

Die vielen Vorteile von Zimt bei Diabetes

Datum: 29.07.2019

Original Titel:

Efficacy of cinnamon in patients with type II diabetes mellitus: A randomized controlled clinical trial

MedWiss - Eine hochdosierte Supplementation mit Zimt besserte bei Typ-2-Diabetes-Patienten sowohl Körpergewicht und Körperfettgehalt als auch den Nüchtern- und Langzeitblutzucker sowie die Blutfette. Besonders bei übergewichtigen Patienten wirkte Zimt gut.

Es existieren unterschiedliche Studienergebnisse dazu, ob Zimt bei Patienten mit Typ-2-Diabetes einen blutzuckersenkenden Effekt hat. Wissenschaftler aus dem Iran nahmen sich dem spannenden Thema nun erneut in einer Studie an, um Klarheit zu bekommen, inwiefern sich eine Supplementation mit Zimt positiv auf die Blutzuckerkontrolle, die Körperzusammensetzung und die Blutfettwerte von Patienten mit Typ-2-Diabetes auswirkt. Die Wissenschaftler berücksichtigten bei ihrer Analyse, wie hoch das Körpergewicht der Patienten war, da dies einen Einfluss darauf nehmen könnte, inwiefern Zimt den Blutzucker senken kann.

140 Typ-2-Diabetes-Patienten wurden auf 1 von 4 Gruppen aufgeteilt. In den Gruppen 1 und 2 erhielten die Patienten eine Supplementation mit Zink. Die Gruppen unterschieden sich je nach ihrem Körpergewicht (gemessen mithilfe des *Body Mass Index*, kurz BMI). Personen der Gruppe 1 hatten einen BMI von unter 27, bei Personen aus Gruppe 2 lag der BMI bei 27 oder höher. Auch die Kontrollgruppen (Gruppen 3 und 4), die kein Zimt erhielten, wurden je nach ihrem BMI aufgesplittet (bei einem BMI < 27: Gruppe 3, bei einem BMI ≥ 27: Gruppe 4). Die Patienten aus den Gruppen 1 und 2 erhielten täglich 2 Kapseln Zimt (in Form von Zimtrindenpulver, Dosis: 500 mg) über eine Dauer von 3 Monaten. Die Kontrollgruppen erhielten stattdessen ein Scheinmedikament (Placebo).

Zimt besserte den Blutzuckerspiegel und reduzierte das Gewicht

Nach den 3 Monaten zeigte sich, dass die Zimt-Supplementation zahlreiche gesundheitliche Verbesserungen bei den Patienten bewirkt hatte. Der BMI, das Körperfett und speziell das Körperfett am Bauch wurden gemindert. Auch wichtige Werte der Blutzuckerkontrolle wie der Langzeitblutzuckerwert, die Blutzuckerkonzentration im Nüchternzustand und das Ausmaß der Insulinresistenz verbesserten sich. Zudem hatte die Zimt-Supplementationen einen günstigen Effekt auf die Blutfette (Gesamtcholesterin, HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin). Interessanterweise waren die Verbesserungen bei den Patienten aus Gruppe 2, die einen höheren BMI aufwiesen, durchweg besser.

Schlussfolgernd zeigen diese Ergebnisse, dass eine Zimt-Supplementation für Typ-2-Diabetes-Patienten mit günstigen Effekten auf die Blutzuckerkontrolle, die Körperzusammensetzung und die Blutfette verbunden sein könnte. Die beobachteten Verbesserungen waren besonders dann ausgeprägt, wenn die Patienten bei Studienbeginn einen BMI von 27 oder größer aufwiesen. Weitere Studien sollten nun die Rolle von Zimt bei Diabetes klären. Außerdem muss bedacht werden, dass es zu Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden oder allergischen Reaktionen kommen kann,

wenn Zimt nicht als Gewürz, sondern hochdosiert eingenommen wird.

Referenzen:

Zare R, Nadjarzadeh A, Zarshenas MM, Shams M, Heydari M. Efficacy of cinnamon in patients with type II diabetes mellitus: A randomized controlled clinical trial. *Clin Nutr.* 2019 Apr;38(2):549-556. doi: 10.1016/j.clnu.2018.03.003. Epub 2018 Mar 11.