

Granatapfel senkt Blutdruck

Datum: 01.12.2022

Original Titel:

The effect of concentrated pomegranate juice consumption on risk factors of cardiovascular diseases in women with polycystic ovary syndrome: A randomized controlled trial

Kurz & fundiert

- Granatapfelsaft mit positiven Auswirkungen auf Blutdruck beim PCO-Syndrom
- Auch Blutfettwerte könnten verbessert werden

MedWiss - Der Granatapfelsaft hatte bei Frauen mit PCO-Syndrom einen positiven Effekt auf den Blutdruck und die Konzentration von Triglyceriden und HDL-Cholesterin im Blut. Er könnte jedoch auch das LDL-Cholesterin erhöhen.

Granatapfel soll sehr gesundheitsfördernd sein und auch positiv auf den Blutdruck wirken. Eine Studie aus dem Iran untersuchte jetzt den Einfluss von Granatapfelsaft auf Blutdruck und Blutfette, also Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen beim PCO-Syndrom.

Die Frauen erhielten 8 Wochen lang Granatapfelsaft

Die randomisierte klinische Studie schloss 44 Frauen mit PCO-Syndrom und einem BMI von mindestens 25 kg/m² zwischen 18 und 40 Jahren ein. Die Frauen erhielten entweder Granatapfelsaft oder waren Kontrolle. Zu Beginn und nach 8 Wochen wurden anthropometrische Messwerte, Blutdruck und biochemische Parameter bestimmt.

Granatapfelsaft senkte Blutdruck und verbesserte Fettwerte

Der Granatapfelsaft reduzierte den systolischen ($-9,77 \pm 1,46$ vs. $-1,18 \pm 1,46$ mmHg, $p < 0,001$) und den diastolischen ($-3,87 \pm 1,36$ vs. $0,30 \pm 1,36$ mmHg, $p = 0,05$) Blutdruck signifikant. Auch die Triglyceride im Serum ($-7,82 \pm 6,32$ vs. $16,63 \pm 6,32$ mg/dl, $p = 0,01$) und das Verhältnis von Triglyceriden zu HDL-Cholesterin verbesserten sich ($-0,39 \pm 0,24$ vs. $0,66 \pm 0,24$, $p = 0,007$). Die Serum-Konzentration des LDL-Cholesterins ($6,03 \pm 2,47$ vs. $-1,98 \pm 2,47$ mg/dl, $p = 0,04$) und des HDL-Cholesterins ($1,93 \pm 1,10$ vs. $-1,78 \pm 1,10$ mg/dl, $p = 0,03$) erhöhte sich unter Granatapfelsaft. Es gab keine Nebenwirkungen oder Komplikationen.

Der Granatapfelsaft hatte bei Frauen mit PCO-Syndrom einen positiven Effekt auf den Blutdruck und die Konzentration von Triglyceriden und HDL-Cholesterin im Blut. Er könnte jedoch auch das LDL-Cholesterin erhöhen.

Referenzen:

Abedini M, Ghasemi-Tehrani H, Tarrahi MJ, Amani R. The effect of concentrated pomegranate juice consumption on risk factors of cardiovascular diseases in women with polycystic ovary syndrome: A randomized controlled trial. *Phyther Res.* August 2020;ptr.6820. doi:10.1002/ptr.6820