

Informationen zu Zimt

Im Jahr 2003 machten Ärzte und Wissenschaftler eine sensationelle Entdeckung: Regelmäßige Gaben von Zimt-Pulver im Rahmen einer Diabetes-Therapie können deutlich bei Diabetes Typ 2 den zu hohen Blutzuckerspiegel, zu hohe Triglyceride sowie die LDL-Cholesterinwerte senken. Dazu wurde eine aktuelle Studie an der Universität von Peshawar in Pakistan in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern des Beltsville Human Nutrition Research Centers in Beltsville, USA, durchgeführt.

Das Ergebnis: Die phänomenale Senkung des Blutzuckers ist vor allem dann zu beobachten, wenn der Betreffende zwischen 1 bis 6 Gramm Zimt täglich zu den Mahlzeiten einnimmt.

Der Leiter der Wissenschaftler-Gruppe, welche die Studie durchgeführt haben, Prof. Dr. Richard Anderson, gab offen zu: "Die Entdeckung, dass Zimt so einen positiven Einfluss auf Diabetes Typ 2 hat, ist auf einen reinen Zufall zurückzuführen. Wir haben die Auswirkungen von bekannten, häufig konsumierten Lebensmitteln auf den Blutzucker untersucht. Dabei befand sich Apfelkuchen, mit Zimt gewürzt. Wir erwarteten uns davon schlechte Ergebnisse. Aber das Gegenteil war der Fall. Der Kuchen an sich konnte nicht die Überraschung gebracht haben. Also musste es der Zimt sein. Und so war es dann auch!"

Die Frage ist nun: Wieso kann Zimt den zu hohen Blutzuckerspiegel beim Diabetiker vom Typ 2 senken? Welcher Mechanismus wird da im Organismus ausgelöst?

Zimt enthält einen sekundären Pflanzenstoff, ein wasserlösliches Polyphenol mit der genauen biochemischen Bezeichnung Methylhydroxy-Chalcone-Polymer- kurz MHCP genannt. Dieser Bioaktiv-Stoff hat eine ähnliche Wirkung wie Insulin und kann vor allem in Kombination mit Insulin optimal genutzt werden, weil er zusätzlich eine insulinverstärkende Wirkung hat.

Man muss sich das so vorstellen: Bei einem gesunden Menschen dockt das im Körper gebildete Insulin an einen Insulin-Rezeptor der Körperzellen an. Dadurch wird eine Reihe von Signalen freigesetzt, welche die Aufnahme des Zuckers aus dem Blut in die Zellen ermöglichen.

Zimt beeinflusst den Blutzuckerspiegel und den Fettstoffwechsel

Beim Diabetiker kann das Polyphenol MHCP aus dem Zimt diese Signal-Übertragung, die ja gestört ist, positiv beeinflussen, indem es auf bestimmte Enzyme, die daran beteiligt sind, einwirkt. Dadurch wird die Aufnahme des Blutzuckers in die Körperzelle ermöglicht und verbessert. Allerdings darf man nicht annehmen, dass Zimt komplett das Insulin ersetzt. Das Polyphenol MHCP kann nicht als Insulin-Ersatz verwendet werden. Die Körperzellen benötigen in erster Linie immer noch Insulin, um Zucker aufnehmen zu können. Besonders interessant ist für den Diabetiker, daß Zimt zusätzlich zum Blutzuckerspiegel auch den Fettstoffwechsel beeinflusst. Außerdem hat Zimt eine antioxidative Wirkung. Das heißt: Es kann hochaggressive freie Radikale bekämpfen und ausschalten. Und die lassen die Zellen frühzeitig altern und verursachen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Probleme, mit denen der Diabetiker besonders zu kämpfen hat. In den vergangenen Jahren wurden mehrere Studien mit Zimt in den USA, Pakistan und China durchgeführt. Prof. Dr. Eugen Verspohl von der Pharmakologischen Universität Münster in Deutschland hat nachgewiesen, daß sich zur Blutzuckersenkung nicht jede Zimtsorte optimal eignet.

Von zwei Sorten, die beide einen Einfluss auf den Blutzucker-Spiegel haben, ist zweifelsohne der chinesische Zimt mit Namen *Cinnamomum cassia* besonders wirksam und reicht an ein führendes Anti-Diabetikum-Medikament heran. Diese Ansicht teilen auch Experten der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Aachen. Daher macht es Sinn, Zimtextrakt nur von bester Qualität aus der Apotheke bei Diabetes einzunehmen.

