

Supplement aus grünem Tee, Capsaicin und Ingwer kurbelt Gewichtsverlust bei übergewichtigen Frauen an

Datum: 06.04.2018

Original Titel:

The Effect of Dietary Supplements Containing Green Tea, Capsaicin and Ginger Extracts on Weight Loss and Metabolic Profiles in Overweight Women: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial

Weltweit ist die Fettleibigkeit (Adipositas) zu einem großen Problem geworden. Neben zahlreichen Bemühung, der Entstehung von Adipositas entgegenzuwirken, wird an vielen Universitäten und Forschungsinstituten untersucht, auf welche Weise ein zu hohes Körpergewicht nachhaltig reduziert werden kann. Zunehmend rückt auch die Verwendung von Arzneipflanzen zur Erzielung eines Gewichtsverlusts in das Interesse von Forschern. So konnten Studien für Extrakte aus grünem Tee, Capsaicin (Bestandteil von Paprika) und Ingwer bereits diverse günstige Wirkungen nicht nur auf das Gewicht, sondern auch auf den Insulin- und Fettstoffwechsel aufzeigen.

Iranische Forscher gingen nun der Frage nach, ob eine Kombination der Extrakte aus grünem Tee, Capsaicin und Ingwer einen günstigen Einfluss auf das Gewicht und den Stoffwechsel von übergewichtigen Personen haben könnte. Für die Studie wurden 50 übergewichtige Frauen ausgewählt, die auf 2 Gruppen aufgeteilt wurden. Gruppe A erhielt für insgesamt 8 Wochen ein Supplement aus 125 mg grünem Tee, 25 mg Capsaicin und 50 mg Ingwer. Gruppe B erhielt hingegen ein Placebo-Präparat. Die Teilnehmer der Studie erhielten jeweils 2 Supplemente bzw. Placebo-Präparate zum Mittagessen und zum Abendessen.

Die Auswertung nach 8 Wochen zeigte folgende Ergebnisse auf: Übergewichtige Frauen, die das Supplement aus grünem Tee, Capsaicin und Ingwer erhalten hatten, nahmen deutlich mehr Gewicht ab, als die Teilnehmerinnen in der Placebogruppe (-1,8 kg \pm 1,5 kg vs. +0,4 kg \pm 1,2 kg). Auch der *Body Mass Index* (BMI; kg/m²) der Teilnehmer aus Gruppe A konnte deutlicher reduziert werden (-0,7 \pm 0,5 vs. +0,1 \pm 0,5).

Zusätzlich wiesen die Teilnehmerinnen aus Gruppe A eine reduzierte Insulinkonzentration und ein verbessertes Ansprechen auf Insulin auf. Der menschliche Körper benötigt Insulin, um Zucker aus dem Blut in die Zellen aufzunehmen und auf diese Weise einen zu hohen Gehalt von Zucker im Blut zu verhindern. Erhöhte Insulinkonzentrationen können auf eine Insulinresistenz hinweisen. Bei einer Insulinresistenz treten erhöhte Blutzuckerspiegel und erhöhte Insulinspiegel gleichzeitig auf. Zwar ist genügend Insulin vorhanden, allerdings ist die Wirkung des Insulins abgeschwächt.

Weiterhin zeigte sich bei den Frauen aus Gruppe A mit dem Supplement aus grünem Tee, Capsaicin und Ingwer einen Anstieg des Gehalts an Glutathion. Glutathion gehört zu den sogenannten Antioxidationsmitteln und stärkt als solches die körpereigene Abwehr.

Die Ergebnisse dieser 8-wöchigen Studie demonstrieren, dass ein Supplement aus grünem Tee, Capsaicin und Ingwer bei übergewichtigen Frauen erfolgreich Gewicht und BMI reduzieren konnte. Zusätzlich wurden der Insulinstoffwechsel und die Körperabwehr durch das Supplement verbessert. Weitere Forschung zu diesen interessanten Arzneipflanzen ist damit gerechtfertigt und lässt auf spannende Ergebnisse hoffen.

Referenzen:

Taghizadeh M, Farzin N, Taheri S, Mahlouji M, Akbari H, Karamali F, Asemi Z. The Effect of Dietary Supplements Containing Green Tea, Capsaicin and Ginger Extracts on Weight Loss and Metabolic Profiles in Overweight Women: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial. *Ann Nutr Metab.* 2017;70(4):277-285. doi: 10.1159/000471889. Epub 2017 Jun 9.