

2 g Ingwer senken Cholesterinspiegel

Datum: 22.10.2018

Original Titel:

The effect of ginger supplementation on lipid profile: A systematic review and meta-analysis of clinical trials

DGP - Erhöhte Blutfette stellen einen großen [Risikofaktor](#) für die [koronare Herzkrankheit](#) dar. Ingwer könnte helfen, diese zu senken, wie die vorliegende Studie zeigte. Hierbei schien jedoch weniger mehr zu sein.

Erhöhte Blutfettwerte sind eine Hauptursache für die [koronare Herzkrankheit](#). Diese zu senken ist somit wichtig, um der KHK vorzubeugen. Doch auch bei bereits bestehender Erkrankung ist es wichtig, eventuell zu hohe Blutfette zu senken, um das Risiko für Folgeerkrankungen wie z. B. einen Herzinfarkt zu reduzieren. In der Regel werden hierfür [Statine](#) eingesetzt, doch auch Ingwer wird eine blutfettsenkende Wirkung nachgesagt. Wissenschaftler aus dem Iran verschafften sich nun einen Überblick über die derzeitige Datenlage bezüglich des Einflusses von Ingwer auf die Blutfettwerte.

Forscher fassten die Ergebnisse von mehreren Studien zusammen

Die Wissenschaftler suchten zu diesem Zweck in verschiedenen internationalen Datenbanken nach Studien, die bei Erwachsenen die Wirkung von einer Nahrungsergänzung mit Ingwer auf verschiedene Blutfettwerte untersucht haben. Zu diesen Blutfettwerten zählten die Triglycerid-Werte, die Gesamtcholesterinwerte, die LDL (*low density lipoprotein*)-Cholesterinwerte (das sogenannte „schlechte“ Cholesterin) und die HDL (*high density lipoprotein*)-Cholesterinwerte (das sogenannte „gute“ Cholesterin). Die Wissenschaftler wurden fündig. Sie fanden 12 Studien, die ihren Ansprüchen genügten und die Daten von 586 Teilnehmern beinhalteten. Die Wissenschaftler fassten die Ergebnisse dieser Studien zusammen und werteten sie neu aus.

Ingwer in geringer Dosierung wirkte sich positiv auf die Blutfette aus

Die Ergebnisse der Analyse machten den Anschein, dass eine Nahrungsergänzung mit Ingwer den Blutspiegel an Triglyceriden (durchschnittlich um 17,59 mg/dl) und den Blutspiegel an LDL-Cholesterin (um 4,90 mg/dl) senken konnte. Auf den Gesamtcholesterinspiegel und auf das [HDL-Cholesterin](#) hatten Ingwer hingegen keinen Einfluss. Das Problem bei der Auswertung war jedoch, dass sich die Studien stark voneinander unterschieden. Aus diesem Grund teilten die Wissenschaftler die Studien nach der Ingwer-Dosierung, die verwendet wurde, in verschiedene Gruppen ein. Dabei stellten sie fest, dass 2 g Ingwer am Tag oder weniger dazu führten, dass sich sowohl die Triglyceride als auch das Gesamtcholesterin nennenswert reduzierten (Triglyceride um 38,42 mg/dl und das Gesamtcholesterin um 12,26 mg/dl). Dies konnte interessanterweise nicht bei den Studien beobachtet werden, in denen mehr als 2 g Ingwer pro Tag eingesetzt wurden.

Die vorliegende Analyse zeigte somit, dass sich Ingwer positiv auf die Blutfettwerte auswirken kann.

Dies äußerte sich dadurch, dass eine Nahrungsergänzung mit täglich 2 g oder weniger Ingwer dazu führte, dass sowohl das Gesamtcholesterin als auch die Triglyceride sanken. Bei einer höheren Dosis von Ingwer konnte dieser positive Effekt jedoch nicht gesehen werden. Es scheint demnach so, dass wie bei fast allen Dingen auch hier eine maßvolle Anwendung entscheidend ist. Die Autoren der Studie regten jedoch an, dass weitere, besser geplante Studien sinnvoll wären, um diese Beobachtung zu bestätigen.

Referenzen:

Pourmasoumi M, Hadi A, Rafie N, Najafgholizadeh A, Mohammadi H, Rouhani MH. The effect of ginger supplementation on lipid profile: A systematic review and meta-analysis of clinical trials. *Phytomedicine*. 2018 Apr 1;43:28-36. doi: 10.1016/j.phymed.2018.03.043. Epub 2018 Mar 19.



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“