



Studie: Blaubeeren verringern die Insulinresistenz

In dieser Studie geht es darum, die Auswirkungen von bioaktiven Blaubeerstoffen auf die Insulinsensitivität bei übergewichtigen, insulinresistenten Männern und Frauen zu untersuchen. Eine Gruppe von Teilnehmern erhielt täglich einen Smoothie mit gefriergetrocknetem Blaubeerpulver, während eine andere Gruppe einen Smoothie ohne Blaubeerstoffe erhielt. Die Insulinsensitivität wurde vor und nach der Studie gemessen, wobei festgestellt wurde, dass die Blaubeergruppe eine signifikante Verbesserung der Insulinsensitivität zeigte. Es wurde auch festgestellt, dass die Blaubeeren keine signifikanten Auswirkungen auf Adipositas, Energieaufnahme oder Entzündungsmarker hatten. Die Studie zeigt, dass Blaubeeren eine neue Ergänzung sein können, um die Insulinsensitivität zu verbessern. Referenz Stull AJ, Cash KC, Johnson …



In dieser Studie geht es darum, die Auswirkungen von bioaktiven Blaubeerstoffen auf die Insulinsensitivität bei übergewichtigen, insulinresistenten Männern und Frauen zu

untersuchen. Eine Gruppe von Teilnehmern erhielt täglich einen Smoothie mit gefriergetrocknetem Blaubeerpulver, während eine andere Gruppe einen Smoothie ohne Blaubeerstoffe erhielt. Die Insulinsensitivität wurde vor und nach der Studie gemessen, wobei festgestellt wurde, dass die Blaubeergruppe eine signifikante Verbesserung der Insulinsensitivität zeigte. Es wurde auch festgestellt, dass die Blaubeeren keine signifikanten Auswirkungen auf Adipositas, Energieaufnahme oder Entzündungsmarker hatten. Die Studie zeigt, dass Blaubeeren eine neue Ergänzung sein können, um die Insulinsensitivität zu verbessern.

Referenz

Stull AJ, Cash KC, Johnson WD, Champagne CM, Cefalu WT. Bioaktive Stoffe in Blaubeeren verbessern die Insulinsensitivität bei übergewichtigen, insulinresistenten Männern und Frauen. *J Nutr.* 2010;140(10):1764-1768.

Design

Doppelblinde, randomisierte und placebokontrollierte klinische Studie.

Teilnehmer

32 adipöse, nichtdiabetische und insulinresistente Probanden mittleren Alters beiderlei Geschlechts.

Wertung

Es wurde ein 18-Einheiten-Score für die relative Mittelmeerdiät verwendet, der 9 Schlüsselkomponenten der Mittelmeerdiät bewertete und die Schätzung eines Scores für die relative Einhaltung der Mittelmeerdiät ermöglichte.

Studieren Sie Medikamente und Dosierung

Die Teilnehmer wurden randomisiert und konsumierten 6 Wochen lang zweimal täglich entweder einen Smoothie mit 22,5 g bioaktiven Blaubeerstoffen (n=15) oder einen Smoothie mit gleichem Nährwert ohne Zusatz bioaktiver Blaubeerstoffe (n=17). Die verwendeten Blaubeer-Bioaktivstoffe wurden „aus einer 50/50-Mischung aus zwei Sorten Hochbusch-Blaubeeren, Tifblue (*Vaccinium ashei*) und Rubel (*Vaccinium corymbosum*), hergestellt.“ Die ganzen Blaubeeren wurden gefriergetrocknet, [and] „gemahlen“ zu einem Pulver. Die Tagesdosis entsprach etwa 2 Tassen frischen ganzen Blaubeeren.

Primäre Ergebnismaße

Der Hauptindikator war die Insulinsensitivität, wobei hyperinulinämisch-euglykämische Klammern nach einem 10-stündigen Fasten verwendet wurden und Standardprotokolle zu Studienbeginn, in der Mitte und am Ende der Studie befolgt wurden. Vor jedem Klammereingriff wurden Entzündungsbiomarker und Lipide im Serum gemessen. Zu den Entzündungsmarkern im Serum gehörten das hochempfindliche C-reaktive Protein (hsCRP), der Tumornekrosefaktor- α (TNF α) und das Monozyten-Chemoattraktiv-Protein1 (MCP-1).

