

Auswirkungen einer Quercetin-haltigen Nahrungsergänzung auf allergische Reaktionen

Datum: 24.04.2023

Original Titel:

Effects of repeated oral intake of a quercetin-containing supplement on allergic reaction: a randomized, placebo-controlled, double-blind parallel-group study

Kurz & fundiert

- Quercetin gegen Allergiesymptome wirksam?
- Randomisiert kontrollierte Studie aus Japan mit 66 Teilnehmern
- Quercetin: Pflanzliches Flavonoid und Antioxidans
- Pollinose: Allergische Erkrankung hervorgerufen durch Pollen

MedWiss - Die Einnahme einer Quercetin-haltigen Nahrungsergänzung konnte bei Probanden aus Japan Allergiesymptome verbessern. Die Studie wurde über einen Zeitraum von 4 Wochen durchgeführt.

Eine aktuelle Studie aus Japan hat sich mit den Auswirkungen einer 4-wöchigen wiederholten oralen Einnahme eines Quercetin-haltigen Nahrungsergänzungsmittels auf allergeninduzierte Reaktionen beschäftigt. Untersucht wurden japanische Erwachsene, die über Beschwerden in Augen und Nase berichteten.

Randomisierte, kontrollierte Studie über einen Zeitraum von 4 Wochen

Es wurde eine randomisierte, Placebo-kontrollierte, doppelblinde Parallelgruppenstudie mit 66 Probanden (22 - 78 Jahre) mit Symptomen einer allergischen Pollinose durchgeführt. Die Probanden erhielten 4 Wochen lang täglich 200 mg Quercetin oder Placebo. Vor und nach Beginn der Behandlung wurden die Probanden zu Lebensqualität in Bezug zu ihren Symptomen (Japanese Rhino-conjunctivitis Quality of Life Questionnaire, JRQLQ) und dem Symptombild befragt. In der Studie kam eine neue bioverfügbare Formulierung von Quercetin in Lebensmittelqualität zum Einsatz.

Mehrere Scores des JRQLQ, einschließlich allergischer Symptome wie Augenjucken, Niesen, Nasenausfluss und Schlafstörungen, waren in der Quercetin-Gruppe im Vergleich zur Placebogruppe signifikant verbessert. Zudem verbesserte sich die Lebensqualität der Probanden in der Quercetin-Gruppe signifikant. Die Nebenwirkungen waren während der Studie geringfügig.

Quercetin reduziert Allergiesymptome

Die Ergebnisse zeigen laut der Studienautoren, dass die orale Einnahme von Quercetin-haltigen Nahrungsergänzungsmitteln bei der Reduzierung einiger durch Pollinose hervorgerufener Allergiesymptome wirksam sein kann. Weitere, größere Studien müssten diese Ergebnisse nun bestätigen.

Referenzen:

Yamada S, Shirai M, Inaba Y, Takara T. Effects of repeated oral intake of a quercetin-containing supplement on allergic reaction: a randomized, placebo-controlled, double-blind parallel-group study. *Eur Rev Med Pharmacol Sci.* 2022 Jun;26(12):4331-4345. doi: 10.26355/eurrev_202206_29072. PMID: 35776034.