

## Darmflora verändert sich günstig unter Walnussverzehr

**Weitere LMU-Studie belegt, dass regelmäßiger Verzehr von Walnüssen sich auch günstig auf das Mikrobiom auswirkt**

**Durch regelmäßigen Walnussverzehr (täglich 43gr über 8 Wochen) verbessert sich nicht nur der Cholesterinspiegel im Blut, sondern auch die Darmflora. Dies ist das Ergebnis einer Studie unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Parhofer. Bereits in den vergangenen Jahren wurde in Studien gezeigt, dass regelmäßiger Walnussverzehr zu einem Abfall des Non-HDL-Cholesterins („schlechtes“ Cholesterin) führt. Nun folgt die Erkenntnis über die positiven Folgen für das Mikrobiom.**

In der prospektiven, randomisierten Walnuss-Studie, dessen Ergebnisse kürzlich in der Fachzeitschrift *Nutrients* publiziert worden sind, konnte gezeigt werden, dass unter regelmäßigem Walnussverzehr mehr probiotische und Buttersäure produzierende Bakterien im Stuhl nachweisbar sind. „Es ist bekannt, dass die Zusammensetzung der Darmflora Einfluss auf die Gesundheit des Menschen hat. Andererseits weiß man, dass die Ernährung das Mikrobiom beeinflussen kann. In der Studie konnte nun gezeigt werden, dass regelmäßiger Walnussverzehr Bakterien fördert, die mit weniger Übergewicht und weniger Zuckerkrankheit verknüpft sind“, erklärt Prof. Dr. Parhofer, Oberarzt in der Medizinischen Klinik und Poliklinik IV am Klinikum der Universität München.

Bereits in den vorausgegangenen Walnuss-Studien konnte ein positiver gesundheitlicher Effekt der Walnuss bestätigt werden. Schon 43 Gramm pro Tag verbessern den Fettstoffwechsel und senken das schlechte Cholesterin nachweislich um ca. fünf Prozent. Und das unabhängig davon, ob man bei der Ernährung Fette oder Kohlenhydrate anstelle der Walnüsse weglässt. Somit konnte mit der Studie nachgewiesen werden, dass alleiniger Nussverzehr der ausschlaggebende Faktor für den positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel ist.

### **Originalpublikation:**

A Walnut-Enriched Diet Affects Gut Microbiome in Healthy Caucasian Subjects: A Randomized, Controlled Trial

Charlotte Bamberger, Andreas Rossmeier, Katharina Lechner, Liya Wu, Elisa Waldmann, Sandra Fischer, Renée G. Stark, Julia Altenhofer, Kerstin Henze und Klaus G. Parhofer, *Nutrients* 2018  
doi:[10.3390/nu10020244](https://doi.org/10.3390/nu10020244)