

Zimt: positive Effekte auf das Körpergewicht nach 12 Wochen

Datum: 28.07.2022

Original Titel:

Cinnamon supplementation positively affects obesity: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials

Kurz & fundiert

- [Meta-Analyse](#) von 12 randomisierten, kontrollierten Studien, bei denen Zimt supplementiert wurde und die Auswirkungen auf das Gewicht gemessen wurden
- Zimt könnte den Ergebnissen zufolge sowohl Körpergewicht und BMI als auch den Taillenumfang und die Fettmasse verbessern

DGP - Eine aktuelle [Meta-Analyse](#) von 12 Studien beschäftigte sich mit dem Einfluss einer Zimt-Supplementation auf das Körpergewicht. Wissenschaftler sahen positive Effekte - und zwar auf das Gewicht, den [Body Mass Index](#), den Taillenumfang sowie die Fettmasse.

Bisherige Ergebnisse dazu, ob sich eine Supplementation mit Zimt positiv auf das Gewicht von Menschen auswirkt, sind widersprüchlich. Um sich mehr Klarheit zu verschaffen, fassten Wissenschaftler alle randomisierten, kontrollierten Interventionsstudien (RCT) zu diesem Thema in einer Meta-Analyse zusammen. Die erfassten Outcomes waren das Körpergewicht, der [Body Mass Index](#) (BMI), der Taillenumfang und die Fettmasse.

Positiver Effekt auf verschiedene [Endpunkte](#) durch Zimt-Supplementation

In die Meta-Analyse flossen die Ergebnisse von 12 Studien mit 786 Teilnehmern ein. Die gepoolten Ergebnisse zeigten Folgendes: Die Zimtsupplementation senkte sowohl das Körpergewicht (gewichtete mittlere Differenz = -1,02 kg, 95 % CI -1,66 bis -0,38, p = 0,002), den BMI (gewichtete mittlere Differenz = -0,51 kg/m², 95 % CI -0,74 bis -0,28, p < 0,001), den Taillenumfang (gewichtete mittlere Differenz = -2,4 cm, 95 % CI -4,48 bis -0,33, p = 0,02) und die Fettmasse (gewichtete mittlere Differenz = -1,02 %, 95 % CI -1,80 bis -0,24, p = 0,01).

Bessere Effekte bei jüngeren Personen und Personen, die bei Studienbeginn adipös waren

Die Wissenschaftler sahen größere Effekte bei Personen, die 50 Jahre alt oder jünger waren sowie bei Personen, die zu Beginn einen BMI von 30 oder höher aufwiesen.

Der Abnahme der Fettmasse wurde bei einer Dosierung von Zimt in Höhe von 2 g/Tag oder mehr über mindestens 12 Wochen gesehen. Der Zusammenhang zwischen der Zimt-Supplementation und

der Reduktion von Gewicht und Taillenumfang war nicht linear.

Diese Meta-Analyse von 12 RCTs zu den Auswirkungen einer Zimt-Supplementation auf verschiedene [Endpunkte](#) bringt vielversprechende Ergebnisse hervor. Die Supplementation minderte Körpergewicht, BMI, Taillenumfang und die Fettmasse der Studienteilnehmer.

Referenzen:

Mousavi SM, Rahmani J, Kord-Varkaneh H, Sheikhi A, Larijani B, Esmailzadeh A. Cinnamon supplementation positively affects obesity: A systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. Clin Nutr. 2020 Jan;39(1):123-133. doi: 10.1016/j.clnu.2019.02.017. Epub 2019 Feb 15.



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“