Studie: Sesamöl und Diabetes

In der vorliegenden Studie wird die synergistische Wirkung von Sesamöl in Kombination mit Antidiabetika bei Patienten mit Typ-2-Diabetes mellitus untersucht. Die Studie umfasste 60 Patienten, die in drei Gruppen aufgeteilt wurden: eine Gruppe erhielt Sesamöl, eine andere Gruppe nahm Glibenclamid ein und die dritte Gruppe nahm sowohl Sesamöl als auch Glibenclamid ein. Die Kombinationstherapie mit Sesamöl und Glibenclamid führte zu einer stärkeren Senkung des Blutzuckerspiegels und des Hämoglobin A1c im Vergleich zur alleinigen Anwendung von Öl oder Medikamenten. Darüber hinaus verbesserte das Sesamöl das Lipidprofil der Patienten, senkte den Gesamtcholesterinspiegel und die Triglyceridwerte. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine …

In der vorliegenden Studie wird die synergistische Wirkung von Sesamöl in Kombination mit Antidiabetika bei Patienten mit Typ-2-Diabetes mellitus untersucht. Die Studie umfasste 60 Patienten, die in drei Gruppen aufgeteilt wurden: eine Gruppe erhielt Sesamöl, eine andere Gruppe nahm Glibenclamid ein und die dritte Gruppe nahm sowohl Sesamöl als auch Glibenclamid

ein. Die Kombinationstherapie mit Sesamöl und Glibenclamid führte zu einer stärkeren Senkung des Blutzuckerspiegels und des Hämoglobin A1c im Vergleich zur alleinigen Anwendung von Öl oder Medikamenten. Darüber hinaus verbesserte das Sesamöl das Lipidprofil der Patienten, senkte den Gesamtcholesterinspiegel und die Triglyceridwerte. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine Nahrungsergänzung mit Sesamöl für Diabetiker von Vorteil sein kann, und es wird empfohlen, weitere Untersuchungen durchzuführen, um die Auswirkungen von Sesamöl auf Patienten mit metabolischem Syndrom und schlechter Wundheilung zu untersuchen.

Details der Studie:

Referenz

Sankar D, Ali A, Sambandam G, Rao R. Sesamöl zeigt eine synergistische Wirkung mit Antidiabetika bei Patienten mit Typ-2-Diabetes mellitus. *Clin Nutr.* 15. Dezember 2010. (Epub vor Druck)

Design

Diese offene Studie umfasste 60 Patienten mit Typ-2-Diabetes mellitus, aufgeteilt in drei Gruppen; 18 Patienten erhielten Sesamöl, 20 Patienten nahmen eine tägliche Dosis Glibenclamid (Glyburid) ein und 22 Patienten nahmen sowohl Sesamöl als auch Glibenclamid ein. Die Patienten der Sesamgruppe wurden mit Sesamöl versorgt und angewiesen, 60 Tage lang etwa 35 Gramm (etwa 2,4 Esslöffel) pro Tag zum Kochen oder zur Salatzubereitung zu verwenden. Zu Beginn und nach 60 Tagen des Experiments wurden Blutproben zur Analyse entnommen.

Wichtigste Erkenntnisse

In dieser Gruppe von Typ-2-Diabetikern hatte Sesamöl eine synergistische Wirkung mit Glibenclamid. Die Kombinationstherapie senkte den Blutzucker und das

Hämoglobin A1c deutlich stärker als Öl allein oder Arzneimittel allein.

Bei denjenigen, die nur Sesamöl erhielten, sank der Gesamtcholesterinspiegel um 20 %, der LDL-Cholesterinspiegel um 33,8 % und die Triglyceridwerte um 14 %. Bei denjenigen, die sowohl Sesamöl als auch Glibenclamid erhielten, waren diese Zahlen sogar noch besser: 22 %, 38 % bzw. 15 %. Der HDL-Wert stieg bei den Sesamöl-Patienten um 15,7 % und bei den Patienten, die die Kombination aus Öl und Arzneimittel erhielten, um 17 %.

> Die Kombinationstherapie senkte den Blutzucker und das Hämoglobin A1c deutlich stärker als Öl allein oder Arzneimittel allein.

