

Maulbeerblattextrakt könnte helfen, Blutzucker zu stabilisieren

Datum: 13.01.2025

Original Titel:

Effect of mulberry leaf or mulberry leaf extract on glyceimic traits: a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Maulbeerblätter und Maulbeerblattextrakt zur Blutzuckerkontrolle?
- Metaanalyse über 12 klinische Studien mit 615 Teilnehmern
- Signifikante Senkung: Nüchternblutzucker, HbA_{1c} und Nüchternplasmainsulin
- Langfristige Supplementierung (≥ 8 Wochen) wirksamer, insbesondere bei Nüchternblutzucker von > 6,1 mmol/l
- Glykämische Effekte vermutlich durch Phytochemikalien wie Flavonoide und Phenole
- Nahrungsergänzungen immer mit dem Arzt abklären

MedWiss - Eine aktuelle Metaanalyse über 12 klinische Studien zeigte eine signifikante Verbesserung der Blutzuckerkontrolle durch die Supplementierung von Maulbeerblättern/Maulbeerblattextrakt. Die Wirkung wird auf sekundäre Pflanzenstoffe wie 1-Desoxyojirimycin, Flavonoide und Polysaccharide zurückgeführt.

Maulbeerblättern (ML) und Maulbeerblattextrakt (MLE) werden Wirkungen wie die Regulierung des Blutzucker- und Fettstoffwechsels, die Senkung des Blutzuckerspiegels und die Erhöhung der Insulinsekretion zugeschrieben. Ziel einer aktuellen Studie aus China war es, systematisch die Wirkung einer ML/MLE-Ergänzung auf glykämische Merkmale bei Erwachsenen zu untersuchen.

Können Maulbeerblätter auf die Blutzuckerkontrolle einwirken?

Die Wissenschaftler führten einen systematischen Review mit Metaanalyse über randomisiert-kontrollierte, klinische Studien durch. Dabei untersuchten sie folgende Parameter:

- Nüchternblutzucker (FBG)
- Langzeitblutzucker (glykosyliertes Hämoglobin, HbA_{1c})
- Nüchternplasmainsulin (FPI)

Systematischer Review mit Metaanalyse über 12 Studien mit 615 Teilnehmern

Insgesamt 12 klinische Studien (615 Teilnehmer) erfüllten die Eignungskriterien für die Metaanalyse. Aufgrund der Heterogenität zwischen den eingeschlossenen Studien wurde ein

Zufallseffektmodell verwendet und die Ergebnisse wurden als standardisierte Mittelwertdifferenz (MD) mit 95 % Konfidenzintervall (95 % KI) dargestellt.

Die Supplementierung mit Maulbeerblättern oder ihren Extrakten führte zu einer signifikanten Reduktion des Nüchternblutzuckers um -0,47 mmol/l. Der Langzeitblutzuckerspiegel (HbA_{1c}) sank ebenfalls signifikant um -2,92 mmol/mol. Darüber hinaus konnte eine signifikante Reduktion des Insulinspiegels (-0,58 µIU/ml) ermittelt werden. Eine Untergruppenanalyse deutete an, dass eine langfristige Nahrungsergänzung über mindestens 8 Wochen zur Regulierung der Blutzuckerkontrolle speziell bei Personen mit problematischem Nüchternblutzucker (> 6,1 mmol/l) zu Beginn wirksamer sein könnte.

Maulbeerblattextrakt kann Blutzuckerspiegel regulieren

Die Regulierung des Blutzuckerspiegels durch Maulbeerblätter/Maulbeerblattextrakt könnte laut der Autoren auf die darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe zurückgeführt werden. Hierbei handelt es sich hauptsächlich um 1-Desoxynojirimycin, Flavonoide, Phenole und Polysaccharide.

Auch bei Nahrungsergänzungen kann es zu Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit weiteren Medikationen kommen. Die Einnahme sollte daher mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

Referenzen:

Cui W, Luo K, Xiao Q, Sun Z, Wang Y, Cui C, Chen F, Xu B, Shen W, Wan F, Cheng A. Effect of mulberry leaf or mulberry leaf extract on glycaemic traits: a systematic review and meta-analysis. *Food Funct.* 2023 Feb 6;14(3):1277-1289. doi: 10.1039/d2fo02645g. PMID: 36644880.