

Die Inhaltsstoffe grüner Kaffeebohnen wirken positiv auf Blutzucker

Gemäß einer US-amerikanischen Studie, könnten natürliche Substanzen, die von ungerösteten Kaffeebohnen stammen, helfen, die Schwankungen des Blutzuckerspiegels und des Körperfettlevels zu kontrollieren, welche für das Auftreten des Diabetes mellitus Typ 2 mitverantwortlich gemacht werden.



Kaffee am Strauch
© Julian Nitzsche / pixelio.de

Die Ergebnisse der US-amerikanischen Studie, die an der Universität Scranton in Pennsylvania durchgeführt wurde, lassen vermuten, dass die Chlorogensäure, die in besonders hohen Mengen in grünen und ungerösteten Kaffeebohnen zu finden ist – und häufig als Nahrungsergänzungsmittel Verwendung findet – helfen könnte den Kampf gegen das globale Gesundheitsproblem Diabetes mellitus Typ 2 zu unterstützen.

Dr. Joe Vinson, welcher die Forschungsarbeiten leitete, konnte bereits in einer vorhergehenden Studie zeigen, dass übergewichtige oder adipöse Menschen, welche ein Chlorogensäure Extrakt zu sich nahmen, innerhalb von 22 Wochen 10% ihres Körpergewichtes verloren. Das Ziel der aktuellen Studie war es deshalb die Wirkung verschiedener Dosierungen des kommerziellen grünen Kaffeeextraktes

auf den Blutzuckerspiegel von 56 Männern und Frauen mit normalem Blutzuckerspiegel zu untersuchen. Laut Vinson hatten alle Dosierungen des grünen Kaffeeextrakts eine signifikante Reduktion der Blutzuckerwerte zur Folge ohne dabei sichtbare Nebenwirkungen auf den Magen-Darm-Trakt hervorzurufen.

Gemäß Dr. Vinson wäre es ein großer Erfolg und Fortschritt bei der Behandlung von Diabetes mellitus Typ 2, eine einfache Pille herzustellen, die in zweifacher Hinsicht helfen könnte, zum einen indem sie den Blutzucker kontrolliert und zum anderen die Gewichtsabnahme fördert.

Quelle: www.nutrainredients.com - [Green coffee bean compound may help control blood sugar: Study](#)

Steigerung der Gesundheit durch die Blätter des Apfelbaums

Gemäß einer polnischen Studie wird, durch die Hinzugabe von Blättern des Apfelbaums zu trüben Apfelsaft, der Polyphenolanteil des Saftes erhöht. Polyphenole gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen und besitzen eine Bandbreite potentieller Vorteile für die Gesundheit. Dies haben sie ihrer antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften zu verdanken.



Die Blätter des Apfelbaums enthalten Polyphenole.
© Annamartha / pixelio.de

Äpfel haben einen besonders hohen Polyphenolgehalt, jedoch geht während des Herstellungsprozesses von Apfelsaft 50%-90% des Polyphenolanteils verloren. Der neue Vorschlag, dem Apfelsaft Blätter des Apfelbaums hinzuzugeben, könnte dem Apfelsaft seinen gesundheitlichen Mehrwert wiedergeben. Bereits ein Anteil von 0,5% des Apfelbaumblattes kann das gesundheitliche Potential des Apfelsaftes erhöhen.

Dies würde es den Getränkeherstellern erlauben, auf zuverlässige und günstige Art und Weise,

funktionelle Getränke mit krankheitsvorbeugenden Potential herzustellen.

Quelle: www.nutraingredients.com - [The Apple Tree of Life? Adding leaves to juice boosts health potential: Study](#)

Originalquelle: Effect of apple leaves addition on physicochemical properties of cloudy beverages; Kolniak-Ostek et al., Industrial Crops and Products, Volume 44, January 2013, Pages 413–420

Cholesterinreduzierendes Brot mit Vollkornhaferflocken

Seit dem Jahr 2010 gibt es einen Health Claim für die positive Wirkung von beta-Glucan aus Hafer. In einer Studie aus Finnland konnte nun ein schmackhaftes Brot mit einer ausreichenden Menge der Polysaccharide hergestellt werden.



© Rainer Sturm / pixelio.de

Im Oktober 2010 befürwortete die Europäische Food and Safety Authority (EFSA) den Health Claim für die positive Wirkung der beta-Glucane aus Hafer zur Erhaltung eines gesunden Cholesterin-Spiegels.

