

Mit Ingwer den Langzeitblutzuckerwert senken

Datum: 20.01.2023

Original Titel:

Dietary ginger as a traditional therapy for blood sugar control in patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis

DGP - Hilft Ingwer, wenn eine Person an Typ-2-Diabetes erkrankt ist? Wissenschaftler analysierten dies und zeigten, dass Personen, die viel Ingwer verzehrten, dadurch ihren Langzeitblutzucker senken konnten. Ingwer könnte also positive Effekt auf die langfristige Kontrolle des Blutzuckers haben.

Viele Menschen mögen Ingwer. Das Gewürz schmeckt dank der darin enthaltenen ätherischen Öle und Scharfstoffe würzig, aromatisch und scharf. Ingwer lässt sich zu Tee zubereiten und gibt vielen Speisen eine besondere Note. Darüber hinaus soll Ingwer sehr gesund sein und beispielsweise Entzündungen bekämpfen und das [Immunsystem](#) stärken.

Wirkt sich Ingwer auch positiv auf den Blutzucker bei Diabetes aus?

Wissenschaftler untersuchten nun in einer Studie, wie gesund Ingwer für Patienten mit Typ-2-Diabetes ist. Dazu verglichen sie, wie sich der Blutzucker im nüchternen Zustand und der Langzeitblutzuckerwert (= [HbA1c](#)-Wert) zwischen Typ-2-Diabetes-Patienten unterschieden, die entweder Ingwer konsumierten oder nicht.

Für ihre Analyse konnten die Wissenschaftler auf die Ergebnisse von 8 Studien mit 454 Diabetes-Patienten zurückgreifen. Personen, die zu den Ingwer-Konsumenten gehörten, verzehrten 1600 mg bis 4000 mg Ingwer am Tag.

Positive Effekt auf den Langzeitblutzucker durch Ingwer-Konsum

Die Ergebnisse zeigten Folgendes: Im Hinblick auf den Blutzucker im nüchternen Zustand sahen die Wissenschaftler keine Vorteile bei den Personen, die Ingwer konsumierten. Gleiches galt auch für die Personen, die keinen Ingwer konsumierten: von Studienbeginn bis Studienende änderten sich die Werte für den Blutzucker im nüchternen Zustand nicht.

Anders verhielt es sich aber, wenn die Wissenschaftler den Blick auf den Langzeitblutzucker richteten. Denn bei Personen, die Ingwer konsumierten, verzeichneten die Wissenschaftler von Studienbeginn bis Studienende eine deutliche Reduktion des Langzeitblutzuckers. Bei den Personen, die keinen Ingwer verzehrten, wurde dies im Gegensatz dazu nicht gesehen.

Die Wissenschaftler sahen somit zwar keine positiven Effekte von Ingwer auf den Blutzucker im nüchternen Zustand, dafür aber auf den Langzeitblutzucker. Aufgrund dieser Ergebnisse schlussfolgerten die Wissenschaftler, dass der Konsum von Ingwer langfristig positive Effekte für Typ-2-Diabetes-Patienten haben könnte. Denn der Langzeitblutzuckerwert spiegelt die langfristige

Kontrolle des Blutzuckers von Diabetes-Patienten wider.

Referenzen:

Huang FY, Deng T, Meng LX, Ma XL. Dietary ginger as a traditional therapy for blood sugar control in patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2019 Mar;98(13):e15054. doi: 10.1097/MD.00000000000015054.



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“