

Apfelessig senkt Gewicht und Blutzucker

Datum: 27.05.2024

Original Titel:

Apple cider vinegar for weight management in Lebanese adolescents and young adults with overweight and obesity: a randomised, double-blind, placebo-controlled study

Kurz & fundiert

- Kann Apfelessig die Gewichtskontrolle verbessern?
- Randomisiert-kontrollierte Studie aus dem Libanon mit 120 Studienteilnehmern
- 4 Gruppen: 5, 10, 15 ml Apfelessig und Placebo
- Reduktion: Gewicht, Body-Mass-Index, Taillen-/Hüftumfang und Körperfettanteil
- Verbesserung: Nüchternblutzucker-, Triglycerid- und Cholesterinspiegel

MedWiss – Laut aktueller Studiendaten kann die Einnahme von Apfelessig bei Menschen mit Übergewicht und Adipositas eine Gewichtsabnahme fördern und darüber hinaus verschiedene Stoffwechselparameter verbessern.

Adipositas und Übergewicht sind weltweit zu bedeutenden Gesundheitsproblemen geworden. Apfelessig wird als natürliches Heilmittel zur Unterstützung einer Gewichtsreduktion eingesetzt. Eine aktuelle Studie hat nun die Auswirkungen von Apfelessig auf Gewicht, Blutzucker-, Triglycerid- und Cholesterinspiegel in einer Stichprobe der libanesischen Bevölkerung untersucht.

Apfelessig zur Gewichtskontrolle?

Übergewichtige und adipöse Teilnehmer wurden nach dem Zufallsprinzip entweder einer Interventionsgruppe mit Apfelessig oder einer Kontrollgruppe mit Placebo zugewiesen. Die Interventionsgruppe erhielt Apfelessig über einen Zeitraum von 12 Wochen in einer Dosierung von 5, 10 oder 15 ml täglich. Die Wissenschaftler führten Messungen der anthropometrischen Parameter sowie des Nüchternblutzucker-, Triglycerid- und Cholesterinspiegels in den Wochen 0, 4, 8 und 12 durch.

Randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie mit 120 Teilnehmern

Insgesamt nahmen 120 übergewichtige und adipöse Personen an der Studie teil. Die Ergebnisse zeigten, dass der tägliche Verzehr von Apfelessig in allen Dosierungen über einen Zeitraum zwischen 4 und 12 Wochen mit einer signifikanten Verringerung der anthropometrischen Variablen (Gewicht, Body-Mass-Index, Taillen-/Hüftumfang und Körperfettanteil), Blutzucker, Triglycerid- und Cholesterinspiegel verbunden war. Während der 12-wöchigen Apfelessig-Einnahme wurden keine signifikanten Sicherheitsprobleme beobachtet.

Apfelessig verbessert Körpergewicht, Blutzucker und Fettstoffwechsel

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass der Konsum von Apfelessig bei Menschen mit Übergewicht und Adipositas zu einer Verbesserung der anthropometrischen und metabolischen Parameter führen kann. Apfelessig könnte folglich ein vielversprechendes Nahrungsergänzungsmittel gegen Adipositas sein, da es laut der Studienautoren keine Nebenwirkungen hervorruft.

Referenzen:

Abou-Khalil R, Andary J, El-Hayek E. Apple cider vinegar for weight management in Lebanese adolescents and young adults with overweight and obesity: a randomised, double-blind, placebo-controlled study. *BMJ Nutrition, Prevention & Health* 2024;e000823. doi: 10.1136/bmjnp-2023-000823