

Über den Hype von Wasserstoffwasser hinausgehen

Dieser Artikel ist Teil unserer Sonderausgabe vom Mai 2021. Laden Sie die vollständige Ausgabe hier herunter. Bezug Sim M, Kim CS, Shon WJ, Lee YK, Choi EY, Shin DM.

Wasserstoffreiches Wasser reduziert Entzündungsreaktionen und verhindert die Apoptose peripherer Blutzellen bei gesunden Erwachsenen: eine randomisierte, doppelblinde, kontrollierte Studie. Wissenschaftlicher Rep. 2020;10(1):12130. Studienziel Um festzustellen, ob Wasserstoffwasser im Vergleich zu reinem Wasser die antioxidative Kapazität erhöht, oxidativen Stress reduziert und die Immunfunktion bei gesunden Erwachsenen verbessert Teilnehmer Insgesamt 38 gesunde Erwachsene im Alter von 20 bis 59 Jahren beendeten die Studie und wurden nach dem Zufallsprinzip der Reinwassergruppe (n=18) oder der Wasserstoffwassergruppe …



*Dieser Artikel ist Teil unserer Sonderausgabe vom Mai 2021.
Laden Sie die vollständige Ausgabe hier herunter.*

Bezug

Sim M, Kim CS, Shon WJ, Lee YK, Choi EY, Shin DM.
Wasserstoffreiches Wasser reduziert Entzündungsreaktionen
und verhindert die Apoptose peripherer Blutzellen bei gesunden
Erwachsenen: eine randomisierte, doppelblinde, kontrollierte
Studie. *Wissenschaftlicher Rep.* 2020;10(1):12130.

Studienziel

Um festzustellen, ob Wasserstoffwasser im Vergleich zu reinem
Wasser die antioxidative Kapazität erhöht, oxidativen Stress
reduziert und die Immunfunktion bei gesunden Erwachsenen
verbessert

Teilnehmer

Insgesamt 38 gesunde Erwachsene im Alter von 20 bis 59 Jahren
beendeten die Studie und wurden nach dem Zufallsprinzip der
Reinwassergruppe (n=18) oder der Wasserstoffwassergruppe
(n=20) zugeteilt. Zu Beginn der Studie gab es keinen
statistischen Unterschied in Alter, Größe, Gewicht, Body-Mass-
Index (BMI) und täglicher Wasseraufnahme zwischen den beiden
Gruppen ($P > 0,05$).

Entwurf

Randomisierte, doppelblinde, kontrollierte Studie

Intervention

4 Wochen lang trank jede Gruppe täglich 1,5 Liter (ungefähr 51
Unzen) entweder reines oder Wasserstoffwasser. Das
Wasserstoffwasser war normales Wasser mit Wasserstoff (H₂)
Gas hinzugefügt. Die Forscher stellten das Wasser in 3

verschiedenen Flaschen zur Verfügung und wiesen alle Teilnehmer an, die Wasserflasche innerhalb von 1 Stunde nach dem Öffnen zu trinken, um den Verlust von gelöstem Wasserstoff aus den Flaschen, die es enthielten, zu minimieren.

Gemessene Ergebnisse

Die Forscher haben die folgenden Ergebnisse gemessen:

- Antioxidative Kapazität, angezeigt durch das biologische Antioxidanspotential im Serum (BAP)
- Oxidativer Stress über den Gehalt an Serumderivaten reaktiver Sauerstoffmetaboliten (d-ROMs)
- Apoptose über die Anzahl der apoptotischen Zellen im Blut
- Profile peripherer mononukleärer Blutzellen (PBMCs) für Zelloberflächenmarker, einschließlich CD4, CD8, CD14, CD20 und CD11b
- Entzündung über Toll-like-Rezeptor (TLR) NF- κ B (nuclear factor kappa-light-chain-enhancer of enabled B cells)-Signalisierung sowie proinflammatorische Zytokinexpression

Wichtige Erkenntnisse

Folgende Befunde wurden beobachtet:

- Teilnehmer der Wasserstoffwassergruppe, die über 30 Jahre alt waren, zeigten einen signifikanten Anstieg des BAP im Vergleich zur Gruppe mit reinem Wasser ($P=0,028$), aber es gab keine signifikante Wirkung auf BAP bei jüngeren Personen in der Wasserstoffwassergruppe im Vergleich zu reinem Wasser.
- Ein Marker für DNA-Schäden durch oxidativen Stress (8-Oxo-2'-desoxyguanosin) nahm in beiden Gruppen signifikant ab ($\Delta=-0,94 \pm 1,44$ ng/mL, P

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki