

Medisch dossier april 2013:

Lijnzaad beste voedingsmiddel voor bloeddrukverlaging

Toevoeging van lijnzaad aan het eten kan het risico op een beroerte met 50% verlagen en het risico op een hartaanval met 30%. Cubaanse onderzoekers noemen de invloed van lijnzaad op hoge bloeddruk zelfs spectaculair, vergeleken bij alle andere voedingsmiddelen die zij onderzochten. Zij deden onderzoek bij 110 patiënten met afwijkingen van de bloedvaten. De meesten hadden een verhoogde bloeddruk en gebruikten daarvoor bloeddrukverlagende medicijnen. De helft van deze patiënten nam bij het onderzoek 30 gram lijnzaad per dag, vaak verwerkt in bagels, broodjes en muffins. De andere helft gebruikte dezelfde voedingsmiddelen echter zonder lijnzaad. Na 6 maanden was bij de mensen die lijnzaad gebruikten de systolische bloeddruk gedaald met ongeveer 10 mmHg en de diastolische met ongeveer 7 mmHg. Deze resultaten zouden volgens de onderzoekers ervoor zorgen dat het aantal patiënten dat een beroerte zou krijgen met 50% daalt en het aantal dat een hartaanval zou krijgen met 30%.

Bron: American Heart Association 2012 Scientific Sessions, 5 november 2012