

## Ingwer unterstützt MS-Patienten

**Datum:** 02.04.2024

**Original Titel:**

The effects of ginger supplementation on common gastrointestinal symptoms in patients with relapsing-remitting multiple sclerosis: a double-blind randomized placebo-controlled trial

**Kurz & fundiert**

- Gastrointestinale Beschwerden häufig bei Multipler Sklerose (MS)
- Nahrungsergänzung mit 3-mal täglich Ingwer versus Placebo über 12 Wochen
- 52 Patienten; Einschätzung von Symptomen mit visueller Analogskala (0 - 100)
- Signifikanter Effekt auf Konstipation, Übelkeit und Blähbauch
- Ingwer kann Magen-Darm-Symptome bei MS lindern

**MedWiss - Magen-Darm-Symptome belasten häufig bei Multipler Sklerose (MS). Eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 50 MS-Patienten zeigte nun, dass die ergänzende Einnahme von Ingwer einen signifikant lindernden Effekt auf eine Reihe gastrointestinaler Symptome hat.**

---

Gastrointestinale (GI) Symptome betreffen nach aktuellen Schätzungen etwa 80 % der Personen mit schubförmig-remittierender Multipler Sklerose (MS). Ingwer ist bekannt für seine Magen-Darm-beruhigenden Eigenschaften. Die vorliegende Studie untersuchte daher, ob eine Nahrungsergänzung mit Ingwer positiv auf typische GI-Symptome bei MS-Patienten einwirken kann.

### **Gastrointestinale Beschwerden häufig bei Multipler Sklerose**

Die randomisiert-kontrollierte Studie wurde im Doppelblind-Design über 12 Wochen durchgeführt. Die Patienten wurden randomisiert parallelen Gruppen zugewiesen und nahmen dreimal täglich zu den Hauptmahlzeiten Kapseln mit 500 mg Ingwer (Ingwer-Gruppe) oder Placebo (Placebo-Gruppe), mit einer Run-In-Phase über 3 Wochen. Die Teilnehmer dokumentierten zu Beginn und zum Ende der Studie Häufigkeit und Schweregrad von Verstopfung (Konstipation), Dysphagie, Bauchschmerzen, Durchfall, aufgeblähtem Bauch, Rülpsen/Aufstoßen, Flatulenz, Sodbrennen, Anorexie und Übelkeit. Die Symptome wurden mit Hilfe einer visuellen Analogskala (VAS, von 0 bis 100 mm) eingeschätzt.

### **Nahrungsergänzung mit Ingwer versus Placebo über 12 Wochen**

Insgesamt nahmen 52 Patienten an der Studie teil, 49 führten die Studie zu Ende durch. Verglichen zur Placebo-Gruppe sanken in der Ingwer-Gruppe die Häufigkeit und der Schweregrad von Konstipation und Übelkeit, sowie der Blähbauch-Schweregrad.

- Konstipationshäufigkeit: Ingwer: -23,63 +/- 5,36 vs. Placebo: 14,81 +/- 2,78; p < 0,001

- Konstipationsschweregrad: Ingwer: -24,15 +/- 5,10 vs. Placebo: 11,39 +/- 3,23; p < 0,001
- Übelkeitshäufigkeit: Ingwer: -12,41 +/- 3,75 vs. Placebo: 3,75 +/- 1,82; p < 0,001
- Übelkeitsschweregrad: Ingwer: -13,43 +/- 4,91 vs. Placebo: 6,88 +/- 2,69; p = 0,001
- Blähbauchschweregrad: Ingwer: -11,57 +/- 5,09 vs. Placebo: 3,97 +/- 3,99; p = 0,047

Einen positiven Trend verzeichneten die Autoren in Bezug auf die Häufigkeit des Symptoms Blähbauch und des Schweregrads von Bauchschmerzen.

### **Ingwer kann Magen-Darm-Symptome bei MS lindern**

Die Autoren schließen, dass eine ergänzende Einnahme von Ingwer eine Reihe gastrointestinaler Beschwerden von MS-Patienten effektiv lindern und so einen einfach umzusetzenden, typischerweise gut verträglichen Beitrag zur höheren Lebensqualität mit MS leisten kann.

#### **Referenzen:**

Foshati S, Poursadeghfard M, Heidari Z, Amani R. The effects of ginger supplementation on common gastrointestinal symptoms in patients with relapsing-remitting multiple sclerosis: a double-blind randomized placebo-controlled trial. *BMC Complement Med Ther.* 2023 Oct 27;23(1):383. doi: 10.1186/s12906-023-04227-x. PMID: 37891539; PMCID: PMC10605938.