

# Spezielle Gewürze und Kräuter der Mittelmeer-Küche helfen den Blutzucker zu kontrollieren

Nancy Melville A., Medizinische Nachrichten, 10.04.2024

Der systematische Überblick sowie die Meta-Analyse überprüften des Weiteren Nelken, Thymian, Kurkuma und verschiedene andere Gewürze und Kräuter, die in dieser Küche üblich sind. Dies ergab jedoch keine weiteren Zusammenhänge mit dem Blutzuckerspiegel.

## METHODIK:

- Insgesamt wurden 77 Studien analysiert. 45 Studien mit 3.050 Teilnehmern gingen in die Meta-Analyse und 32 Studien in die systematische Überprüfung ein.
- Die Einschlusskriterien der Studien umfassten erwachsene Diabetes Typ 2-Patienten mit Daten zu Nüchtern-Blutzucker und/oder HbA1c und/oder Insulin und einer Supplementierung mit Schwarzkümmel, Nelke, Petersilie, Safran, Thymian, Ingwer, schwarzem Pfeffer, Rosmarin, Curcumin, Zimt, Basilikum und/oder Oregano.
- Die Zahl der Studien, die sich mit Gewürznelke, Petersilie, Thymian, schwarzem Pfeffer, Rosmarin, Basilikum oder Oregano und ihrem Einfluss auf den Blutzuckerspiegel bei Menschen mit Typ-2-Diabetes befassten, war unzureichend. Daher konzentrierte sich die Analyse hauptsächlich auf die verbleibenden fünf Zutaten Zimt, Curcumin, Ingwer, Schwarzkümmel, Safran und Rosmarin.

## FAZIT:

- Alle fünf Inhaltsstoffe – Zimt, Kurkuma, Ingwer, Schwarzkümmel und Safran – führten bei Personen mit Typ-2-Diabetes zu einer Verbesserung des Nüchternblutzuckers.
- Die signifikantesten Senkungen des Nüchternblutzuckers (zwischen 17 mg/dl und 27 mg/dl) traten nach der Supplementierung mit Schwarzkümmel auf, gefolgt von Zimt und Ingwer.
- Bemerkenswert ist, dass nur Ingwer und Schwarzkümmel mit einer signifikanten Verbesserung des HbA1c verbunden waren.
- Nur Zimt und Ingwer wurden mit einem signifikanten Rückgang der Insulinwerte in Verbindung gebracht.
- Von den 11 Studien, die Zimt in die Metaanalyse einschlossen, berichteten 6 über signifikante Unterschiede beim Nüchternblutzucker, während in 4 Studien nach der Supplementierung Unterschiede beim HbA1c-Wert festgestellt wurden.
- Ingwer war jedoch die einzige Komponente, die mit einem signifikanten Rückgang bei jedem der drei untersuchten Ergebnisse (Nüchternblutglukose, HbA1c und Insulin) in Verbindung gebracht wurde.

## SCHLUSSFOLGERUNG FÜR DIE PRAXIS:

"Die Mittelmeerdät ist das Ernährungskonzept schlechthin für die Behandlung und Vorbeugung von Stoffwechselerkrankungen, wie z. B. Typ-2-Diabetes", so die Autoren.

"Soweit uns bekannt ist, ist dies die erste systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse, die die Wirkung von für die Mittelmeerdät typischen Kräutern und Gewürzen wie Schwarzkümmel, Nelken [und anderen] auf das glykämische Profil von Personen mit Typ-2-Diabetes untersucht", ergänzten sie.

"Wenn man sich auf den HbA1c-Wert konzentriert, zeigten nur Ingwer und Schwarzkümmel therapeutische Wirkungen", so die Autoren. "Unsere Meta-Analyse unterstreicht, dass Ingwer ein Kraut mit erheblichem Anwendungspotenzial für die Behandlung von Diabetes ist, da es sich auf alle drei glykämischen Parameter auswirkt."

"Bezüglich Gewürznelke, Petersilie, Thymian, schwarzem Pfeffer, Rosmarin, Basilikum und Oregano sind weitere Studien erforderlich, um den Effekt dieser Kräuter auf das glykämische Profil bei Typ-2-Diabetikern zu analysieren", so das Fazit der Autoren.

## QUELLE:

Die Studie wurde am 7. März 2024 in *Nutrients* veröffentlicht. Die Erstautorin war Maria Carmen Garza, PhD, von der Abteilung für menschliche Anatomie und Histologie der Medizinischen Fakultät der Universität Zaragoza, Zaragoza, Spanien.

#### EINSCHRÄNKUNGEN:

Trotz der Ergebnisse kann eine Vielzahl anderer Faktoren den Nüchternblutzuckerspiegel beeinflussen. Dazu gehören den Autoren zufolge Veränderungen des Körpergewichts oder des Body-Mass-Index sowie die Kombination der Einnahme von Gewürzen oder aromatischen Kräutern mit körperlicher Aktivität oder Änderungen des Lebensstils.

Aufgrund der Unterschiede zwischen den Studien war es nicht möglich, wirksame Dosierungen der Kräuter und Gewürze zu bestimmen.

Darüber hinaus wiesen die Studien große Qualitätsunterschiede auf, und nur wenige Studien enthielten eine angemessene statistische Analyse.

#### OFFENLEGUNGEN:

*Die Autoren hatten keine Angaben zu machen.*

*Dieser Beitrag ist im Original erschienen auf Medscape.com. Im Rahmen des Übersetzungsprozesses nutzt unsere Redaktion gegebenenfalls auch Software zur Textbearbeitung inklusive KI.*

- Garza, M.C.; Pérez-Calahorra, S.; Rodrigo-Carbó, C.; Sánchez-Calavera, M.A.; Jarauta, E.; Mateo-Gallego, R.; Gracia-Rubio, I.; Lamiquiz-Moneo, I. Effect of Aromatic Herbs and Spices Present in the Mediterranean Diet on the Glycemic Profile in Type 2 Diabetes Subjects: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients* 2024, 16, 756. Vollständiger Text

SARKOIDOSE  
SELBSTHILFE