Eine finnische Studie, durchgeführt von Laura Flander vom VTT Technical Research Centre, zeigt nunmehr neue Methoden auf, um ein gesundes und schmackhaftes Brot aus Vollkornhaferflocken herzustellen. Dank der Methode enthält das Brot eine ausreichende Menge an beta-Glucan, so dass der Health Claim zu beta-Glucan aus Hafer genutzt werden könnte.

Quelle: Nutraingredients.com - [Cholesterol lowering bread: Researcher reveals method using whole grain oats](#)

Originalquelle:

Dissertation Laura Flander

[Bioprocessing to improve oat bread quality](#)

Pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel kann den Blutzucker natürlich senken

Indische Wissenschaftler fanden in einer Studie mit Patienten die an Typ 2 Diabetes mellitus erkrankt waren, heraus, dass die orale Aufnahme von Resveratrol als Nahrungsergänzung die glykämische Kontrolle verbessern kann.



© Dieter Schütz / pixelio.de

Nur drei Monate der Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels mit Resveratrol kann bei der Kontrolle des Blutzuckers helfen und den Blutdruck von Diabetes-Patienten des Typs 2 verbessern, wie eine indische Studie nun feststellte.

Resveratrol wird vor allem in Trauben und rotem Wein gefunden. Es wird auch mit dem „Französischen Paradoxon“ in Verbindung gebracht – der Tatsache, dass relativ wenige Franzosen Herzprobleme haben oder fettleibig sind, und das trotz einer relativ fettreichen Ernährung und regelmäßigen Weinkonsums.

Quelle: [Nutrainredients.com - Resveratrol shows potential for blood sugar control: Human data](#)

Originalquelle: Resveratrol supplementation improves glycemic control in type 2 diabetes mellitus; Bhatt et al., Nutrition Research, Volume 32, Issue 7, Pages 537-541, Juli 2012

Substanz in Apfelschalen hilft gegen Adipositas

US-Wissenschaftler fanden in einem Tierversuch an Mäusen heraus, dass die in Apfelschalen vorkommende Substanz Ursolsäure die Kalorienverbrennung im Körper erhöht und dadurch gegen Adipositas helfen kann.



Apfelschalen enthalten Ursolsäure.
© Ralf Meilen / pixelio.de

Aus der Studie geht hervor, dass Ursolsäure – eine wachsartige Substanz, die in der Apfelschale vorkommt – den Muskelaufbau und die braune Fettmasse bei Mäusen erhöht. Das Forscherteam um Dr. Christopher Adams hat nachweisen können, dass Mäuse, die zusätzlich zu einer fettreichen Ernährung Ursolsäure zu sich nahmen, weniger anfällig für Übergewicht, Prädiabetes und Fettlebererkrankungen waren als Mäuse, die die Nahrungsergänzung nicht bekamen. Die Substanz Ursolsäure schützt Mäuse demnach teilweise vor Adipositas und deren Folgeerkrankungen. Bisher ist jedoch unklar, ob die Ursolsäure auch beim Menschen gleichermaßen positive Effekte aufweist.

Weitere Informationen:

Nutraingredients.com - [Apple peel compound may offer obesity promise](http://Nutraingredients.com)

Originalquelle:

Kunkel SD, Elmore CJ, Bongers KS, Ebert SM, Fox DK, et al. (2012) Ursolic Acid Increases Skeletal Muscle and Brown Fat and Decreases Diet-Induced Obesity, Glucose Intolerance and Fatty Liver Disease. PLoS ONE 7(6): e39332. doi:10.1371/journal.pone.0039332

Schwarzer Tee hilft dem Herzen

Nur drei Tassen Schwarztee pro Tag sind laut einer Studie in der Lage den Cholesterinspiegel, den Blutzuckerspiegel und den Triglyceridspiegel zu senken.

Eine transnationale Studie zeigt, dass nur drei Tassen (200ml) Schwarztee pro Tag ausreichen, um den Triglyceridspiegel um 36% zu senken, den Blutzuckerspiegel um 18,4% zu verringern und eine Verbesserung des LDL/HDL Verhältnisses um 17% zu bewirken. Die maßgebliche Ursache für diesen Effekt des Tees sehen die Wissenschaftler im Polyphenol, das in



Drei Tassen Tee reichen
© RainerSturm / pixelio.de

in vitro antioxidative Funktionen aufweist.

Ein hoher Anteil an Polyphenolen, Thearubigene und Theaflavine im Tee kann die Zellen und das Gewebe vor oxidativen Schäden bewahren, indem freie Sauerstoffradikale ausgespült werden.

