

Aroniasaft und Sport bei Prä-Diabetes mellitus

Studie zeigt positiven Einfluss nach bereits zwei Wochen

Wissenschaftler*innen vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin zeigen positiven Einfluss des Trinkens von Aroniasaft in Kombination mit Kraft- und Ausdauertraining bei Menschen mit Prä-Diabetes mellitus.

Prä-Diabetes mellitus ist die Vorstufe von Typ-2-Diabetes mellitus. Es handelt sich dabei um eine Stoffwechselstörung, die sich oft über Jahre ohne deutlich spürbare Symptome entwickelt. Die Blutzuckerwerte sind dann bereits erhöht, aber noch nicht so hoch wie bei einer Diabetes-Diagnose. Laut des Robert Koch-Instituts liegt in Deutschland bei jeder fünften Person zwischen 18 und 79 Jahren ein Prä-Diabetes vor. Langfristig erhöhte Blutzuckerwerte sind schädlich für die Gesundheit und können auf Dauer das Risiko für Herzinfarkt, Nieren- und Augenerkrankungen sowie verschiedene Krebsarten erhöhen.

Forscher*innen der Deutschen Sporthochschule Köln haben bei einer Pilotstudie nun die Erkenntnis gewonnen, dass sich das tägliche Trinken von Aroniasaft positiv auf die Gesundheit bei Menschen mit Prä-Diabetes mellitus auswirken könnte. Die Studie wurde kürzlich im Journal „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases“ publiziert, einer internationalen Zeitschrift mit den Schwerpunkten Diabetes, Atherosklerose und Ernährung. In der randomisiert-kontrollierten und verblindeten Studie zeigten sich bereits nach zwei Wochen leicht positive Wirkungen auf den Gefäßwiderstand sowie in Kombination mit körperlichem Training auf die Muskelmasse, wenn die Teilnehmer*innen den Saft anstelle eines Placebo-Getränks konsumierten. Die Getränke wurden morgens und abends mit zeitlichem Abstand zum Training eingenommen. Erstautorin Dr. Sarah Valder erklärt die Wirkung so: „Aroniasaft enthält vor allem viele Polyphenole, also sekundäre Pflanzenstoffe, die anti-entzündlich und antioxidativ wirken können. Auch Sport und Bewegung haben langfristig diese Wirkungen. Wir gehen davon aus, dass sich die Effekte ergänzen können, wenn das Timing stimmt.“

Zudem verweisen die Autor*innen der Studie auf Zellexperimente, die eine anabole, also aufbauende, Wirkung von Aronia-Extrakt auf die Muskelzellen nahelegen. „Wir wollen nun in einer Folgestudie eruieren, ob sich die Effekte beim Krafttraining mit längerem Interventionszeitraum bestätigen und sich weitere Benefits für die Patientinnen und Patienten zeigen“, sagt Prof. (FH) PD Dr. Christian Brinkmann vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, der neben Prof. (apl.) Dr. Dr. Patrick Diel und Dr. Eduard Isenmann einer der Studienleiter war.

Das Projekt wurde von der Deutschen Diabetes Stiftung (DDS) finanziell sowie von der Eckes-Granini Group mit der Bereitstellung der Studiengetränke unterstützt.

Studie:

Die Studie wurde im Journal „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases“ publiziert: [https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753\(25\)00275-3/fulltext](https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753(25)00275-3/fulltext)