

## Kurkumin bessert HbA1c-Wert bei Diabetes

**Datum:** 05.05.2022

**Original Titel:**

Effects of curcumin on glycemic control and lipid profile in prediabetes and type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis

**DGP - Ergebnisse dieser Studie aus Thailand zeigen, dass die Einnahme von Kurkumin für Personen mit Prädiabetes und Diabetes Vorteile haben könnte. Denn in der vorliegenden Studie sank der Langzeitblutzuckerwert der Personen ab, wenn sie regelmäßig zu Kurkumin griffen.**

---

Kurkumin kennt jeder, der schon mal ein Curry gegessen hat. Denn Kurkumin verleiht dem Curry die schöne gelbe Farbe. Es wird aus der aus Indien bzw. Südostasien stammenden Pflanze Kurkuma (auch Gelbwurz genannt) gewonnen. Kurkuma, mit Kurkumin als wichtigstem Inhaltsstoff, wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und im Ayurveda schon seit Tausenden von Jahren als Heilpflanze verehrt. Studien lassen vermuten, dass die Zufuhr von Kurkumin auch für Diabetes-Patienten Vorteile haben könnte. Denn Kurkumin erhöht die Empfindlichkeit von Zellen gegenüber dem [Insulin](#), sodass vermehrt Zucker aufgenommen und umgesetzt wird - mit der Folge, dass der Blutzuckerspiegel sinkt. Durch die höhere Empfindlichkeit von Zellen gegenüber dem [Insulin](#) werden auch Fettsäuren vermehrt aufgenommen und verbraucht, sodass ebenso positive Wirkungen auf den Fettstoffwechsel resultieren.

### Analyse von Personen mit Diabetes und Prädiabetes

Wissenschaftlern aus Thailand ging es in ihrer Studie darum, herauszufinden, welchen Effekt Kurkumin bei Patienten mit Diabetes hat. Zudem interessierte es sie, ob Kurkumin bei Personen mit Prädiabetes, einer Vorstufe von Diabetes, vor dem Ausbruch der Diabetes-Krankheit schützt.

### Kurkumin-Einnahme minderte den Langzeitblutzuckerwert

Die Wissenschaftler durchsuchten wissenschaftliche Datenbanken nach Studien, die zu diesem Thema durchgeführt wurden. Sie wurden fündig und konnten schließlich 4 Studien (mit 508 Personen) zu Prädiabetes und 8 Studien (mit 646 Personen) zu Typ-2-Diabetes auswerten.

Die Ergebnisse zeigten Folgendes: Die Einnahme von Kurkumin reduzierte bei Personen mit Prädiabetes den Langzeitblutzuckerwert (bekannt als [HbA1c](#)-Wert) um durchschnittlich 0,9 %. Auch bei Patienten mit Typ-2-Diabetes hatte die Kurkumin-Zufuhr positive Effekte: der [HbA1c](#)-Wert wurde durchschnittlich um 0,5 % gesenkt und der Blutzucker im Nüchternzustand um 11,7 mg/dl. Im Trend zeigten sich auch positive Effekte auf die Blutfette - hier Bedarf es aber weiterer Studien, um eine genauere Einschätzung abgeben zu können.

Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass das Gewürz Kurkumin bei Personen mit Prädiabetes und Typ-2-Diabetes positive Effekt auf die Kontrolle des Blutzuckerspiegels haben könnte. Die

Wissenschaftler geben an, dass auf der Grundlage ihrer Studienergebnisse bis zu 1,8 g Kurkuminoid-[Extrakt](#) pro Tag, die 9 Monate lang eingenommen werden, sicher und effektiv sind.

**Referenzen:**

Poolsup N, Suksomboon N, Kurnianta PDM, Deawjaroen K. Effects of curcumin on glycemic control and lipid profile in prediabetes and type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2019 Apr 23;14(4):e0215840. doi: 10.1371/journal.pone.0215840. eCollection 2019.



# 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“