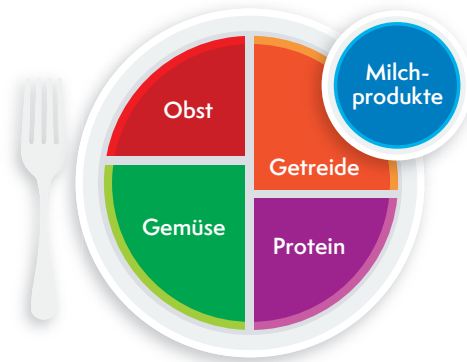


## WALNÜSSE UND ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Walnüsse tragen dazu bei, die Elastizität der Blutgefäße zu verbessern – aber auch sonst können sie zu einer gesunden Ernährung beitragen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine vollwertige Ernährung, die ausreichend Energie und alle wichtigen Nährstoffe liefert. Dazu gehören Öle und Fette sowie tierische und pflanzliche Lebensmittel, die den Körper mit Kohlenhydraten, Protein, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen.



## WIR REDEN ÜBER GESUNDHEITSFORSCHUNG

Forschungsergebnisse, die mit Hilfe der CWC entstehen, teilen wir umfassend mit Verbrauchern und Medien im Bereich Gesundheit und Ernährung.

Teilnahme an Konferenzen für Ernährung und Gesundheit



Ressourcen zur Beratung im Bereich Gesundheit und Ernährung

Zusammenarbeit mit Instituten und Organisationen



Präsenz bei wissenschaftlichen Veranstaltungen

# 25

## JAHRE

## GESUNDHEITSFORSCHUNG



California Walnut Commission

Trade Representation Europe · c/o mk<sup>2</sup> marketing & kommunikation gmbh  
Oxfordstraße 24 · 53111 Bonn · Tel. 0228-94 37 87-0  
E-Mail: CWC@californiawalnuts.de

CALIFORNIA WALNUT COMMISSION

# INVESTITIONEN VON RUND 15 MIO. EURO

## Das Gesundheitsforschungsprogramm der California Walnut Commission (CWC)

wurde ins Leben gerufen, um das Wissen über den Nährwert und die gesundheitlichen Vorteile von Walnüssen weiter auszubauen und ihre Rolle in einer gesunden Ernährung zu untersuchen. Wir verpflichten uns dabei zur wissenschaftlichen Integrität der von der Walnussindustrie finanzierten Forschung.

Die von der CWC unterstützten wissenschaftlichen Untersuchungen werden von führenden Lebensmittel- und Ernährungsverbänden oft als Vorbild für die Lebensmittelforschung angeführt.

**55+** INSTITUTIONEN UND UNIVERSITÄTEN

**150+** DURCH UNABHÄNGIGE EXPERTEN BEWERTETE PUBLIKATIONEN

**10** LÄNDER



## WARUM GESUNDHEITSFORSCHUNG?

Die CWC unterstützt Ernährungswissenschaften und neue wissenschaftliche Erkenntnisse, die zum Verständnis der besonderen Gesundheitsvorteile beitragen, die mit dem Verzehr von kalifornischen Walnüssen einhergehen.

Diese wissenschaftlichen Untersuchungen liefern neue Erkenntnisse und leisten so einen Beitrag zur Entwicklung von weltweiten Ernährungsempfehlungen. Die sich konstant weiterentwickelnde Gesundheitsforschung ist darüber hinaus ein wichtiger Baustein für das Beurteilen des aktuellen Standes der Wissenschaft, das Identifizieren von Lücken und Bedürfnissen sowie der Schaffung einer starken wissenschaftlichen Grundlage zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit.

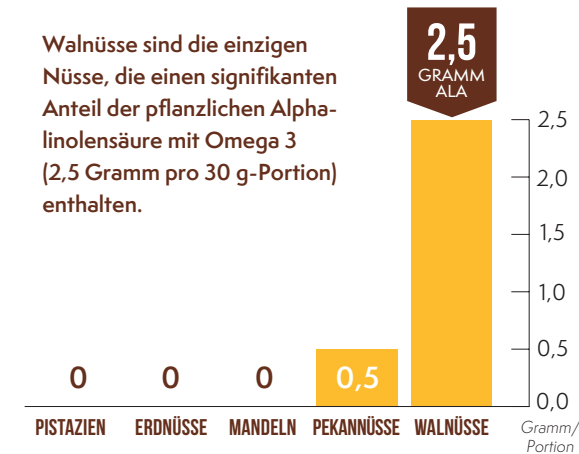
Während die CWC finanzielle Mittel und/oder Walnüsse für verschiedene Projekte zur Verfügung stellt, sind alle Studien unabhängig und werden von Forschern durchgeführt, die eigenständig Konzepte entwerfen, Ergebnisse interpretieren und evidenzbasierte Schlussfolgerungen daraus ziehen.

# SCHWERPUNKTE DER GESUNDHEITSFORSCHUNG

- Körpergewicht & -zusammensetzung
- Krebs
- Herzgesundheit
- Diabetes
- Geistige Gesundheit
- Reproduktive Gesundheit
- Metabolisches Syndrom
- Darmgesundheit
- und viele mehr

## NÄHRWERTPROFIL

Kalifornische Walnüsse sind ein nährstoffreiches Lebensmittel, das zu vielen gesunden Ernährungsformen passen kann. Derzeit laufende Forschungen untersuchen die Rolle der Walnüsse bei der Gesundheitsförderung sowie den Beitrag, den sie zu einem gesunden Lebensstil leisten können. Dazu gehören auch die Bedürfnisse einzelner Bevölkerungsgruppen oder verschiedene gesunde Ernährungsformen.



## NÄHRSTOFFE

Werte pro Portion (30 g)

Energie:	195 kcal
Protein:	4,5 g
Kohlenhydrate:	4,2 g
Gesamtfett:	19,5 g
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, davon:	14,1 g
Linolsäure (18:2):	11,4 g
Alpha-Linolensäure (18:3):	2,7 g
Cholesterin:	0 mg
Ballaststoffe:	2,1 g
Vitamin E:	1,8 mg

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Legacy. Aktuelle Version: April 2018

Aufgrund des wissenschaftlich bewiesenen Vorteils von Walnüssen für das Herz-Kreislaufsystem bestätigt auch die EU offiziell den gesundheitlichen Nutzen: Bei einer täglichen Verzehrmenge von 30 g tragen Walnüsse dazu bei, die Elastizität der Blutgefäße zu verbessern. Die enthaltene Alpha-Linolensäure kann zudem bei der Regulierung des Cholesterinspiegels helfen, indem sie als ungesättigte Fettsäure zur Aufrechterhaltung normaler Werte im Blut beiträgt.