



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin
und Prävention (DGNP) e. V.

Himbeer-Extrakte fördern die Herzgesundheit

Der regelmäßige Verzehr von schwarzen Himbeeren (*Rubus occidentalis*) kann die Gefäßsteifigkeit und andere Risikofaktoren für Herzerkrankungen positiv beeinflussen. In einer randomisierten und placebokontrollierten Studie überprüften koreanische Wissenschaftler die Wirkung der täglichen Einnahme eines **schwarzen Himbeer-Extraktes** auf zahlreiche Marker der Herzgesundheit. An der Studie nahmen 51 Patienten mit einem metabolischen Syndrom teil. Die Teilnehmer erhielten über 12 Wochen entweder ein Himbeer-Extrakt oder ein Placebo.

Ergebnisse

Die Wissenschaftler fanden heraus, dass sich die Gefäßsteifigkeit in der Himbeer-Extraktgruppe im Studienzeitraum um durchschnittlich 5 % reduzierte, hingegen in der Placebogruppe um 3 % erhöhte (- 5% +/- 10 % vs. 3 % +/- 14 %; $P < 0,05$). Des Weiteren kam es zu einer höheren Abnahme inflammatorischer Marker wie Interleukin-6 (-0,5 +/- 1,4 pg/ml vs. -0,1 +/- 1,1 pg/ml; $P < 0,05$) und Tumornekrosefaktor-alpha (-5,4 +/- 4,5 pg/ml vs. -0,8 +/- 4,0 pg/ml; $P < 0,05$) und einem stärkeren Anstieg der Adiponektinspiegel (2,9 µg/ml vs. -0,2 µg/ml), einem Hormon, das wichtige Stoffwechselprozesse reguliert. Eine weitere Erkenntnis war die Zunahme endothelialer Vorläuferzellen, die eine wichtige Funktion bei der Regeneration geschädigter Endothelzellen haben.

Zusammenfassung

Die Einnahme von schwarzem Himbeer-Extrakt über 12 Wochen hat einen signifikanten Einfluss auf zahlreiche Marker der Gefäßgesundheit und könnte das Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen, insbesondere bei Risikogruppen wie Patienten mit dem metabolischen Syndrom, senken.

Jeong HS1, Kim S1, Hong SJ1, Choi SC1, Choi JH1, Kim JH1, Park CY, Cho JY, Lee TB, Kwon JW, Joo HJ, Park JH, Yu CW, Lim DS.

Black Raspberry Extract Increased Circulating Endothelial Progenitor Cells and Improved Arterial Stiffness in Patients with Metabolic Syndrome: A Randomized Controlled Trial.

J Med Food. 2016 April; 19(4): 346-52