

Nein, Sie können keine Wunder erwarten, wenn Sie sich generell ungesund ernähren, können gewisse Lebensmittel nichts korrigieren. Das ist eigentlich logisch und wird von mehreren Studien bestätigt.

Also wenn Sie meinen Hülsenfrüchte, Gemüse, Salat und Obst korrigieren Ihren ungesunden Ernährungsstil so täuschen Sie sich gewaltig. Und so bringen auch Nahrungsergänzungen, wie z.B. OPC, nichts.

Suchen Sie also eine echte Lösung für Ihre arteriellen und anderen gesundheitlichen Probleme. Nicht in den Medikamenten, die helfen auch nicht.

Gern informieren wir Sie professionell in einer Onlineberatung.

Quellen:

- [Lin CL, Fang TC, Gueng MK. Gefäßerweiterungsfunktionen von Ovo-Lactovegetariern im Vergleich zu Omnivoren. Atherosklerose. 2001;158\(1\):247-51.](#)
- [Chiu THT, Huang HY, Chiu YF, et al. Taiwanesische Vegetarier und Allesfresser: Ernährungszusammensetzung, Prävalenz von Diabetes und IFG. Plus eins. 2014;9\(2\):e88547.](#)
- [Vogel RA, Corretti MC, Plotnick GD. Wirkung einer einzigen fettreichen Mahlzeit auf die Endothelfunktion bei gesunden Probanden. Bin J Cardiol. 1997;79\(3\):350-4.](#)
- [Neale EP, Tapsell LC, Guan V, Batterham MJ. Die Wirkung des Nusskonsums auf Entzündungsmarker und Endothelfunktion: eine systematische Überprüfung und Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien. BMJ geöffnet. 2017;7\(11\):e016863.](#)
- [Bhardwaj R., Dod H., Sandhu MS, et al. Akute Auswirkungen einer mandel- und walnussreichen Ernährung auf die Endothelfunktion. Indian Heart J. 2018;70\(4\):497-501.](#)
- [Rodriguez-Mateos A, Del Pino-García R, George TW, Vidal-Diez A, Heiss C, Spencer JPE. Einfluss der Verarbeitung auf die Bioverfügbarkeit und vaskuläre Wirkung von Heidelbeer\(poly\)phenolen. Mol Nutr Food Res. 2014;58\(10\):1952-61.](#)
- [Richter CK, Skulas-Ray AC, Gaugler TL, Lambert JD, Proctor DN, Kris-Etherton PM. Die Aufnahme von gefriergetrocknetem Erdbeerpulver in eine fettreiche Mahlzeit verändert weder die postprandiale Gefäßfunktion noch Blutmarker für das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen: eine randomisierte kontrollierte Studie. Bin J Clin Nutr. 2017;105\(2\):313-22.](#)

- [Alqurashi RM, Galante LA, Rowland IR, Spencer JP, Commane DM. Der Verzehr einer flavonoidreichen Açaï-Mahlzeit ist mit akuten Verbesserungen der Gefäßfunktion und einer Verringerung des gesamten oxidativen Status bei gesunden übergewichtigen Männern verbunden. Bin J Clin Nutr. 2016;104\(5\):1227-35.](#)
- [Istas G, Feliciano RP, Weber T, et al. Plasma-Urolithin-Metabolite korrelieren mit Verbesserungen der Endothelfunktion nach dem Verzehr von roten Himbeeren: Eine doppelblinde, randomisierte, kontrollierte Studie. Arch Biochem Biophys. 2018;651:43-51.](#)
- [Rodriguez-Mateos A, Rendeiro C, Bergillos-Meca T, et al. Einnahme und Zeitabhängigkeit von Blaubeerflavonoid-induzierten Verbesserungen der Gefäßfunktion: eine randomisierte, kontrollierte, doppelblinde Crossover-Interventionsstudie mit mechanistischen Einblicken in die biologische Aktivität. Bin J Clin Nutr. 2013;98\(5\):1179-91.](#)
- [Matsuzawa Y, Kwon TG, Lennon RJ, Lerman LO, Lerman A. Prognostischer Wert der flussvermittelten Vasodilatation in der Brachialarterie und der Fingerspitzenarterie für kardiovaskuläre Ereignisse: eine systematische Überprüfung und Metaanalyse. J Am Heart Assoc. 2015;4\(11\):e002270.](#)
- [Rodriguez-Mateos A, Feliciano RP, Boeres A, et al. Cranberry-\(Poly\)phenol-Metabolite korrelieren mit Verbesserungen der Gefäßfunktion: Eine doppelblinde, randomisierte, kontrollierte Dosis-Wirkungs-Crossover-Studie. Mol Nutr Food Res. 2016;60\(10\):2130-40.](#)
- [Rouyer O, Auger C, Charles AL, et al. Auswirkungen einer fettreichen Mahlzeit in Verbindung mit Wasser-, Saft- oder Champagnerkonsum auf die Endothelfunktion und Marker für oxidativen Stress und Entzündungen bei jungen, gesunden Probanden. J. Clin. Med. 2019;8\(6\):859.](#)
- [Muggeridge DJ, Goszcz K., Treweeke A., et al. Die gleichzeitige Einnahme von antioxidativen Getränken mit einer ungesunden Challenge-Mahlzeit kann eine postprandiale endotheliale Dysfunktion nicht verhindern: eine Open-Label-Crossover-Studie bei älteren übergewichtigen Freiwilligen. Vorderseite Physiol. 2019;10:1293.](#)
- [Coelho RCLA, Hermsdorff HHM, Gomide RS, Alves RDM, Bressan J. Orangensaft mit einer fettreichen Mahlzeit verlängert die postprandiale Lipämie bei scheinbar gesunden übergewichtigen/fettleibigen Frauen. Arch Endocrinol-Metab. 2017;61\(3\):263-8.](#)
- <https://nutritionfacts.org/video/foods-to-help-protect-your-arteries-from-saturated-fat/>