Die Wirkung von Zimt auf den Stoffwechsel bei Polyzystischem Ovarialsyndrom

Datum: 27.06.2018

Original Titel:
Cinnamon improves metabolic factors without detectable effects on adiponectin in women with polycystic ovary syndrome

Zimt wird schon seit der Antike als Heilpflanze verwendet. Die Studie zeigt , dass Zimt positiv auf Zucker- und Fettstoffwechsel und auf das Gewicht wirkt. Zimt könnte daher Teil einer gesunden Ernährung sein, die zusammen mit mehr Sport und einem gesunden Lebensstil positiv auf das PCO-Syndrom wirkt.

Das Polyzystische Ovarialsyndrom beeinträchtigt nicht nur den Zyklus, die Hormone oder die Fruchtbarkeit, sondern auch den Zucker- und Fettstoffwechsel. Viele Frauen mit Polyzystischem Ovarialsyndrom leiden daher unter einer Insulinresistenz oder Diabetes und an Übergewicht. Wissenschaftler aus dem Iran haben jetzt die Auswirkungen von Zimtpulver auf Blutzucker- und Fettwerte und das Gewicht untersucht.

Polyzystische Ovarialsyndrom beeinflusst die Blutzucker- und Blutfettwerte und das Gewicht negativ

Der Zuckerstoffwechsel wird durch das Hormon Insulin reguliert. Insulin wird von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet, um Zucker aus dem Blut in die Körperzellen aufzunehmen. Bei einer Insulinresistenz oder dem darauffolgenden Typ-2-Diabetes werden die Zellen resistent gegenüber Insulin, es wird nicht mehr ausreichend Zucker aus dem Blut in die Körperzellen aufgenommen und der Blutzuckerspiegel steigt. Langfristig kann es durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel zu einer Schädigung der Blutgefäße und Nerven kommen.

Auch erhöhte Blutfettwerte und schlechtes Cholesterin können die Gefäße schädigen. Cholesterin ist wichtig als Bestandteil von Zellen, für die Signalübertragung und als Ausgangsstoff für die Herstellung von Hormonen. Man unterscheidet das gute HDL-Cholesterin und das schlechte LDL-Cholesterin. Außerdem kann der Spiegel der Triglyceride, die wichtige Energiespeicher darstellen, bestimmt werden.

Zimt soll den Stoffwechsel ankurbeln

Schon seit der Antike wird Zimt als Heilpflanze eingesetzt. Zimt soll desinfizierend und entzündungshemmend wirken, den Stoffwechsel ankurbeln und Blutzucker- und Blutfettwerte regulieren. Das Pulver wird aus der Rinde von Zimtbäumen gewonnen. Wir berichteten bereits über eine andere Studie aus dem Iran, in der Zimt positive Auswirkungen auf Insulin und schlechte Fette hatte (Hajimonfarednejad und Kollegen, 2017 in der Fachzeitschrift *Phyther Res* veröffentlicht). Man unterscheidet den echten, ursprünglichen indischen Ceylon-Zimt und den günstigeren chinesischen Cassia-Zimt. In Cassia-Zimt findet sich eine hohe Konzentration Cumarin, das als

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

gesundheitsschädigend gilt und zu Kopfschmerzen und Leberschäden führen kann. Bei der regelmäßigen Einnahme von Zimt sollte daher auf qualitativ hochwertige Produkte geachtet werden.

Zimt verbessert Blutzucker- und Blutfettwerte und Gewicht

Die Wissenschaftler untersuchten 84 übergewichtige Frauen mit PCO-Syndrom. Die Hälfte der Frauen erhielt 3 mal 500 mg Zimt in Kapseln pro Tag, die andere Hälfte erhielt ein Placebo. Blutwerte, Gewicht und BMI (*Body Mass Index*) wurden zu Beginn und nach 8 Wochen gemessen. Die Wissenschaftler konnten sehen, dass Zimt den Nüchternblutzucker, den Insulinsiegel und die Insulinresistenz verbessern konnte. Auch der Gesamtcholesterinwert, das LDL-Cholesterin und die Triglyceride konnten gesenkt werden und HDL-Cholesterin konnte gesteigert werden. Auch der BMI, also das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße, konnte gesenkt werden. Zimt hatte keine Auswirkungen auf Adiponectin, ein Hormon, das Zucker- und Fettstoffwechsel und die Insulinsensitivität reguliert. Ein hoher Adiponectin-Spiegel wird mit Diabetes oder Herzkrankheiten in Zusammenhang gebracht.

Die Studie zeigt daher, dass Zimt positiv auf Zucker- und Fettstoffwechsel und auf das Gewicht wirkt. Zimt könnte daher Teil einer gesunden Ernährung sein, die zusammen mit mehr Sport und einem gesunden Lebensstil positiv auf das PCO-Syndrom wirkt.

Referenzen:

Borzoei A, Rafraf M, Asghari-Jafarabadi M. Cinnamon improves metabolic factors without detectable effects on adiponectin in women with polycystic ovary syndrome. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2018;27(3):556-563. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29737802. Accessed May 9, 2018

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