Wichtigste Erkenntnisse

Tägliche Dosen von gefriergetrocknetem Blaubeerpulver verbesserten die Insulinsensitivität bis zum Ende der Studie, ohne dass es zu signifikanten Veränderungen bei Adipositas, Energieaufnahme oder Entzündungsbiomarkern kam. Die mittlere Veränderung der Insulinsensitivität verbesserte sich in der Blaubeergruppe [1.7 ± 0.5 mg.kg FFM(-1).min(-1)] im Vergleich zur Placebogruppe [0.4 ± 0.4 mg.kg FFM(-1).min(-1)] (P=0,04).

Auswirkungen auf die Praxis

Blaubeeren sind eine neue und attraktive Ergänzung zu unserem aktuellen Sortiment an Dingen, die die Insulinsensitivität

verbessern. Die bewährtesten und sichersten Methoden zur Steigerung der Insulinsensitivität sind nach wie vor Bewegung und Gewichtsabnahme. Gewichtsreduktion verringert die Insulinresistenz sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen, insbesondere in Kombination mit Bewegung.^{1, 2, 3}

Die Zugabe großer Mengen an Getreidefasern zur Ernährung erhöht auch die Insulinsensitivität. In einem Experiment führten etwas mehr als 1 Unze Haferkleie pro Tag bereits nach drei Tagen zu signifikanten Veränderungen der Insulinsensitivität.⁴ Ballaststoffreiches Roggenbrot hat eine ähnlich positive Wirkung und senkt nachweislich auch den Cholesterinspiegel.^{5, 6} Jede Gewichtszunahme während dieser Experimente macht den Nutzen zunichte.⁶

Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel beeinträchtigt die Insulinsensitivität.⁸ Eine im April 2010 veröffentlichte Studie stellt in Frage, ob Vitamin D für die Allgemeinbevölkerung nützlich sein wird; Niedrige Vitamin-D-Spiegel waren nur bei afroamerikanischen Frauen mit einer Insulinsensitivität verbunden, nicht bei kaukasischen Frauen.⁹ Offensichtlich gibt es keinen Grund, nicht allen Patienten Vitamin D zuzuführen, aber es kann sich bei einem Teil der Patienten als negativ auf die Insulinsensitivität erweisen.

Offensichtlich gibt es keinen Grund, nicht allen Patienten Vitamin D zuzuführen, aber es kann sich bei einem Teil der Patienten als negativ auf die Insulinsensitivität erweisen.

Dasselbe könnte auch für Chrom gelten. Seit Jahren geben wir Patienten mit Blutzuckerproblemen zusätzlich Chrom. Eine im Juli 2009 von Forschern der Yale University veröffentlichte doppelblinde, placebokontrollierte Studie stellt diese Praxis in Frage. Nach 6-monatiger Supplementierung mit entweder 500

oder 1.000 µg/Tag war die Insulinsensitivität nicht anders als bei denjenigen, die Placebo eingenommen hatten. Die Autoren kamen zu dem Schluss: „Eine Chromergänzung scheint die Insulinresistenz oder den beeinträchtigten Glukosestoffwechsel bei Patienten mit einem Risiko für Typ-2-Diabetes nicht zu verbessern, und es ist daher unwahrscheinlich, dass sie das Diabetesrisiko verringert.“¹⁰ In einem zwei Monate zuvor von der Louisiana State University veröffentlichten Artikel wurde jedoch berichtet, dass manche Menschen tatsächlich auf Chrom reagieren. In dieser Studie war eine klinische Verbesserung „wahrscheinlicher bei insulinresistenten Probanden, die einen stärker erhöhten Nüchtern glukose- und A(1c)-Spiegel hatten.“¹¹ Die Teilnehmer der Yale-Studie hatten lediglich ein hohes Risiko für Typ-2-Diabetes. Diejenigen in der Louisiana-Studie, die geantwortet haben, hatten bereits Diabetes, und je schlimmer ihre Krankheit war, desto besser war die Reaktion.

Bis zum Beweis des Gegenteils gehen wir davon aus, dass frische oder gefrorene Blaubeeren die Insulinsensitivität genauso wirksam verbessern wie die in der aktuellen Studie verwendeten Pulver. Da davon ausgegangen wird, dass Blaubeeren bei einer Vielzahl von Gesundheitsstörungen helfen, ist es sinnvoll, einer großen Anzahl von Patienten, insbesondere solchen mit verminderter Insulinsensitivität, den täglichen Verzehr von Blaubeeren zu empfehlen.¹²

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki