Die vielen Vorteile von Zimt bei Diabetes

Datum: 02.02.2023

Original Titel:
Efficacy of cinnamon in patients with type II diabetes mellitus: A randomized controlled clinical trial

DGP **– Eine hochdosierte Supplementation mit Zimt besserte bei Typ-2-Diabetes-Patienten sowohl Körpergewicht und Körperfettgehalt als auch den Nüchtern- und Langzeitblutzucker sowie die Blutfette. Besonders bei übergewichtigen Patienten wirkte Zimt gut.**

Es existieren unterschiedliche Studienergebnisse dazu, ob Zimt bei Patienten mit Typ-2-Diabetes einen blutzuckersenkenden Effekt hat. Wissenschaftler aus dem Iran nahmen sich dem spannenden Thema nun erneut in einer Studie an, um Klarheit zu bekommen, inwiefern sich eine Supplementation mit Zimt positiv auf die Blutzuckerkontrolle, die Körperzusammensetzung und die Blutfettwerte von Patienten mit Typ-2-Diabetes auswirkt. Die Wissenschaftler berücksichtigten bei ihrer Analyse, wie hoch das Körpergewicht der Patienten war, da dies einen Einfluss darauf nehmen könnte, inwiefern Zimt den Blutzucker senken kann.

140 Typ-2-Diabetes-Patienten wurden auf 1 von 4 Gruppen aufgeteilt. In den Gruppen 1 und 2 erhielten die Patienten eine Supplementation mit Zink. Die Gruppen unterschieden sich je nach ihrem Körpergewicht (gemessen mithilfe des *Body Mass Index*, kurz BMI). Personen der Gruppe 1 hatten einen BMI von unter 27, bei Personen aus Gruppe 2 lag der BMI bei 27 oder höher. Auch die Kontrollgruppen (Gruppen 3 und 4), die kein Zimt erhielten, wurden je nach ihrem BMI aufgesplittet (bei einem BMI < 27: Gruppe 3, bei einem BMI ≥ 27: Gruppe 4). Die Patienten aus den Gruppen 1 und 2 erhielten täglich 2 Kapseln Zimt (in Form von Zimtrindenpulver, Dosis: 500 mg) über eine Dauer von 3 Monaten. Die Kontrollgruppen erhielten stattdessen ein Scheinmedikament (Placebo).

Zimt besserte den Blutzuckerspiegel und reduzierte das Gewicht

Nach den 3 Monaten zeigte sich, dass die Zimt-Supplementation zahlreiche gesundheitliche Verbesserungen bei den Patienten bewirkt hatte. Der BMI, das Körperfett und speziell das Körperfett am Bauch wurden gemindert. Auch wichtige Werte der Blutzuckerkontrolle wie der Langzeitblutzuckerwert, die Blutzuckerkonzentration im Nüchternzustand und das Ausmaß der Insulinresistenz verbesserten sich. Zudem hatte die Zimt-Supplementationen einen günstigen Effekt auf die Blutfette (Gesamtcholesterin, HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin). Interessanterweise waren die Verbesserungen bei den Patienten aus Gruppe 2, die einen höheren BMI aufwiesen, durchweg besser.

Schlussfolgernd zeigen diese Ergebnisse, dass eine Zimt-Supplementation für Typ-2-Diabetes-Patienten mit günstigen Effekten auf die Blutzuckerkontrolle, die Körperzusammensetzung und die Blutfette verbunden sein könnte. Die beobachteten Verbesserungen waren besonders dann ausgeprägt, wenn die Patienten bei Studienbeginn einen BMI von 27 oder größer aufwiesen. Weitere

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Studien sollten nun die Rolle von Zimt bei Diabetes klären. Außerdem muss bedacht werden, dass es zu Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden oder allergischen Reaktionen kommen kann, wenn Zimt nicht als Gewürz, sondern hochdosiert eingenommen wird.

Referenzen:

Zare R, Nadjarzadeh A, Zarshenas MM, Shams M, Heydari M. Efficacy of cinnamon in patients with type II diabetes mellitus: A randomized controlled clinical trial. Clin Nutr. 2019 Apr;38(2):549-556. doi: 10.1016/j.clnu.2018.03.003. Epub 2018 Mar 11.

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom