

Studie: Pflaumen wirken als Abführmittel

In der vorliegenden Studie geht es darum, die Wirksamkeit von getrockneten Pflaumen im Vergleich zu Flohsamen bei der Behandlung von Verstopfung zu untersuchen. Es handelt sich um eine 8-wöchige, randomisierte Cross-Over-Studie, bei der vierzig verstopfte Probanden entweder Pflaumen oder Flohsamen erhielten, um 3 Wochen lang täglich 6 Gramm Ballaststoffe bereitzustellen. Die Studie zeigt, dass die Anzahl der spontanen Stuhlgänge pro Woche und die Stuhlkonsistenz deutlich verbessert wurden bei der Verwendung von getrockneten Pflaumen im Vergleich zu Flohsamen. Dies bestätigt die Vorstellung, dass getrocknete Pflaumen als mildes Abführmittel wirken können. Die Studie wurde als eine der ersten klinischen Studien am Menschen …



In der vorliegenden Studie geht es darum, die Wirksamkeit von getrockneten Pflaumen im Vergleich zu Flohsamen bei der Behandlung von Verstopfung zu untersuchen. Es handelt sich um eine 8-wöchige, randomisierte Cross-Over-Studie, bei der vierzig verstopfte Probanden entweder Pflaumen oder Flohsamen erhielten, um 3 Wochen lang täglich 6 Gramm

Ballaststoffe bereitzustellen. Die Studie zeigt, dass die Anzahl der spontanen Stuhlgänge pro Woche und die Stuhlkonsistenz deutlich verbessert wurden bei der Verwendung von getrockneten Pflaumen im Vergleich zu Flohsamen. Dies bestätigt die Vorstellung, dass getrocknete Pflaumen als mildes Abführmittel wirken können. Die Studie wurde als eine der ersten klinischen Studien am Menschen zur Wirksamkeit von Pflaumen veröffentlicht.

Details der Studie:

Referenz

Attaluri A, Donahoe R, Valestin J, Brown K, Rao SS.
Randomisierte klinische Studie: getrocknete Pflaumen
(Pflaumen) vs. Flohsamen gegen Verstopfung. *Aliment
Pharmacol Ther.* 2011;33(7):822-828.

Design

Eine 8-wöchige, einfach verblindete, randomisierte Cross-Over-Studie.

Teilnehmer

Vierzig verstopfte Probanden, drei davon männlich und der Rest weiblich, mit einem Durchschnittsalter von 38 Jahren

Studieren Sie Medikamente

Die Probanden erhielten entweder Pflaumen oder Flohsamen, um 3 Wochen lang täglich 6 Gramm Ballaststoffe bereitzustellen. Nach einer einwöchigen Auswaschphase wurde die Therapie gewechselt.

Zielparameter

Die Testpersonen führten täglich ein Symptom- und Stuhltagebuch, in dem sie die Anzahl der vollständigen spontanen Stuhlgänge pro Woche, die allgemeine Linderung von Verstopfung, die Stuhlkonsistenz, das Pressen, die Verträglichkeit und den Geschmack protokollierten.

Wichtigste Erkenntnisse

Die Anzahl der vollständigen spontanen Stuhlgänge pro Woche (primäres Ergebnismaß) und die Stuhlkonsistenzwerte verbesserten sich deutlich (*P*

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki