

Abnehmen mit Zimt

Datum: 09.03.2020

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

MedWiss – 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 = $-0,51 \text{ kg/m}^2$, 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.