

## Tocotrienol-angereicherter Hafer verbessert Stoffwechselgesundheit

**Datum:** 28.08.2025

**Original Titel:**

Effects of tocotrienol-enriched oat supplementation on metabolic profile, nutritional status and health-related quality of life among patients with metabolic syndrome

**Kurz & fundiert**

- Tocotrienoole: antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften
- Tocotrienol-angereicherter Hafer eventuell ergänzend beim metabolischen Syndrom?
- Verbesserte Stoffwechselformparameter: Blutzucker, Blutdruck, Triglyzeride und HDL-Cholesterin
- Positive Auswirkungen auf Körperzusammensetzung (Muskelmasse, Körperfettanteil) und Lebensqualität

**MedWiss - Eine aktuelle Studie hat die Auswirkungen von mit Tocotrienol angereichertem Hafer als Ergänzung beim metabolischen Syndrom untersucht. Die Rate der Remission des metabolischen Syndroms war in den Interventionsgruppen fast doppelt so hoch als in der Kontrollgruppe. Mit der Anreicherung mit Tocotrienol verbesserten sich Blutzuckerwerte, Blutdruck, Blutfettwerte und die Körperzusammensetzung.**

---

Die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften von Tocotrienol wurden in der Medizin bereits diskutiert, insbesondere im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine neuere Studie untersuchte nun die Auswirkungen von mit Tocotrienol-angereichertem Hafer als Ergänzung bei Menschen mit metabolischem Syndrom (MetS).

**Ernährung bei metabolischem Syndrom: Tocotrienol-Zugabe hilfreich?**

Im Rahmen einer randomisierten, doppelblinden, placebokontrollierten klinischen Studie wurden Teilnehmer mit metabolischem Syndrom 3 Gruppen zugeordnet:

- Tocotrienol-angereicherter Hafer
- Hafer ohne Tocotrienol
- Kontrolle

Die Hafergruppen erhielten über 12 Wochen 2-mal täglich eine Nahrungsergänzung, während die Kontrollgruppe keine Intervention erhielt. Das primäre Ziel waren Änderungen im Stoffwechselprofil, während sekundäre Endpunkte die Körperzusammensetzung und die Lebensqualität umfassten.

## **Randomisiert-kontrollierte Studie ohne und mit Hafer sowie mit angereichertem Hafer**

Die Remissionsrate des metabolischen Syndroms war in den Gruppen mit Hafer fast doppelt so hoch wie in der Kontrollgruppe (37,0 % vs. 18,5 %). Nach 12 Wochen zeigte die Tocotrienol-angereicherte Hafergruppe deutliche Verbesserungen bei folgenden Stoffwechselwerten:

- Nüchternblutzucker: -4,5 %
- Systolischer Blutdruck: -4,2 %
- Diastolischer Blutdruck: -5,3 %
- HDL-Cholesterin: +34,1 %
- Triglyzeride (Blutfette): -7,1 %

Diese Verbesserungen waren statistisch signifikant ( $p < 0,05$ ). Zusätzlich wurde in der Tocotrienol-angereicherten Hafergruppe ein Anstieg der Muskelmasse (+ 0,301 kg;  $p < 0,05$ ) und eine Reduktion des Körperfetts (-0,775 kg;  $p < 0,05$ ) dokumentiert. Die Teilnehmer in beiden Hafergruppen berichteten zudem von einer verbesserten gesundheitsbezogenen Lebensqualität und einer erhöhten Zufriedenheit auf der visuellen Analogskala (VAS).

## **Tocotrienol-angereicherter Hafer womöglich hilfreiche Therapieergänzung**

Die Einnahme von Tocotrienol-angereichertem Hafer führte zu einer signifikanten Verbesserung von Stoffwechselfparametern, Körperzusammensetzung und Lebensqualität. Diese Nahrungsergänzung könnte laut der Autoren eine vielversprechende Zusatztherapie zur konventionellen Behandlung des metabolischen Syndroms darstellen und die Gesundheit der Betroffenen langfristig verbessern.

### **Referenzen:**

Norazman CW, Mohd Sopian M, Lee LK. Effects of tocotrienol-enriched oat supplementation on metabolic profile, nutritional status and health-related quality of life among patients with metabolic syndrome. *Food Funct.* 2025 Mar 3;16(5):1847-1863. doi: 10.1039/d4fo03307h. PMID: 39930892.