

Zimt könnte Blutzucker- und Blutfettwerte regulieren

Datum: 16.06.2022

Original Titel:

Insulin resistance improvement by cinnamon powder in polycystic ovary syndrome: A randomized double-blind placebo controlled clinical trial

DGP - Viele Frauen mit Polyzystischem Ovarialsyndrom leiden unter einer [Insulinresistenz](#), Diabetes und Übergewicht. Die Ergebnisse einer Studie geben Hinweise darauf, dass Zimt positive Effekte auf Blutzucker- und Blutfettwerte haben könnte.

Das Polyzystische Ovarialsyndrom ist eine Stoffwechselstörung, die nicht nur die Fruchtbarkeit, sondern auch den Zucker- und Fettstoffwechsel beeinträchtigt. Viele Frauen mit Polyzystischem Ovarialsyndrom leiden unter einer [Insulinresistenz](#), Diabetes und Übergewicht. Wissenschaftler aus dem Iran haben jetzt die Auswirkungen von Zimtpulver auf Blutzucker- und Fettwerte untersucht.

Bei Insulinresistenz und Diabetes steigt der Blutzuckerspiegel

[Insulin](#) wird normalerweise von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet, um Zucker aus dem Blut in die Körperzellen aufzunehmen. Bei Typ-2-Diabetes werden die Zellen resistent gegenüber [Insulin](#), es wird nicht mehr ausreichend Zucker aus dem Blut aufgenommen und der Blutzuckerspiegel steigt. Langfristig kann es durch Diabetes zu einer Schädigung der Blutgefäße und Nerven kommen. Eine Umstellung der Lebensgewohnheiten, mehr Sport, gesunde Ernährung und die Reduktion von Übergewicht kann in vielen Fällen den Blutzuckerspiegel langfristig senken. Zusätzlich stehen Medikamente zur Verfügung.

Zimt ist ein sehr altes Gewürz und wird aus der Rinde von Zimtbäumen gewonnen. Schon in der Antike wurde Zimt auch als Heilpflanze eingesetzt. Zimt soll desinfizierend und entzündungshemmend wirken, den Stoffwechsel ankurbeln und Blutzucker- und Blutfettwerte regulieren.

Zimt verbesserte die Insulinresistenz und das [LDL-Cholesterin](#)

In der Studie wurden 66 Frauen mit PCOS untersucht. Alle Frauen nahmen 10 mg/Tag Medroxyprogesteronacetat an den letzten 10 Tagen ihres Menstruationszyklus. Medroxyprogesteronacetat wird zur Empfängnisverhütung eingesetzt. Die Frauen wurden in 2 Gruppen eingeteilt, die erste Gruppe wurde mit Zimtpulverkapseln (1,5 g/Tag) behandelt, die andere Gruppe mit einem [Placebo](#). Vor der Behandlung und nach 12 Wochen wurden verschiedene Blutzucker- und Blutfettwerte gemessen. Nüchterninsulinpiegel und Insulinresistenz waren in der Zimtgruppe reduziert. Zudem konnte der „schlechte“ LDL-Cholesterolspiegel reduziert werden. Auswirkungen auf Körpermaße, Blutzucker, Hormonspiegel und andere Fettwerte konnte nicht gesehen werden.

Unterschiede zwischen Ceylon-Zimt und Cassia-Zimt

Die Ergebnisse geben Hinweise darauf, dass Zimt positive Effekte auf Blutzucker- und Blutfettwerte haben könnte. Man unterscheidet jedoch 2 Arten von Zimt: Ceylon-Zimt und Cassia-Zimt. Der echte, ursprüngliche Ceylon-Zimt kommt aus Sri Lanka oder Indien. Cassia-Zimt ist weitaus günstiger und stammt meist aus China. Die Lebensmittelindustrie verarbeitet hauptsächlich Cassia-Zimt. In Cassia-Zimt findet sich allerdings eine hohe Konzentration Cumarin. Cumarin gilt als gesundheitsschädigend und kann zu Kopfschmerzen, aber auch Leberschäden führen. Für Zimtsterne im Handel gelten demnach Höchstwerte. Bei der regelmäßigen Einnahme von Zimt sollte daher auf qualitativ hochwertige Produkte geachtet werden.

Referenzen:

Hajimonfarednejad M, Nimrouzi M, Heydari M, Zarshenas MM, Raei MJ, Jahromi BN. Insulin resistance improvement by cinnamon powder in polycystic ovary syndrome: A randomized double-blind placebo controlled clinical trial. *Phyther Res.* December 2017. doi:10.1002/ptr.5970.



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“