

Ballaststoffe

Herzschutz zum Frühstück - Ballaststoffe nützen nicht nur dem Darm, sondern auch dem Herzen

Wer schon zum Frühstück auf Ballaststoffe aus Vollkornprodukten achtet, zum Beispiel mit einem Müsli, schützt nicht nur den Darm, sondern auch sein Herz, berichtet das Apothekenmagazin "Senioren Ratgeber". Um ein Drittel kann das Risiko, eine Herzschwäche zu entwickeln, sinken. Das errechneten Forscher um Professor Luc Djoussé an der US-Universität Harvard in einer Langzeitstudie, die seit 1982 mit 21000 Ärzten läuft. Warum Hafer, Weizen, Dinkel und Co. das Herz schützen, ist noch unklar. "Vollkorngetreide vermindert die Gefahr von Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes - und damit mögliche Ursachen einer Herzschwäche", meint Djoussé. Bei Fertigprodukten ist es ratsam, auf den Zuckergehalt zu achten.