

Zimt senkt den Blutzuckerspiegel, die Blutfette und das Gesamtcholesterin. Eröffnen die Resultate einer Beobachtungs-Studie neue Perspektiven für die Diabetes-Behandlung?

Zimt

senkt den Blutzucker

Zimt: Gewürz- und Heilmittel

Schon 4500 vor Christus war Zimt in China als Gewürz und Heilmittel bekannt. Zimt wird aus den Rinden verschiedener Zimtbaum-Arten gewonnen, wobei meist nur die dünne Innenrinde der Zweige verwendet wird. Mehrere abgeschälte Rindenstücke werden ineinander geschoben; beim Trocknen rollen sie sich ein und ergeben die bekannten ca. 1 cm dicken röhrenförmigen Stangen.

Neben dem Ceylon-Zimt am bekanntesten sind der Padang-Zimt und der China-Zimt, der von der Zimtkassie, *Cinnamomum cassia* (*chinensis*), gewonnen wird.

Das charakteristische Zimtaroma stammt hauptsächlich vom Zimtaldehyd, der 50 bis 80 % der in der Rinde vorkommenden ätherischen Öle ausmacht. Den höchsten Gehalt an Zimtaldehyd weist das chinesische Cassia-Öl auf. Die ätherischen Zimt-Öle wirken antibakteriell, desinfizierend und entzündungshemmend. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Absud aus Rinde der Zimtkassie bei einer Vielzahl von Krankheiten eingesetzt – auch bei Diabetes.

Zimt wirkt positiv

Eine Forschergruppe des Beltsville Human Nutrition Center, USA, hatte im wässrigen Extrakt des China-Zimts eine Substanz (MHCP = Methylhydroxychal-

cone-Polymer) gefunden, die die Zellen für die Wirkung von Insulin empfindlicher macht. In Zusammenarbeit mit der Agricultural University Peshawar in Pakistan wurde daraufhin in einer Beobachtungsstudie bei Personen mit nicht insulinpflichtigem Typ-2-Diabetes die Wirkung von Cassia-Zimtpulver (1g, 3g oder 6g) zusätzlich zur üblichen diabetischen Medikation/Diät untersucht. An der Studie nahmen 60 Personen teil, von denen die Hälfte mit einem Placebo behandelt wurde. Im Vergleich zur Placebo-Gruppe war bei der Zimt-Gruppe nach 40 Tagen der Blutzuckerspiegel um 18–29 Prozent gesunken; ebenso waren die Werte der Triglyceride (minus 23–30%) und des Gesamtcholesterins (minus 12–26%) zurückgegangen.

Diät, Bewegung ... und Zimt?

Trotz der Resultate der pakistanischen Studie bleiben eine individuell abgestimmte Ernährung und genügend Bewegung nach wie vor das A und O, wenn es gilt, den Blutzucker positiv zu beeinflussen. Eine allfällige Zimt-Gabe sollte nach ärztlicher Beratung erfolgen. Zimtpulver hat nicht nur ein starkes Eigenaroma, es enthält auch Stoffe, die Allergien auslösen können; empfehlenswert zur regelmässigen Einnahme könnten sich daher Kapseln erweisen, die wässrigen Zimt-Extrakt enthalten. Die Universität und die Medizinische Hochschule in Hannover starteten im März ebenfalls eine Studie, die den Einfluss von Zimt auf den Blutzuckerspiegel und die Blutfettwerte bei Typ-2-Diabetikern abklären soll (www.idw-online.de).

