

Diabetes: Zwei natürliche Pflanzenstoffe helfen

Zwei besondere sekundäre Pflanzenstoffe können bei Diabetes hilfreich sein. Forscher fanden heraus, dass die beiden Substanzen namens Luteolin und Apigenin positive Effekte auf den Zuckerstoffwechsel haben können und sich daher ideal für die Therapie des Diabetes eignen. Gleichzeitig verhindern sie die Fetteinlagerung und helfen somit beim Abnehmen. Doch in welchen Lebensmitteln stecken diese zwei sekundären Pflanzenstoffe?

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 09. October 2019

Stand: 17. October 2019

Die Volkskrankheit Diabetes mellitus

Weltweit leiden ca. 285 Mio. Menschen an der Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus. Bis zum Jahr 2025 wird nach Schätzungen der Vereinten Nation die Zahl der Betroffenen weltweit um 50 Prozent zunehmen.

Mit einer Ernährungsanpassung und Sport kann zumindest dem Diabetes Typ 2, dessen Hauptursache im Übergewicht liegt, vorgebeugt werden.

Basistherapie: Diät und Bewegung

Obwohl Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2 unterschiedliche Behandlungstherapien erfordern, ist doch die Basistherapie gleich. Eine ausgewogene Ernährung und körperliche Bewegung sind bei beiden Typen ein absolutes Muss.

Besonders im Alltag stehen die Betroffenen nun aber vor der Herausforderung, die richtigen Nahrungsmittel auszuwählen. Entgegen dem Irrglauben, eine Magerkost einhalten und auf bestimmte Lebensmittel verzichten zu müssen, weiss man heute, dass es nicht um Verzicht geht, sondern auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung ankommt.

Ideal ist es, wenn man dabei solche Lebensmittel auswählt, die sich auf den Zuckerstoffwechsel besonders positiv auswirken. Dies sind zum einen Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index, also solche Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel nicht übermässig stark anheben, wie z. B. Gezuckertes oder Produkte aus Weissmehl.

Doch gibt es auch Lebensmittel, die aufgrund ihrer besonderen Inhaltsstoffe dem Diabetes entgegenwirken.

Luteolin und Apigenin wirken gegen Diabetes

Wissenschaftler kämpfen seit langem um mehr Anerkennung alternativer Diabetestherapien und fordern einhergehende Aufklärung über die Wirksamkeit bestimmter Stoffe in Gemüse, Früchten und Heilkräutern.

Denn in manchen Lebensmitteln stecken Stoffe, die für Diabetiker entscheidend sein können, auch um den typischen Diabetes-Folgeerkrankungen vorzubeugen.

Forscher belegen in einer kürzlich im Online-Fachmagazin PLOS ONE publizierten Studie, dass die sekundären Pflanzenstoffe Luteolin und Apigenin, die zur Gruppe der Flavone gehören, den Zuckerstoffwechsel positiv beeinflussen.

Unsere Ergebnisse lassen annehmen, dass beide Substanzen antidiabetisch wirken und könnten erklären, warum Gemüse und pflanzliche Nahrungsmittel bisweilen eine wichtige Rolle bei alternativen Diabetestherapien spielen“,

sagt Studienleiter Prof. Dr. med. Andreas Pfeiffer.

Luteolin und Apigenin wirken antioxidativ und entzündungshemmend

An Zell- und Tiermodellen wurde weiter festgestellt, dass sowohl Luteolin als auch Apigenin antioxidativ und entzündungshemmend wirken, was angesichts der Tatsache, dass Diabetes zu den chronischen Entzündungskrankheiten gezählt wird, eine Erklärung für die gute Wirksamkeit dieser Pflanzenstoffe sein könnte.

Luteolin und Apigenin senken Blutzuckerspiegel

Die Studie belegt ausserdem, dass beide Flavone den Transkriptionsfaktor FOX O1 (Forkhead-Box-Gene 01) in den menschlichen Zellen aktivieren. FOX O1 ist ein Eiweissmolekül und für die Vermittlung des Insulinsignals in den Zellen wesentlich verantwortlich.

Das heisst, die beiden Stoffe verbessern die Insulinwirkung und senken so den Blutzuckerspiegel auf ein gesundes Niveau.

Luteolin und Apigenin beugen der Neubildung von Körperfett vor

Zudem hemmen Luteolin und Apigenin jene Enzyme, die im Körper für den Aufbau und die Einlagerung von Fetten verantwortlich sind.

Auch werden Enzyme blockiert, die in der Leber die Herstellung von Zucker aus Glykogen initiieren, was ebenfalls zu erhöhten Blutzuckerwerten führen kann.

„Diese Beobachtung ist hinsichtlich einer Diabeteserkrankung besonders relevant, da eine überschüssige Zuckerproduktion der Leber zu erhöhten Blutzuckerwerten beiträgt und eine Hemmung der Fettneubildung gleichzeitig helfen würde das Risiko einer Leberverfettung zu reduzieren“,

erklärt Dr. Martin Osterhoff, Koautor der Studie.

Für die Zukunft ergeben sich daraus neue Ernährungsstrategien. Achtet man bei der Ernährung nämlich auf eine flavonreiche Kost, so verbessert sich dadurch der Zuckerstoffwechsel und die Lebensqualität für Diabetiker nimmt deutlich zu.

Doch welche Lebensmittel enthalten nun die beiden antidiabetischen Pflanzenstoffe?

Flavonreiche Lebensmittel gegen Diabetes

Nachfolgend finden Sie eine Liste mit Lebensmitteln, die besonders viel Luteolin beinhalten:

- Karotten
- Paprika
- Sellerie
- Pfefferminze
- Thymian
- Rosmarin
- Oregano
- Petersilie
- Kohl
- Grüner Tee
- Olivenöl

Und die folgende Aufzählung betrifft Lebensmittel, die Ihnen Apigenin liefern:

- Kamille
- Petersilie
- Zwiebeln
- Grapefruit
- Orangen
- Sellerie
- Zistrose

Quellen

- Bumke-Vogt C, Osterhoff MA, Borchert A, Guzman-Perez V, Sarem Z, et al., The Flavones Apigenin and Luteolin Induce FOXO1 Translocation but Inhibit Gluconeogenic and Lipogenic Gene Expression in Human Cells, PLOS ONE, 19. August 2014, (Die Flavone Apigenin und Luteolin aktivieren die FOXO1-Translokation, aber hemmen die Genexpression der Gluconeogenese und Lipogenese in menschlichen Zellen)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/pflanzenstoffe-gegen-diabetes-ia-1.html>