

## Himbeeren helfen gegen Diabetes

**Datum:** 12.01.2023

**Original Titel:**

Effects of Dietary Red Raspberry Consumption on Pre-Diabetes and Type 2 Diabetes Mellitus Parameters

**Kurz & fundiert**

- Übersichtsarbeit: Können Himbeeren bei Typ-2-Diabetes helfen?
- Es wurden die Auswirkungen von 40 bis 250 g frischen oder gefrorenen Himbeeren untersucht
- Die Studien zeigten Verbesserungen des Blutzuckerspiegels und der Insulinsensitivität, Adipositas, Lipidprofilen, des Leberstoffwechsels, Entzündungen, oxidativem Stress und der Herzgesundheit
- Eine Nahrungsergänzung mit roten Himbeeren verbesserte verschiedene Stoffwechsellparameter bei Prädiabetes und Typ-2-Diabetes

**MedWiss - Rote Himbeeren enthalten verschiedene Phytonährstoffe mit dem Potenzial, die Insulinfunktion sowie den Glukose- und den Fettstoffwechsel zu beeinflussen. Eine aktuelle Literaturrecherche hat nun die möglichen metabolischen Vorteile einer Nahrungsergänzung mit roten Himbeeren bei Personen mit Typ-2-Diabetes und Prädiabetes untersucht.**

---

Typ-2-Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch erhöhte Blutzuckerwerte und eine unzureichende Insulinreaktion gekennzeichnet ist. Da die Prävalenz wichtiger Risikofaktoren wie Prädiabetes und das metabolische Syndrom kontinuierlich zunehmen, besteht ein dringender Bedarf an nebenwirkungsarmen Therapiemöglichkeiten.

### **Übersichtsarbeit: Können Himbeeren bei Typ-2-Diabetes helfen?**

In der Übersichtsarbeit wurden verschiedene Human- und In-vivo-Studien untersucht, in denen die Auswirkungen einer Supplementation mit roten Himbeeren auf die Stoffwechsellparameter bei Typ-2-Diabetes untersucht wurden. Je nach Studie kamen 40 bis 250 g frische oder gefrorene Himbeeren zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung zum Einsatz. Die Studien zeigten in unterschiedlichem Maße Verbesserungen des Blutzuckerspiegels und der Insulinsensitivität, Adipositas, Lipidprofilen, ektopischer Lipidakkumulation, Entzündungen, oxidativem Stress und der Herzgesundheit. Das Risiko für Nebenwirkungen war dabei gering.

### **Himbeeren verbesserten Stoffwechsellage bei Typ-2-Diabetes**

Die untersuchten Studien liefern Hinweise, dass rote Himbeeren und ihre bioaktiven Komponenten klinisch positive Auswirkungen auf die Prävention und Behandlung chronischer Krankheiten haben

können. Die Effekte konnten durch Verbesserungen des Glukosemanagements und der Insulinsensitivität, Adipositas, Lipidprofilen, Leberstoffwechsel, Entzündungen, oxidativem Stress und der Herzgesundheit erzielt werden. Laut der Autoren sind weitere Studien erforderlich, um die Vorteile einer Nahrungsergänzung mit roten Himbeeren bei Typ-2-Diabetes und Prädiabetes zu bestätigen und die optimale Dosis und Behandlungsdauer zu eruieren.

#### **Referenzen:**

Derrick, S. A., Kristo, A. S., Reaves, S. K., & Sikalidis, A. K. (2021). Effects of Dietary Red Raspberry Consumption on Pre-Diabetes and Type 2 Diabetes Mellitus Parameters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9364. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179364>