

---

## Zimt und Zucker

m -- Baker WL, Gutierrez-Williams G, White CM et al. The effect of cinnamon on glucose control and lipid parameters. Diabetes Care 2008 (Januar); 31: 41-3

[\[LINK\]](#)

---

Zusammenfassung: Christoph Stettler

Kommentar: Christoph Stettler

In dieser Meta-Analyse wurde der Einfluss einer regelmässigen Einnahme von Zimt auf die Blutzuckerkontrolle (HbA1c und Nüchternblutzucker) und die Lipidwerte (Gesamtcholesterin, LDL-, HDL-Cholesterin und Triglyzeride) bei Personen mit Diabetes mellitus untersucht. Die Analyse umfasste fünf placebokontrollierte Studien, davon eine bei Typ-1-Diabetes, mit insgesamt 282 Personen. Die eingenommene Dosis Zimt variierte zwischen 1 und 6 Gramm täglich, die Studiendauer betrug maximal 16 Wochen.

In der kombinierten Analyse resultierte unter Zimt weder eine Verbesserung von HbA1c oder des Nüchternblutzuckers noch der Lipide.

***Zimt bei Diabetes ist ein ewig wiederkehrendes Thema. Diese Meta-Analyse dürfte die Frage auch nicht abschliessend beantworten, zu gross sind ihre Limitationen: Die Analyse beruht auf nur fünf Studien (eine davon bei Typ-1-Diabetes) mit relativ wenig Behandelten. Eine der vier Studien bei Typ-2-Diabetes zeigte einen günstigen Effekt von Zimt auf Nüchternblutglukose und Lipide, während sich in den übrigen drei Studien kein Einfluss ergab. Auch wenn wenig für einen Nutzen von Zimt spricht, so ist «absence of evidence» nicht automatisch «evidence of absence».***

Zusammengefasst von Christoph Stettler