

Apfelessig verbessert Diabetessymptome

Datum: 07.02.2024

Original Titel:

The improvement effect of apple cider vinegar as a functional food on anthropometric indices, blood glucose and lipid profile in diabetic patients: a randomized controlled clinical trial

Kurz & fundiert

- Apfelessig in der Diabetestherapie
- Randomisiert-kontrollierte klinische Studie aus dem Iran
- Messung von anthropometrischen Indizes, Blutzucker und Lipidprofil bei Diabetikern
- Zusatztherapie mit Apfelessig verbessert Blutzuckerkontrolle und Lipidprofile

MedWiss - Aktuelle Forschungsdaten konnten zeigen, dass sich eine Zusatztherapie mit Apfelessig positiv auf die Blutzuckerkontrolle und das Lipidprofil bei Menschen mit Typ-2-Diabetes auswirkt.

Jedes Jahr werden hohe medizinische Kosten für die Behandlung und Verhinderung von Diabetes aufgewendet. Deshalb sind hier dringend weitere, auch ergänzende Ansätze erforderlich. In Studien wurde bereits die positive Wirkung von Apfelessig auf die postprandiale Hyperglykämie nachgewiesen. Ziel einer iranischen Studie war es, die Auswirkungen eines längeren Konsums von Apfelessig auf den Blutzucker und das Lipidprofil bei Patienten mit Typ-2-Diabetes zu bewerten.

Apfelessig bei Diabetes? Randomisiert-kontrollierte Studie über 8 Wochen

Bei der Studie handelt es sich um eine randomisierte, klinische Studie. Die Studienteilnehmer waren Erwachsene mit Typ-2-Diabetes und wurden in 2 Gruppen eingeteilt: Apfelessig-Gruppe und Kontrollgruppe. Die Apfelessig-Gruppe wurde mit 30 ml Apfelessig pro Tag behandelt. Sowohl die Interventions- als auch die Kontrollgruppe erhielten Empfehlungen zur gesunden Ernährung. Zu Beginn der Studie sowie nach 8 Wochen wurden Nüchternblutzucker, Insulin, HbA_{1c}, Insulinresistenz, Gesamtcholesterin (Chol), Lipoprotein niedriger Dichte (LDL), Lipoprotein hoher Dichte (HDL) und Triglycerid-Werte gemessen.

Signifikante Reduktion des Nüchternblutzuckers in Apfelessig-Gruppe

Der Nüchternblutzucker sank nach der Intervention in beiden Gruppen. Die Reduktion des Nüchternblutzuckers war nur in der Apfelessig-Gruppe signifikant ($p = 0,01$). Nach 8 Wochen gab es einen signifikanten Unterschied im HbA_{1c}-Spiegel zwischen den beiden Gruppen ($p < 0,001$). Der LDL-Wert war in der Apfelessig-Gruppe verringert ($p < 0,001$). Das Gesamt-Chol-, LDL/HDL- und Chol/HDL-Verhältnis verringerte sich nach der Intervention in der Apfelessig-Gruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe ($p = 0,003$; $p = 0,001$; $p = 0,001$).

Zusatztherapie mit Apfelessig bessert Blutzuckerkontrolle und Lipidprofil

Der tägliche Verzehr von 30 ml Apfelessig kann sich demnach positiv auf die Kontrolle des Blutzuckerindex und des Lipidprofils bei Menschen mit Typ-2-Diabetes auswirken, so das Fazit der Studienautoren.

Referenzen:

Jafarirad S, Elahi MR, Mansoori A, Khanzadeh A, Haghighizadeh MH. The improvement effect of apple cider vinegar as a functional food on anthropometric indices, blood glucose and lipid profile in diabetic patients: a randomized controlled clinical trial. *Front Clin Diabetes Healthc.* 2023 Nov 13;4:1288786. doi: 10.3389/fcdhc.2023.1288786. PMID: 38028980; PMCID: PMC10679383.