Zimtkapseln senken die Blutzuckerwerte

Die Studie in Pakistan hat ergeben: Probanden, die an Diabetes Typ 2 litten und täglich bis zu 6 Gramm Zimt in Kapselform nach dem Essen einnahmen, hatten innerhalb einiger Wochen bereits im Durchschnitt 20 Prozent niedrigere Blutzuckerwerte als jene der Kontrollgruppe, die keinen Zimt verabreicht bekamen. Einige Teilnehmer erreichten sogar normale Blutzuckerwerte. Allerdings: Nach Beendigung der Einnahme stiegen die Blutzuckerwerte wieder an.

Das ist ein klarer Beweis dafür, dass neben einer kalorienreduzierten Diät und ausreichender, regelmäßiger Bewegung auch Zimt einen wertvollen Beitrag zur Normalisierung der Blutzuckerwerte beim Diabetiker beitragen kann. Man spricht in diesem Zusammenhang von der Diabезimt.

.....

Weitere Informationen zu Zimt:

Der [Gewürzhandel](#) unterscheidet zwischen dem in [Sri Lanka](#) heimischen [Ceylon-Zimt](#) (*Cinnamomum verum* J. S. Presl) und dem etwas schärfer würzenden, aus [China](#) stammenden [Cassia-Zimt](#) (*Cinnamomum cassia*). Bis in die sechziger Jahre war [Vietnam](#) die wichtigste Quelle des Cassia-Zimtes, aufgrund der Auswirkungen des [Vietnamkrieges](#) wurde die Zimtproduktion im Hochland von [Sumatra \(Indonesien\)](#) forciert. Im Unterschied zum Ceylon-Zimt wird beim Cassia-Zimt eine relativ dicke Rindenschicht zu einem Röllchen eingerollt.

Gesundheitsrisiken

In Zimt - vor allem im billigeren [Cassia-Zimt](#) - ist das als gesundheitsschädlich geltende [Cumarin](#) enthalten. In Fertigprodukten wird fast ausschließlich dieser aus China, Indonesien oder Vietnam stammende Cassia-Zimt verarbeitet. Der Cumarin-Anteil beider Zimtsorten unterscheidet sich erheblich: Während er bei dem Cassia-Zimt bei ca. 2 g Cumarin pro kg liegt, finden sich in der gleichen Menge [Ceylon-Zimt](#) nur ca. 0,02 g Cumarin.

Cumarin kann bei Einnahme in den Blutkreislauf Kopfschmerzen, Leberschäden, Leberentzündungen und, wie ihn wahrscheinlich nur bedingt auf den Menschen übertragbaren Tierversuchen mit [Ratten](#) festgestellt wurde, in sehr hohen Dosierungen sogar Krebs verursachen.

Nach einer Empfehlung des BfR sollten demnach „kleinere Kinder“ nicht mehr als 4 Zimtsterne, „größere Kinder“ nicht mehr als 6 Zimtsterne und Erwachsene maximal 8 Zimtsterne pro Tag zu sich nehmen. Zu beachten ist aber ferner, dass auch in vielen anderen Produkten, wie in Frühstücksprodukten, Lebkuchen, Puddings, Glühwein, diversen Teesorten, Gewürzmischungen (z. B. [Curry](#)) und sogar in Kosmetika Zimt enthalten sein

kann. Dadurch sollte die Tagesration, entsprechend dem persönlichem Konsum derartig „belasteter“ Produkte, noch deutlich unter den Empfehlungen des BfR liegen.^[9]

Im häuslichen Bereich wird empfohlen, den teureren Ceylon-Zimt zu verwenden, der in Asia-Shops (hier bes. Tamil-Shops), Reformhäusern, Apotheken oder Drogeriemärkten bezogen werden kann und aufgrund des geringen Cumarin-Gehalts als unbedenklich gilt.

Das [Bundesinstitut für Risikobewertung](#) (BfR) wirft der Lebensmittelindustrie vor, aus Kostengründen den billigeren Cassia-Zimt anstelle des teureren Ceylon-Zimts einzusetzen. Die Lebensmittelindustrie bestreitet jedoch den Vorwurf mit dem Argument, dass Cassia-Zimt vor allem wegen seines hervorragenden Geschmacks eingesetzt werde. Auch überstehe das typische Zimtaroma den Backprozess besser. Weiterhin sei es schon aus mengenmäßigen Gründen nicht möglich, den Ceylon-Zimt zu verwenden, da dieser dafür zu selten sei.