

Zink schützt vor Diabetes

Datum: 16.05.2018

Original Titel:

Zinc supplementation in prediabetes: A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial

Zink gehört zu den Spurenelementen. Es ist Bestandteil wichtiger Enzyme und spielt eine Rolle beim Zellwachstum, bei der Wundheilung sowie bei der Immunantwort. Auch für die Fruchtbarkeit spielt Zink vermutlich eine Rolle. Zusätzlich findet Zink Anwendung, um vor Erkältungen zu schützen oder um diese zu behandeln.

Ein Forscherteam aus Sri Lanka und Australien untersuchte nun, wie sich eine Supplementation mit Zink bei Patienten mit Prädiabetes auswirkt. Prädiabetes kennzeichnet einen Zustand, bei dem die Blutzuckerwerte schon erhöht sind, aber noch keine manifeste Diabeteserkrankung vorliegt. Der Prädiabetes ist eine Vorstufe des Diabetes. Leidet eine Person unter Prädiabetes, sollte durch Maßnahmen zur Verbesserung des Lebensstils wie einer optimierten Ernährung, vermehrter Bewegung und Stressreduktion versucht werden, der Entstehung einer Diabeteserkrankung vorzubeugen.

Mit 20 mg Zink pro Tag vor Diabetes schützen

Das Forscherteam setzte sich zum Ziel zu untersuchen, wie sich eine Supplementation mit Zink auf den Blutzucker, die Körperzusammensetzung und Parameter zur Einschätzung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei den Personen mit Prädiabetes auswirkt. 200 Personen nahmen an der 12 Monate andauernden Studie teil. Während die Behandlungsgruppe täglich 20 mg Zink verabreicht bekam, erhielt die Kontrollgruppe ein Scheinmedikament (Placebo).

In beiden Gruppen lag die durchschnittliche Zinkversorgung bei Studienbeginn unter dem Normalwert. Im Laufe der 12 Monate entwickelten mit 25 % deutlich mehr Patienten aus der Kontrollgruppe Typ-2-Diabetes als aus der Behandlungsgruppe mit 11 %. Ebenso verbesserten sich in der Behandlungsgruppe wichtige Parameter wie die Blutzuckerkonzentration im Nüchternzustand, der 2-Std-Wert des Blutzuckers bei einem Zuckerbelastungstest sowie Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin (LDL-Cholesterin gilt als das „schlechte Cholesterin“).

Eine Zinksupplementation war bei Personen mit Prädiabetes mit durchweg positiven Effekten verbunden: die Personen entwickelten seltener eine Diabeteserkrankung, wichtige Parameter der Blutzuckerkontrolle wurden verbessert ebenso wie die Blutfette (Cholesterin und LDL-Cholesterin).

Referenzen:

Ranasinghe P, Wathurapatha WS, Galappatthy P, Katulanda P, Jayawardena R, Constantine GR. Zinc supplementation in prediabetes: A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. *J Diabetes*. 2018 May;10(5):386-397. doi: 10.1111/1753-0407.12621. Epub 2018 Jan 3.