

Mit Ingwer den Langzeitblutzuckerwert senken

Datum: 08.07.2019

Original Titel:

Dietary ginger as a traditional therapy for blood sugar control in patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis

MedWiss - Hilft Ingwer, wenn eine Person an Typ-2-Diabetes erkrankt ist? Wissenschaftler analysierten dies und zeigten, dass Personen, die viel Ingwer verzehrten, dadurch ihren Langzeitblutzucker senken konnten. Ingwer könnte also positive Effekt auf die langfristige Kontrolle des Blutzuckers haben.

Viele Menschen mögen Ingwer. Das Gewürz schmeckt dank der darin enthaltenen ätherischen Öle und Scharfstoffe würzig, aromatisch und scharf. Ingwer lässt sich zu Tee zubereiten und gibt vielen Speisen eine besondere Note. Darüber hinaus soll Ingwer sehr gesund sein und beispielsweise Entzündungen bekämpfen und das Immunsystem stärken.

Wirkt sich Ingwer auch positiv auf den Blutzucker bei Diabetes aus?

Wissenschaftler untersuchten nun in einer Studie, wie gesund Ingwer für Patienten mit Typ-2-Diabetes ist. Dazu verglichen sie, wie sich der Blutzucker im nüchternen Zustand und der Langzeitblutzuckerwert (= HbA1c-Wert) zwischen Typ-2-Diabetes-Patienten unterschieden, die entweder Ingwer konsumierten oder nicht.

Für ihre Analyse konnten die Wissenschaftler auf die Ergebnisse von 8 Studien mit 454 Diabetes-Patienten zurückgreifen. Personen, die zu den Ingwer-Konsumenten gehörten, verzehrten 1600 mg bis 4000 mg Ingwer am Tag.

Positive Effekt auf den Langzeitblutzucker durch Ingwer-Konsum

Die Ergebnisse zeigten Folgendes: Im Hinblick auf den Blutzucker im nüchternen Zustand sahen die Wissenschaftler keine Vorteile bei den Personen, die Ingwer konsumierten. Gleiches galt auch für die Personen, die keinen Ingwer konsumierten: von Studienbeginn bis Studienende änderten sich die Werte für den Blutzucker im nüchternen Zustand nicht.

Anders verhielt es sich aber, wenn die Wissenschaftler den Blick auf den Langzeitblutzucker richteten. Denn bei Personen, die Ingwer konsumierten, verzeichneten die Wissenschaftler von Studienbeginn bis Studienende eine deutliche Reduktion des Langzeitblutzuckers. Bei den Personen, die keinen Ingwer verzehrten, wurde dies im Gegensatz dazu nicht gesehen.

Die Wissenschaftler sahen somit zwar keine positiven Effekte von Ingwer auf den Blutzucker im nüchternen Zustand, dafür aber auf den Langzeitblutzucker. Aufgrund dieser Ergebnisse schlussfolgerten die Wissenschaftler, dass der Konsum von Ingwer langfristig positive Effekte für Typ-2-Diabetes-Patienten haben könnte. Denn der Langzeitblutzuckerwert spiegelt die langfristige Kontrolle des Blutzuckers von Diabetes-Patienten wider.

Referenzen:

Huang FY, Deng T, Meng LX, Ma XL. Dietary ginger as a traditional therapy for blood sugar control in patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2019 Mar;98(13):e15054. doi: 10.1097/MD.00000000000015054.