74 Prozent bei einem Promille Anthocyane.

Zusätzlich senkten die Anthocyane die Aktivität der "Cholesteringene".

Heidelbeeren bzw. sämtliche Lebensmittel, die Anthocyane liefern, sollten daher - natürlich im Rahmen einer gesunden basenüberschüssigen Ernährung - bei erhöhten Cholesterinwerten reichlich gegessen werden.

Anthocyane finden sich besonders in allen blauen Gemüsen und Früchten. Beispiele für anthocyanhaltige Lebensmittel finden Sie in unserem Artikel zum Thema [Anthocyane gegen Krebs](#).

Rezeptideen mit Heidelbeeren

Nachstehend stellen wir Ihnen einige tolle Rezepte mit Heidelbeeren vor:

- [Rezept: Granatapfel-Beeren-Eistee](#)
- [Rezept: Blaubeer-Porridge](#)
- [Rezept: Schnelles Fruchteis aus Heidelbeeren](#)
- [Rezept: Roh-vegane Kurkuma-Heidelbeertorte](#)

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Ausprobieren und guten Appetit! :-)

Quellen

- Professor Zhen-Yu Chen et al., "Blueberry anthocyanins at doses of 0.5 and 1% lowered plasma cholesterol by increasing fecal excretion of acidic and neutral sterols in hamsters fed a cholesterol-enriched diet", *European Journal of Nutrition*, April 2013, ("Heidelbeer-Anthocyane mit einer Dosis von 0,5 und einem Promille senken den Cholesterinspiegel durch eine erhöhte Ausscheidung von sauren und neutralen Sterolen mit dem Kot bei Hamstern, die cholesterinreiches Futter erhalten")

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/news/cholesterin-senken-mit-heidelbeeren-140923-news.html>