

Bockshornklee verbessert Komponenten des metabolischen Syndroms

Datum: 08.03.2023

Original Titel:

Effects of fenugreek supplementation on the components of metabolic syndrome: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized clinical trials

Kurz & fundiert

- [Inzidenz](#) des Metabolischen Syndroms (MetS) steigt
- MetS ist eine Gruppe von Stoffwechselerkrankungen
- Verbessert Bockshornklee MetS?
- Systematischer Review mit Metaanalyse
- Auswertung von 29 randomisierten, kontrollierten Studien
- [Nüchtern-Blutzucker](#), Triglyceride, systolischer Blutdruck und Taillenumfang gesenkt, HDL gesteigert

DGP - Ein aktueller systematischer Review mit Metaanalyse aus dem Iran hat sich mit den Auswirkungen einer Nahrungsergänzung mit Bockshornklee auf das Metabolische Syndrom beschäftigt. Ergänzende Behandlungsansätze sind wichtig, da die [Inzidenz](#) des Metabolischen Syndroms stetig zunimmt. Eine Nahrungsergänzung mit Bockshornklee konnte demnach in der Übersicht über 29 Studien die [Nüchtern-Blutzucker](#), Triglyceride, den systolischen Blutdruck und den Taillenumfang senken sowie gleichzeitig den [HDL-Cholesterin](#)-Spiegel erhöhen.

Das Metabolische Syndrom (MetS) ist eine Gruppe von Stoffwechselerkrankungen mit hoher Krankheitslast. Es liegt vor, wenn ein Patient drei der Parameter aufweist, die von der American Heart Association 2005 festgelegt wurden und die wie folgt beschrieben werden:

- Nüchtern-Plasmaglukose (Nüchtern-Blutzucker) > 100 mg/dl (einschließlich Diabetes)
- Triglyceride (Blutfettspiegel) > 150 mg/dl
- High-Density-Lipoprotein-Cholesterin (HDL-C) < 40 mg/dl bei Männern oder < 50 mg/dl bei Frauen
- Blutdruck > 130/85 mmHg oder die Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten
- Taillenumfang > 102 cm bei Männern und > 88 cm bei Frauen

In Industrieländern liegt die [Prävalenz](#) des MetS in der erwachsenen Bevölkerung bei 20 - 25 % und wird bis 2035 voraussichtlich auf etwa 53 % ansteigen.

Auswertung mehrerer Studien zur Supplementierung von Bockshornklee

In Studien wurde bereits darüber berichtet, dass mit Bockshornklee einige Komponenten des Metabolischen Syndroms wirksam behandelt werden können. Iranische Wissenschaftler haben im Rahmen einer Metaanalyse [randomisierte kontrollierte Studien](#) (RCT) evaluiert, in welchen die Auswirkungen von Bockshornklee auf MetS-Indizes untersucht wurden. Hierfür wurden die Datenbanken PubMed, Embase, Scopus und Web of Science durchsucht. Die Daten wurden unter Verwendung eines Random-Effect-Modells ausgewertet und als gewichtete mittlere Differenz (WMD) und zugehöriges 95 % [Konfidenzintervall](#) (KI) dargestellt. Es wurden folgende Werte erfasst:

- Nüchtern-Blutzucker
- Triglyceride
- High-Density-Lipoprotein (HDL)
- Taillenumfang
- systolischer Blutdruck
- diastolischer Blutdruck

Die Metaanalyse umfasste 29 geeignete RCTs mit 31 Armen. Die Ergebnisse zeigten eine Reihe signifikanter Effekte von Bockshornklee auf:

- Nüchtern-Blutzucker: WMD: -16,75 mg/dL; 95 % KI: -23,36 – -10,15; $p < 0,001$
- Triglyceride: WMD: -20,12 mg/dL; 95 % KI: -34,238 – - 5,994; $p < 0,001$
- HDL: WMD: 3,55 mg/dL; 95 % KI: 1,98 – 5,12; $p < 0,001$
- Taillenumfang: WMD: -2,51; 95 % KI: -3,78, -1,24; $p < 0,001$
- Systolischer Blutdruck: WMD: -3,45 mmHg; 95 % KI: -6,38 – -0,52; $p = 0,021$

Effekte auf den diastolischen Blutdruck (WMD: 3,17; 95 % KI: -5,40 – 11,73; $p = 0,469$) und den Body-Mass-Index (WMD: -0,40 kg/m²; 95 % KI: -1,114 bis 0,324; $p = 0,281$) waren nicht signifikant.

Komponenten des metabolischen Syndroms verbessert

Eine Nahrungsergänzung mit Bockshornklee konnte demnach in der Übersicht über 29 Studien die Nüchtern-Blutzucker, Triglyceride, den systolischen Blutdruck und den Taillenumfang senken sowie gleichzeitig den [HDL-Cholesterin](#)-Spiegel erhöhen. Allerdings konnte Bockshornklee den diastolischen Blutdruck und den Body-Mass-Index nicht signifikant verbessern, so das Fazit der Studienautoren.

Referenzen:

Fakhr L, Chehregosha F, Zarezadeh M, Chaboksafar M, Tarighat-Esfanjani A. Effects of fenugreek supplementation on the components of metabolic syndrome: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized clinical trials. *Pharmacol Res.* 2023 Jan;187:106594. doi: 10.1016/j.phrs.2022.106594. Epub 2022 Dec 5. PMID: 36470549.

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“