[Nutraingredients.com](#) - Black tea shows heart health benefits: RCT data

Originalquelle:

The effect of black tea on risk factors of cardiovascular disease in a normal population, Bahoruna et al., Preventive Medicine, Ausgabe 54, Mai 2012

Pflanzenextrakte senken zu hohen Cholesterinspiegel

Aus einer französischen Studie geht hervor, dass pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel mit Auszügen aus rotem Hefe-Reis, Policosanol aus Zuckerrohr und Extrakten aus Artischockenblättern Cholesterinwerte senken können.

Eine neue Studie hat festgestellt, dass pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel mit Auszügen aus rotem Hefe-Reis, Policosanol (ein natürlicher Extrakt pflanzlicher Wachse) aus Zuckerrohr und Extrakten aus Artischockenblättern Cholesterinwerte senken können.



Artischockenblätter sind Bestandteil pflanzlicher Nahrungsergänzungsmittel

© China Crisis /

www.wikipedia.de

In der Studie, die vom Laboratoire Lescuyer und der Universität Aix Marseille in Frankreich durchgeführt wurde, nahmen knapp 40 Probanden mit erhöhten Cholesterinwerten teil. Sie nahmen das Pflanzenextrakt täglich über einen Zeitraum von 16 Wochen ein. In der Folge fiel ihr Cholesterinspiegel um bis zu 14 %.

📄 Nutraincipients - Plant extract blend cuts cholesterol levels by 14%

Originalquelle:

LDL-cholesterol-lowering effect of a dietary supplement with plant extracts in subjects with moderate hypercholesterolemia, Ogier et al., European Journal of Nutrition 2012, DOI: 10.1007/s00394-012-0357-x

Bildung von Fettzellen blockieren

Piceatannol, ein Inhaltsstoff von Rotwein und Trauben, kann gemäß einer Studie Adipositas bekämpfen. Die Substanz setzt in der frühen Phase der Bildung von Fettzellen an.



© Dieter Schütz / pixelio.de

Eine Resveratrol ähnliche Verbindung, die in Rotwein und Obst gefunden wurde, könnte das Potential haben Adipositas zu bekämpfen. Gemäß einer neuen Studie wird durch die Verbindung die Fettaufnahme blockiert.

Eine Zusammenfassung der Studie finden Sie unter:

[Nutrainredients.com - Red wine compound can battle obesity: Study](https://www.nutraingredients.com/Article/2012/08/28/Red-wine-compound-can-battle-obesity-Study)

Originalquelle:

J. Biol. Chem. 2012 287: 11566-11578, Jung Yeon Kwon et al., Piceatannol, Natural Polyphenolic Stilbene, Inhibits Adipogenesis via Modulation of Mitotic Clonal Expansion and Insulin Receptor-dependent Insulin Signaling in Early Phase of Differentiation

Pflanzenextrakte zeigen Potential zur Adipositasbekämpfung

Wissenschaftler der Universität von Granada identifizieren und testen erfolgreich vier verschiedene Pflanzenextrakte, welche bei der Bekämpfung von Adipositas einen Beitrag leisten können.



Gemüseextrakte gegen Adipositas
© berlin-pics / pixelio.de

Die in der Studie an Ratten getesteten Extrakte wurden aus Gemüsen hergestellt. Sie wurden in einer fettreichen Diät auf ihr Potenzial zur Bekämpfung von Adipositas geprüft. Es sind jedoch weitere Studien erforderlich, um die Auswirkung zu bestätigen.

Eine Zusammenfassung der Studie finden Sie unter:

[🔗 Natural extracts show obesity fighting potential: Rat study](#)

Amarant zum Frühstück

Amarant-, Hirse- oder Buchweizen können die glykämische Reaktion des Körpers auf Frühstücksgetreideerzeugnisse verringern. Neuseeländische Forscher untersuchten Frühstücksflocken mit einem Gehalt von Pseudocerealien von bis zu 80%.

Nach einer neuseeländischen Studie zeigt der Körper auf Frühstücksgetreideerzeugnisse, die mit einem hohen Anteil an Pseudocerealien wie Amarant versetzt sind, einen langsameren Kohlenhydratabbau, welches in direktem Zusammenhang mit dem glykämischen Index steht.

Eine Zusammenfassung der Studie finden Sie unter:

[🔗 NutraIngredients.com](#)

Originalquelle: Margaret A. Brennan, Carine Menard, Gaëlle Roudaut, Charles S. Brennan (2012)
[Amaranth, millet and buckwheat flours affect the physical properties of extruded breakfast cereals and modulates their potential glycaemic impact](#), Starch - Stärke
DOI:10.1002/star.201100150

Pressemitteilung

22.04.2013

Quelle: nutraingredients.com



**Bioaktive
Pflanzliche
Lebensmittel**