

# Mit Zimt und Ingwer den Blutzucker senken



Wer an Diabetes Typ 2 leidet, kann seinen Blutzucker auch mit natürlicher Hilfe senken. Dies sollte jedoch nur als ergänzende Maßnahme eingesetzt werden und kann keinesfalls die Therapie mit Medikamenten ersetzen. Aber bestimmte Lebensmittel und Gewürze haben eine antidiabetische Wirkung und sind zudem noch überaus schmackhaft.

## Lecker und gesund - Zimt gegen Diabetes

Rhabarber, Äpfel, Knoblauch, Ingwer und Zimt enthalten antidiabetische Inhaltsstoffe. Drei Äpfel täglich, roh oder gekocht verzehrt, zeigen schon eine blutzuckersenkende Wirkung. Besonders lecker ist auch eine Kombination von Äpfeln und Zimt. Zimt senkt den Blutzucker und auch die Blutfette und ist daher in doppelter Hinsicht optimal für Diabetiker. Viele Diabetiker Typ 2 leiden zusätzlich an Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen und [Zimt](#) kann hier regulierend eingreifen. In klinischen Studien aus den USA wurde schon vor einigen Jahren die Wirkung von Zimtextrakt auf den Nüchternblutzucker bestätigt und eine schwedische Studie konnte nachweisen, dass Zimtextrakt auch nach dem Essen blutzuckersenkend wirkt. Verantwortlich für die moderate Regulierung des Zuckerstoffwechsels ist ein sekundärer Pflanzenstoff. Zimt enthält ein wasserlösliches Polyphenol (MHCP) mit einer insulinähnlichen Wirkung.

In einer Studie von 2005 erwies sich der Extrakt des chinesischen Cassia-Zimts wirksamer als der des Ceylon-Zimts. In weiteren Untersuchungen fanden die Wissenschaftler jedoch im Zimt den Inhaltsstoff Kumin vor, der in hohen Dosen die Leber schädigt. Kumin ist im Cassia-Zimt in höherer Konzentration vorhanden als im Ceylon-Zimt. Leider wird aus Kostengründen der teurere Ceylon-Zimt mit dem günstigen Cassia-Zimt verschnitten. Bei Zimtprodukten sollte man also auf die Quelle des verarbeitenden Zimts achten. Am besten lässt man sich in der Apotheke beraten, denn dort gibt es Zimtkapseln mit standardisiertem Zimtextrakt, die fast kein Kumin enthalten und frei von ätherischen Ölen, Zucker und Laktose sind, um das Allergierisiko möglichst gering zu halten. Leider sind bis heute keine Langzeiterfahrungen mit Zimtprodukten bekannt. Die Einnahme von Zimtkapseln sollte immer mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden, um starke Schwankungen des Blutzuckers zu vermeiden.

## Ingwer - eine scharfe Waffe gegen Diabetes

Die asiatische **Ingwer-Wurzel** steigert durch ihren Inhaltsstoff Gingerol die Insulinsensitivität. Gingerol macht die Körperzellen wieder empfindlicher für das körpereigene Hormon Insulin. Zucker kann besser in die Zellen aufgenommen werden und lässt so den Blutzucker sinken. Mit Ingwer können Speisen kalt oder warm gewürzt werden oder man gießt ihn Ingwer als Tee auf. Dazu einen Teelöffel pro Tasse mit kochendem Wasser aufgießen und dreimal täglich trinken.

Neben seiner antidiabetischen Wirkung senkt Ingwer den Cholesterinspiegel, wirkt entzündungshemmend und Blut verdünnend. Daher sollten Patienten Ingwer nicht gleichzeitig mit Blut verdünnenden Medikamenten wie Ticlopidine (Ticlid), Warfarin und Aspirin verwenden. Ingwer verstärkt die Wirkung dieser Arzneimittel und es kommt zu einer erhöhten Blutungsneigung.

Optimal ab dem mittleren Lebensalter

In Deutschland steht schon jeder Dritte kurz davor am **metabolischen Syndrom** zu erkranken. Hierbei treten Krankheitsbilder wie Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutzuckerwerte und ein gestörter Fettstoffwechsel gemeinsam auf. Mit natürlichen Mitteln wie Zimt und Ingwer kann hier noch der Entwicklung eines Diabetes vorgebeugt werden. Für Menschen mit Risikofaktoren wie Übergewicht, leicht erhöhtem Blutzuckerspiegel und erhöhten Blutfetten ist es empfehlenswert, gesunde Gewürze in den Speiseplan einzubauen. Männer ab 45 Jahren und Frauen ab 55 Jahren und entsprechenden Risikofaktoren profitieren am meisten von den natürlichen Blutzuckersenkern. Hier können die Natursubstanzen regulierend eingesetzt werden bevor sich der Diabetes überhaupt manifestiert. Daneben sollte natürlich auf eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und die Reduzierung von Übergewicht geachtet werden.

Literatur: Baker WL, Gutierrez-Williams G, White CM, Kluger J, Coleman CI. Effect of cinnamon on glucose control and lipid parameters. *Diabetes Care*. 2008 Jan;31(1):41-3.

Davis PA, Yokoyama W. Cinnamon intake lowers fasting blood glucose: meta-analysis. *J Med Food*. 2011 Sep;14(9):884-9.