Auswirkungen auf die Praxis

Dies ist nicht die erste Studie, die darauf hindeutet, dass eine Nahrungsergänzung mit Sesamöl für Diabetiker von Vorteil ist. In einer Arbeit aus dem Jahr 2005 über Ratten mit chemisch induziertem Diabetes berichteten Ramesh et al., dass nach 42-tägiger Nahrungsergänzung mit 6 % Sesamöl der mittlere Blutzucker von etwa 322,61 mg/dl auf 222,02 mg/dl sank.[1] Im Jahr 2007 berichteten Dhar et al., ebenfalls an Ratten mit chemisch induziertem Diabetes, dass Sesamlignane nicht nur das Lipidprofil verbesserten, sondern auch die Peroxidation des LDL-Cholesterins deutlich reduzierten.[2]

Im Jahr 2006 berichteten Sankar et al. über die Ergebnisse ihrer Pilotstudie an 40 hypertensiven Diabetikern, die herausfanden, dass der Verzehr von Sesamöl bei hypertensiven Diabetikern, die mit Atenolol und Glibenclamid behandelt wurden, erhebliche Auswirkungen hatte. Die Patienten wechselten 45 Tage lang zum Kochen auf Sesamöl und wechselten anschließend für

weitere 45 Tage zu anderen Ölen wie Palm- oder Erdnussöl. Während des Sesamöl-Teils der Studie „sunken der systolische und diastolische Blutdruck deutlich.“ Als die Ölsubstitution aufgehoben wurde, stiegen die BP-Werte wieder.“ Während der Sesamölphase der Studie verringerten sich das Körpergewicht, der Body-Mass-Index, der Taillenumfang, der Hüftumfang und das Verhältnis von Taille zu Hüfte. Dies gilt auch für Plasmaglukose, Hämoglobin A1c, Gesamtcholesterin sowie LDL-Cholesterin und Triglyceride.[3]

Angesichts dieser Ergebnisse erscheint es nun sinnvoll, Ihren Typ-2-Diabetikern ein kleines Experiment vorzuschlagen. Lassen Sie sie acht Wochen lang nur noch Sesamöl essen und beobachten Sie, ob sich ihr Lipidprofil verbessert.

Angesichts der Parameter, die durch Sesamöl verbessert werden, müssen wir uns fragen, ob es möglicherweise Menschen mit metabolischem Syndrom zugute kommt. Es könnte eine Überlegung wert sein, Menschen mit metabolischem Syndrom ein ähnliches Experiment vorzuschlagen.

Nebenbei bemerkt gibt es in letzter Zeit auch Interesse an der Fähigkeit von Sesamöl, die Wundheilung zu beschleunigen.[4,5,6,7] Da eine häufige Komplikation bei Diabetikern eine schlechte Wundheilung ist, könnte sich diese Maßnahme auch für diese Patientengruppe als nützlich erweisen.

1. Ramesh B, Saravanan R, Pugalendi KV. Einfluss von Sesamöl auf Blutzucker, Lipidperoxidation und Antioxidantienstatus bei Ratten mit Streptozotocin-Diabetes. *J Med Food.* 2005;8(3):377-381.
2. Dhar P, Chattopadhya K, Bhattacharyya D, Biswas A, Roy B, Ghosh S. Besserer Einfluss von Sesamlignanen auf das Lipidprofil und die Lipidperoxidation bei induzierten

diabetischen Ratten. *J Agrarlebensmittelchemie.* 2007;55(14):5875-5880.
3. Sankar D, Rao MR, Sambandam G, Pugalendi KV. Eine Pilotstudie mit offenem Sesamöl bei hypertensiven Diabetikern. *J Med Food.* 2006;9(3):408-412.
4. Shenoy RR, Sudheendra AT, Nayak PG, Paul P, Kutty NG, Rao CM. Die normale und verzögerte Wundheilung wird durch Sesamol, einem aktiven Bestandteil von Sesamum indicum (L.) bei Albino-Ratten, verbessert. *J Ethnopharmacol.* 28. Oktober 2010. (Epub vor Druck)
5. Valacchi G, Lim Y, Belmonte G, Miracco C, Zanardi I, Bocci V, Travagli V. Ozonisiertes Sesamöl verbessert die kutane Wundheilung bei SKH1-Mäusen. *Wundreparatur-Regenerierung.* 6. Dezember 2010. doi: 10.1111/j.1524-475X.2010.00649.x. (Epub vor Druck)
6. Kiran K, Asad M. Wundheilungsaktivität von Sesamum indicum L-Samen und -Öl bei Ratten. *Indian J Exp Biol.* 2008;46(11):777-782.
7. Periasamy S, Liu CT, Hsu DZ, Liu MY. Sesamöl beschleunigt die Nierenheilung nach Gentamicin-induzierter Nierenschädigung bei Ratten. *Bin J Nephrol.* 2010;32(5):383-392.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki