

Curcumin lindert Magen-Darm-Beschwerden bei Frauen mit schwerer Adipositas

Datum: 16.10.2025

Original Titel:

Curcumin Supplementation Improves Gastrointestinal Symptoms in Women with Severe Obesity: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial-A Pilot Study

Kurz & fundiert

- Magen-Darm-Beschwerden bei Adipositas häufig
- Curcumin zur Verbesserung von Magen-Darm-Beschwerden?
- Randomisiert-kontrollierte Studie aus Brasilien, 31 Frauen mit BMI ≥ 40 kg/m²
- Besonders Verbesserungen bei Aufstoßen und Verstopfung
- Reduktion von BMI und Halsumfang in Curcumin-Gruppe
- Curcumin könnte als Zusatztherapie bei Adipositas helfen

MedWiss – Eine kleine klinische Studie mit 31 Teilnehmerinnen fand, dass die Einnahme von Curcumin über 13 Wochen bei Frauen mit schwerer Adipositas gastrointestinale Beschwerden wie Blähungen, Verstopfung und Aufstoßen lindern und zusätzlich den Body-Mass-Index (BMI) sowie den Halsumfang verringern kann.

Magen-Darm-Symptome wie Reflux, Blähungen, Verdauungsstörungen, Magenschmerzen und veränderter Stuhlgang werden häufig von Menschen mit schwerer Adipositas berichtet und können die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Bei Curcumin handelt es sich um einen bioaktiven Inhaltsstoff der Gelbwurzel (*Curcuma longa* L.), welcher entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften besitzt. Die Wirkung von Curcumin auf Menschen mit schwerer Adipositas ist bislang unklar.

Curcumin zur Verbesserung von Magen-Darm-Beschwerden bei Adipositas?

Eine doppelblinde, placebokontrollierte klinische Studie untersuchte deshalb die Wirkung einer Curcumin-Supplementierung auf gastrointestinale Symptome bei Frauen mit schwerer Adipositas. Frauen mit einem Body-Mass-Index (BMI) ≥ 40 kg/m², die sich einer bariatrischen Operation unterzogen, wurden randomisiert. Sie erhielten entweder 1 500 mg Curcumin (98,75 %) oder ein Placebo (1 500 mg Stärke) täglich über einen Zeitraum von 13 Wochen. Die gastrointestinalen Symptome wurden mithilfe der „Gastrointestinal Symptom Rating Scale“ (GSRS) bewertet, die Stuhlkonsistenz mithilfe der Bristol-Stuhlformen-Skala. Zudem wurden anthropometrische Messungen durchgeführt.

Curcumin versus Placebo über 13 Wochen mit 31 Teilnehmerinnen

Die insgesamt 31 Studienteilnehmerinnen hatten ein durchschnittliches Alter von $33,1 \pm 8$ Jahren und einen BMI von $45,6 \pm 3,31$ kg/m². Zu Beginn der Studie bestanden keine Unterschiede zwischen den Gruppen. Am Studienende zeigte die Curcumin-Gruppe eine signifikante Reduktion der gastrointestinalen Symptome im Vergleich zur Placebogruppe ($p = 0,002$), insbesondere bei Aufstoßen ($p = 0,011$) und Verstopfung ($p = 0,007$). Zusätzlich zeigte die Curcumin-Gruppe eine signifikante Reduktion des BMI ($p = 0,019$) sowie des Halsumfangs ($p = 0,042$).

Curcumin verbesserte Symptome und Körpermaße signifikant

Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass eine Supplementierung mit Curcumin bestimmte gastrointestinale Symptome lindern und anthropometrische Messwerte bei Frauen mit schwerer Adipositas verbessern kann. Laut der Studienautoren könnte eine Curcumin-Supplementierung bei schwerer Adipositas eine Therapieoption darstellen.

Referenzen:

Kattah FM, Figueiredo N, Bezerra KK, Oliveira ES, Melo CC, Lima GB, Cavalcante JPR, Benetti BBDC, Lima GC, Mota JF, Corgosinho FC. Curcumin Supplementation Improves Gastrointestinal Symptoms in Women with Severe Obesity: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial-A Pilot Study. *Nutrients*. 2025 Jun 20;17(13):2064. doi: 10.3390/nu17132064. PMID: 40647170; PMCID: PMC12250708.