

Curcumin zeigt Wirkung bei metabolischer Lebererkrankung

Datum: 09.04.2026

Original Titel:

Curcumin for Inflammation Control in Individuals with Type 2 Diabetes Mellitus and Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease: A Randomized Controlled Trial

Kurz & fundiert

- Curcumin-Supplementierung relevant bei Diabetes und metabolischer Lebererkrankung?
- Randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie aus Thailand
- Signifikante Reduktion der Entzündungsmarker TNF, IL-1 β und IL-6 bei MASLD
- Anstieg der Aktivität der antioxidativen Enzyme Glutathionperoxidase und Superoxiddismutase
- Abnahme des oxidativen Stressmarkers Malondialdehyd
- Signifikante Reduktion von Körperfett, Body-Mass-Index (BMI) sowie der freien Fettsäuren
- Leberverfettung und Lebersteifigkeit über 12 Monate Curcumin-Einnahme signifikant verbessert

MedWiss - Eine 12-monatige Einnahme von Curcumin konnte bei Menschen mit metabolisch-assoziiertes Steatosehepatitis (MASLD) Entzündungswerte, oxidativen Stress, Leberverfettung und Lebersteifigkeit signifikant reduzieren und zugleich die antioxidative Kapazität verbessern, so die Ergebnisse einer randomisiert-kontrollierten Studie.

Curcumin ist ein bioaktives Polyphenol, das aus Kurkuma gewonnen wird und potenziell therapeutische Wirkungen bei der metabolisch-assoziierten Steatosehepatitis (MASLD) besitzt. Diese beruhen auf der Modulation von Entzündungsprozessen, oxidativem Stress, Fettansammlungen in der Leber und fibrotischen Veränderungen. Das Ziel einer Studie aus Thailand war es, die Wirksamkeit von Curcumin zur Reduktion von Leberverfettung und Lebersteifigkeit bei Menschen mit MASLD zu untersuchen.

Curcumin zur Reduktion von Leberverfettung und Lebersteifigkeit?

In der randomisierten, doppelblinden, placebokontrollierten Studie wurden Menschen mit Typ-2-Diabetes und MASLD entweder der Curcumin-Gruppe (1 500 mg/Tag) oder der Placebo-Gruppe zugewiesen. Die Behandlungsdauer betrug 12 Monate. Hauptziel war die Veränderung des Tumornekrosefaktors (TNF). Sekundäre Endpunkte umfassten Interleukin-1 β (IL-1 β), Interleukin-6 (IL-6), antioxidative Enzymaktivitäten (Glutathionperoxidase, Superoxiddismutase), den Marker für oxidativen Stress (Malondialdehyd), freie Fettsäuren sowie Leberparameter wie Leberverfettung und Lebersteifigkeit. Die Messungen erfolgten zu Beginn sowie nach 3, 6, 9 und 12 Monaten.

Randomisierte, placebokontrollierte Studie über 12 Monate

Insgesamt nahmen 78 Personen an der Studie teil und beendeten sämtlich die Untersuchung (Curcumin: n = 39; Placebo: n = 39). Curcumin senkte die TNF-Werte zu allen Zeitpunkten signifikant stärker als das Placebo ($p < 0,001$). Auch die IL-1 β -, IL-6- und Malondialdehyd-Werte gingen signifikant zurück ($p < 0,001$), während die antioxidativen Enzyme Glutathionperoxidase und Superoxiddismutase signifikant anstiegen ($p < 0,001$). Zudem wurde eine signifikante Reduktion der freien Fettsäuren, des gesamten Körperfetts, des Body-Mass-Index (BMI), der Leberverfettung und der Lebersteifigkeit beobachtet.

Curcumin reduziert Entzündungen, oxidativen Stress und Leberveränderungen

Die 12-monatige Supplementierung mit Curcumin reduzierte somit systemische Entzündungen und oxidativen Stress und führte zu signifikanten Verbesserungen der Lebergesundheit bei Menschen mit MASLD. Curcumin könnte damit eine ergänzende Behandlungsoption für diese Erkrankung darstellen. Die Einnahme von Nahrungsergänzungen soll jedoch immer mit dem behandelnden Arzt abgeklärt werden.

Referenzen:

Yaikwawong M, Jansarikit L, Jirawatnotai S, Chuengsamarn S. Curcumin for Inflammation Control in Individuals with Type 2 Diabetes Mellitus and Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*. 2025 Jun 10;17(12):1972. doi: 10.3390/nu17121972. PMID: 40573083; PMCID: PMC12196292.