

Tabelle 1: Studienergebnisse zur Wirkung von Kräutern und Gewürzen

Probanden	Intervention	Ergebnis	Quelle
Probanden mit Diabetes mellitus Typ 2 n = 66	12 Wochen - täglich 1600 mg Ingwerpulver	- Entzündungsparameter ↓ - Gesamtcholesterol und Triglyceride ↓ - Blutglukose- und Insulinwerte (nüchtern) ↓	Arablou et al. 2014
Probanden mit Diabetes mellitus Typ 2 n = 103	90 Tage - täglich 1,2 g Ingwerpulver	- Blutglukose (nüchtern) ↓ - Gesamt- und LDL-Cholesterol ↓	Carvalho et al. 2020
Probanden mit metabolischem Syndrom n = 116	16 Wochen - 6-mal täglich 500 mg Zimt in Kapselform	- Blutglukose (nüchtern) ↓ - Gesamt-, LDL-Cholesterol und Triglyceride ↓ - Systolischer und diastolischer Blutdruck ↓ - Gewicht, Taillenumfang, Anteil des Körperfetts und Waist-to-Hip-Ratio ↓	Gupta Jain et al. 2017
Patienten mit Osteoarthritis n = 201	12 Wochen - 333 mg Curcuminoide oder - 350 mg Curcuminoide mit 150 mg Boswelliasäuren	- Schmerzempfinden ↓ - Kombination mit Boswelliasäuren noch effektiver als Curcuminoide allein	Haroyan et al. 2018
Gesunde Erwachsene n = 15	3 Mahlzeiten mit je 1,03 g roten Chili-Schoten	- Bedürfnis etwas nach Abendessen zu essen ↓	Janssens et al. 2014
Frauen mit neu diagnostizierter Prädiabetes n = 79	8 Wochen - 3-mal täglich 1 g Kardamompulver in Kapselform	- Entzündungswerte ↓ - Parameter für oxidativen Stress ↓	Kazemi et al. 2017
Probanden mit Kniearthrose n = 331	4 Wochen - 1500 mg Extrakt von <i>Curcuma domestica</i> oder - 1200 mg Ibuprofen pro Tag	- Schmerzreduktion - Kurkumaextrakt zeigte sich ähnlich effektiv wie die Ibuprofentropfen	Kuptniratsaikul et al. 2014
Gesunde Erwachsene n = 11	Je ein Tag mit <i>Interventions-Burger</i> [236,1 g Fleisch, 2,5 g Salz, 11,25 g Gewürzmischung (Nelken, Zimt, Rosmarin, (je 0,5 g), Oregano, Paprika (3 bzw. 3,4 g), Ingwer, Knoblauchpulver (1,2 bzw. 1,5 g), schwarzer Pfeffer (0,7 g))] bzw. <i>Kontroll-Hamburger</i> [247,5 g, Fleisch (10 % Fettanteil), 2,5 g Salz]	- Interventionsburger: Parameter für oxidativen Stress ↓	Li et al. 2010

Probanden	Intervention	Ergebnis	Quelle
Gesunde Erwachsene n = 148	<ul style="list-style-type: none"> - Testmahlzeiten mit Hackbraten, Brokkoli und Blumenkohl in Soße und Penne in Rahmsoße als Vollfettvariante - fettreduzierte Variante oder - fettreduzierte Variante mit Gewürzen [Hackbraten mit Knoblauch, Basilikum und Oregano; Gemüse mit Knoblauch-, Zwiebelpulver und Dill; Pasta mit Zwiebelpulver, Schnittlauch und Kerbel] 	<ul style="list-style-type: none"> - Fettreduzierte Mahlzeit wurde geschmacklich schlechter bewertet als Vollfettvariante und fettreduzierte Mahlzeit mit Gewürzen - Fettreduzierte Mahlzeit mit Kräutern wurde geschmacklich gleich zur Vollfettmahlzeit bewertet (Gemüse - fettreduziert mit Gewürzen wurde geschmacklich besser bewertet als fettreduzierte Variante, Pasta bessere Bewertung der Vollfettvariante) 	Peters et al. 2014
Probanden mit Diabetes mellitus Typ 2 n = 81	<p>8 Wochen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 g Ingwerpulver pro Tag in Kapselform 	<ul style="list-style-type: none"> - Systolischer und diastolischer Blutdruck ↓ - Pulsdruck und mittlerer arterieller Druck ↓ 	Talei et al. 2018
Erwachsene im Alter von 18 bis 77 Jahre n = 4.628	<p>Fragebogen zu Ingwer-Konsum: Häufigkeit und Portionsgröße</p> <p>hoher Konsum: 4 - 6 g pro Tag Geringer Konsum: 0 - 2 g pro Tag</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ≤ 18 Jahre: Prävalenz für Bluthochdruck, koronare Herzkrankungen und Hirngefäßerkrankungen bei hohem Ingwerkonsum ↓ - ≤ 40 Jahre: Prävalenz für Bluthochdruck, koronare Herzkrankungen, Hirngefäßerkrankungen und Anämie bei hohem Ingwerkonsum ↓ - ≤ 60 Jahre: Prävalenz für koronare Herzkrankungen und Hirngefäßerkrankungen bei hohem Ingwerkonsum ↓ 	Wang et al. 2017
Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen n = 189	<p>8 Wochen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kapseln mit 182 mg Pfefferminzöl die erst im Dünndarm absorbiert werden 	<ul style="list-style-type: none"> - Abdominale Beschwerden ↓ - Schweregrad der Symptome ↓ 	Weerts et al. 2020
Patienten mit metabolischem Syndrom n = 65	<p>12 Wochen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1890 mg Curcuminextrakt in Kapselform pro Tag 	<ul style="list-style-type: none"> - Triglyceride, Gesamt- und LDL-Cholesterol, LDL-/HDL-Cholesterol-Quotient ↓ - HDL-Cholesterol ↑ - anthropometrische Parameter wurden nicht verändert 	Yang et al. 2014

↑: erhöht; ↓: verringert; n: Anzahl