

Den Entzündungswerten eins auf die Nuss geben

Ein Abbauprodukt der Walnuss erweist sich als besonders förderlich für den Darm

► Aus der Fachliteratur

FARMINGTON. Walnüsse enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die im Darm durch Bakterien zu Urolithinen umgewandelt werden. Besonders Urolithin A zeigt entzündungshemmende und zellregulierende Eigenschaften. Neben seiner krebshemmenden Wirkung hat es auch Auswirkungen auf die T-Zellen. Eine Studie untersuchte

den Zusammenhang zwischen der Bildung von Urolithin A nach Walnussverzehr, systemischen Entzündungsmarkern und Veränderungen im Polypengewebe im Dickdarm.

Die 39 Teilnehmenden im Alter zwischen 50 und 65 Jahren starteten mit einer einwöchigen Auswaschphase – das heißt keine Walnüsse, keine Nahrungsergänzungsmittel, keine Probiotika. Während der sich anschließenden dreiwöchigen Studiendauer sollten sie weiterhin auf Nahrungsergänzungsmittel einschließlich Probiotika verzichten. Sie bekamen 56 g Walnüsse pro Tag. Vor und nach der Intervention wurden Blut-, Stuhl- und Urinproben entnommen. Bei al-

len war eine routinemäßige Koloskopie im Rahmen der Gesundheitsvorsorge durchgeführt worden. Bei elf von ihnen wurden Polypen entdeckt, entfernt und untersucht.

Die Bildung von Urolithin A variierte bei den Teilnehmenden, sie

war beeinflusst vom individuellen Darmmikrobiom. Doch wer besonders viel Urolithin A bildete, hatte signifikant niedrigere Werte einiger Entzündungsmarker wie C-Peptid, sICAM-1*, löslicher Interleukin-6-Rezeptor, Ghrelin, sVEGFR2** und Thrombozytenwachstumsfaktor.

Darmpolypen mit weniger tumorfördernden Stoffen

Auffällig hoch war der Peptid-YY-Spiegel – er gilt als Schutzfaktor gegen Darmkrebs. Die Analyse der entnommenen Polypen ergab u. a. niedrigere Werte des Proteins Vimentin, das mit Tumorprogression in Verbindung gebracht wird.

Die Studie zeigt: Eine durch Walnüsse ergänzte Ernährung ist gesund für den Darm. Ein regelmäßiger Verzehr sollte besonders bei Risikopatientinnen und -patienten z. B. mit Übergewicht als präventive Maßnahme berücksichtigt werden. Die positiven Effekte hängen davon ab, inwiefern der Körper Urolithin A in ausreichender Menge bilden kann. Welche genauen Faktoren im Mikrobiom dabei eine Rolle spielen, muss weiter erforscht werden.

ank

* soluble intracellular adhesion molecule 1

** soluble vascular endothelial growth factor receptor 2

Moussa MR et al. Cancer Prev Res 2025; 18: 235-250; doi: 10.1158/1940-6207.CAPR-24-0383



Wer besonders viel Urolithin A bildete, hatte signifikant niedrigere Entzündungsmarker