

Zimt senkt den Blutzuckerspiegel!

Die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V.: Viel Zimt ist gut für Typ 2 Diabetiker

(diaita – 29. September 2004): Zimt senkt den Blutzucker von Typ 2 Diabetikern deutlich: Im vergangenen Jahr veröffentlichten amerikanische und pakistanische Wissenschaftler im renommierten Diabetes Care sensationelle Studienergebnisse (1), die eine Blutzuckersenkung durch Zimt bei Typ 2 Diabetikern zeigten, berichtet heute Diplom Ernährungswissenschaftlerin Susanne Sonntag von der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik e.V. in Bad Aachen. Mittlerweile gibt es rund 8 Millionen Typ 2 Diabetiker in Deutschland, die durch eine sinnvolle diätetische Ernährung ihre Blutzuckerwerte in den Griff bekommen können, weiß Gesellschaftssprecher Sven-David Müller. Den Studienergebnissen des Beltsville Human Nutrition Research Centers zufolge senkt ein in Zimt vorhandener sekundärer Pflanzenstoff den Blutzuckerspiegel. Dabei handelt es sich um eine wasserlösliche Polyphenol-Verbindung (Methylhydroxy-Chalcone-Polymer), die eine ähnliche Wirkung wie Insulin entfalten kann. An der randomisierten placebokontrollierten doppelblinden Studie nahmen 60 Typ 2 Diabetiker mit einem Durchschnittsalter von 52 Jahren teil, die in sechs Gruppen eingeteilt wurden. 30 Probanden erhielten 40 Tage lang ein, drei oder sechs Gramm Zimt in Kapselform, die anderen 30 Probanden erhielten ein Placebopräparat. Laut Studienergebnissen nahm die Blutzuckerkonzentration um 18 bis 29 Prozent ab. Nach Beendigung der Studie stiegen die Blutzuckerwerte wieder an. Weiterhin konnten die Wissenschaftler günstige Auswirkungen auf die Blutfettwerte der Probanden feststellen. Eine Reihe weiterer Publikationen zeigen, dass Zimtbestandteile eine große Bedeutung in der ernährungsmedizinischen Behandlung von Diabetes mellitus haben. Da positive Effekte von Zimt erst ab einer Menge von einem Gramm täglich (entspricht zirka einem Teelöffel) beobachtet wurden, ist eine regelmäßige Einnahme von Zimt in dieser Größenordnung kaum durchführbar. Außerdem weist Zimt je nach Herkunft und Art große Qualitätsunterschiede auf, so Sonntag. Ernährungswissenschaftler und Ernährungsmediziner empfehlen daher Typ 2 Diabetikern den Verzehr von Kapseln mit Zimtextrakt aus der Apotheke. Diese speziellen Zimtaufbereitungen eignen sich für eine jahrelange Therapie von

Diabetes mellitus Typ 2 und garantieren eine gleichbleibende Qualität. Im Rahmen einer diabetesgerechten Ernährungsweise, die sich durch Kalorienreduktion und Fettmodifikation auszeichnet, sowie reichlich körperlicher Bewegung, kann Zimt einen wertvollen Beitrag dazu leisten, die Blutzuckerwerte von Typ 2 Diabetikern im Normalbereich zu halten, so Sonntag abschließend.
2.739 Zeichen

Quelle:

- (1) Alam Khan MS et al.: Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes. Diabetes Care 2003; 26: 3215-3218



Die Grafik ist unter <http://www.medixtra.net/18104/50250-04.jpg> abrufbar.

Tipp zum Jahr der gesunden Ernährung 2004: Trinken Sie so wenig wie möglich Alkohol oder verzichten Sie ganz darauf. Alkohol enthält fast so viel Kalorien wie Fett, ist nerven- und leberschädigend und kann zur Sucht werden.