

Zimt senkt Blutzucker und verringert das Herzinfarkttrisiko

Zimt senkt den Blutzucker-, Cholesterin- und Triglyzeridspiegel bei Typ-2-Diabetikern und verringert damit das Herzinfarkttrisiko. Nach einer in der Zeitschrift «Diabetes Care» veröffentlichten Studie ist ein sekundärer Pflanzenstoff, das wasserlösliche Polyphenol Methylhydroxy-Chalcone-Polymer, für diese Wirkung verantwortlich.



Cinnamomum zeylanicum

Erhöhte Blutzucker- und Blutfettspiegel, insbesondere des LDL-Cholesterins, begünstigen arteriosklerotische Veränderungen in den Blutgefässen und damit zusammenhängende Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die von amerikanischen und pakistanischen Forschern durchgeführte randomisierte, plazebokontrollierte, doppelblinde Zimtstudie zeigte, dass der LDL-Cholesterinspiegel von Typ-2-Diabetikern um 7 bis 27 Prozent und der Triglyzeridspiegel um 23 bis 30 Prozent sank. Der Gesamtcholesterinspiegel verringerte sich um 12 bis 26 Prozent. Damit reduzierte Zimt bei Diabetikern das Herzinfarkttrisiko um mindestens ein Viertel. Die Wissenschaftler stellten ausserdem eine insulinähnliche beziehungsweise insulinverstärkende positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel fest; die Insulinrezeptoren werden aktiviert, wodurch die Aufnahme der Glukose aus dem Blut in die Zellen unterstützt wird. Bei den Probanden nahm die Nüchtern-Blutzuckerkonzentration um

18 bis 29 Prozent ab. Die Zimtfraktion hat schliesslich auch eine antioxidative Wirkung, was einen weiteren Vorteil für Typ-2-Diabetiker darstellt, da Antioxidanzien vorbeugend gegen vorzeitige Zellalterung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken.

An dieser Studie nahmen 60 Typ-2-Diabetiker – 30 Frauen und 30 Männer – mit einem Durchschnittsalter von 52 Jahren teil, die randomisiert in sechs Gruppen eingeteilt wurden. Die ersten drei Gruppen erhielten 40 Tage lang 1, 3 oder 6 g Zimt in Kapselform, die Probanden der zweiten Hälfte erhielten ein entsprechendes Plazebo, anschliessend folgte eine Washout-Phase von 20 Tagen. Die Auswertung ergab, dass bei allen drei Verumgruppen, das heisst bei einer Einnahme von 1 bis 6 Gramm Zimt täglich, positive Effekte auf die Blutfettwerte und den Blutzuckerspiegel auftraten. Diese Wirkung führten

die Forscher auf einen sekundären Pflanzenstoff im Zimt, das wasserlösliche Polyphenol Methylhydroxy-Chalcone-Polymer (MHCP), zurück.

Da eine jahrelange regelmässige Einnahme grösserer Zimtmengen von bis zu drei Teelöffeln pro Tag kaum durchführbar ist, empfehlen Ernährungswissenschaftler den Typ-2-Diabetikern, besser den wässrigen Zimtextrakt in geschmacksneutralen Kapseln einzunehmen. Dieser Extrakt ist gut verträglich, weil das ätherische Öl des Zimtes, das Allergien auslösen oder zu Unverträglichkeiten führen kann, darin nicht mehr vorhanden ist, während das blutfett- und blutzuckersenkende MHCP in hoher Konzentration vorliegt. Im Rahmen einer angepassten Ernährungsweise mit reichlich körperlicher Bewegung kann MHCP aus dem wässrigen Zimtextrakt als zusätzliche Ergänzung zu einer Therapie bei Diabetes mellitus Typ 2 oder als Vorbeugung gegen Diabetes das kardiovaskuläre Risiko erheblich verringern. Wichtigste Massnahme bei Diabetes mellitus Typ 2 ist und bleibt aber ausgiebige Bewegung und eine angepasste gesunde Ernährungsweise. ■

WG

Quellen:

– Kahn A et al.: Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes. Diabetes Care 2003; 26: 3215–3218.

Orthomolekulares Konzept zur Therapie und Sekundärprävention des Diabetes mellitus

Mikronährstoffe spielen zur Erhaltung des Stoffwechselgleichgewichtes und zur Vermeidung von Spätfolgen des Diabetes eine zentrale Rolle. Die nachfolgenden Empfehlungen entsprechen dem aktuellen Erkenntnisstand der Fachliteratur:

Klassische Therapie

- Ernährung
- Gewichtsreduktion, Lebensstil, Bewegung
- Orale Antidiabetika oder Insulinsubstitution.

Adjuvante Therapie und Sekundärprävention

- Mikronährstoff-Substitution zur Verbesserung
 - der Glukosetoleranz und zur Reduktion von Glykosylierungsprozessen
 - Zink, Chrom, Mangan, Kalium
 - B-Vitamine (z.B. Niacin)
 - Primärhefe
 - der vaskulären Situation
 - Vitamin B₆, B₁₂, Folsäure (Homocystein)
 - Antioxidanzien
 - Omega-3-Fettsäuren

- von Neuropathien
 - Alpha-Liponsäure
 - Vitamine B₁, B₆, B₁₂
- von Retinopathien
 - Antioxidanzien (Vitamin C, E, Karotinoide, Zink, Selen, alpha-Liponsäure)
- des Lipidstoffwechsels
 - Chrom
 - essenzielle Fettsäuren

H. Schurgast, eidg. dipl. Apotheker, wissenschaftlicher Leiter, Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, 8640 Rapperswil
E-Mail: h.schurgast@antistress.ch