

# Bittergurkentees – keine bittere Erfahrung

**BIG STUDENT:** Studentische Interventionsstudie am Institut für Ernährungswissenschaft diente gleichzeitig der Ausbildung und der Erweiterung der aktuellen Datenlage

Von Dorothea Werner

Für Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler sind Humanstudien der Goldstandard, um Effekte von Nahrungsbestandteilen auf physiologische Funktionen beim Menschen nachzuweisen. Im Sinne des praxisorientierten Lernens führten Studierende des Fachbereichs im Rahmen des Blockmoduls „Klinische Ernährung“ erstmals eine randomisierte, kontrollierte Interventionsstudie zur „Wirkung von Bittergurkentees auf den Blutzuckeranstieg gesunder Studenten nach oraler Saccharose-Aufnahme“ durch.

Weltweit ist die Prävalenz von Diabetes mellitus Typ 2 steigend. Schlecht eingestellte Blutzucker können zu gesundheitlichen Komplikationen führen. In der Wissenschaft wird das Potenzial antidiabetischer Pflanzen stark diskutiert, es fehlt jedoch bisher an evidenzbasierten Empfehlungen. Die Studie diente also nicht nur der Ausbildung, sondern sollte auch die aktuelle Datenlage erweitern und einen kommerziell erhältlichen Bittergurkentees testen.

Der erste Tag der Studie beinhaltete die Besprechung des Versuchsaufbaus sowie die Aufklärung der Probandinnen und Probanden über die Studienziele und Risiken der Teilnahme. Abschließend wurden diese gebeten, einen Fragebogen zu Alter, Geschlecht und relevanten medizinischen Informationen auszufüllen.

Am zweiten Versuchstag wurden die Probanden in drei Untersuchungsgruppen aufgeteilt. Im Anschluss wurden jeweils Körpergewicht, Körpergröße, BMI, Taillen- und Hüftumfang

Blutdruck, kapillarer Blutzucker sowie der Körperfettgehalt mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse gemessen. Anhand der ermittelten Daten wurde außerdem die Erfüllung der Einbeziehungsweise Ausschlusskriterien für die Studienteilnahme geprüft. Alle Probanden mussten im Vorfeld ihr Einverständnis zur Teilnahme schriftlich bestätigen.

Die Durchführung der eigentlichen Studie fand am dritten Versuchstag statt. Die Probanden sollten nüchtern erscheinen und bekamen zunächst ihren kapillaren Blutzucker sowie den Blutdruck gemessen. Nun tranken die in zwei Gruppen eingeteilten Probanden innerhalb von fünf Minuten entweder 300 ml Kräutertee oder Bittergurkentees mit jeweils 50 g Saccharose. Im

Folgenden wurde alle 30 Minuten der Blutzucker bestimmt. Die Probanden wurden gebeten, alle 30 Minuten ihr Befinden zu beschreiben und Nebenwirkungen zu notieren.

Als Hauptparameter stand der Anstieg des kapillaren Blutzuckers im Vordergrund. Nebenzielkriterium war der Anstieg der Wasserstoffkonzentration im Atemgas. Diejenigen Studierenden, die nicht als Probanden mitgemacht haben, unterstützten das Studienteam um Prof. Dr. Eckert und Dr. Sandra Habicht tatkräftig bei den Untersuchungen und pflegten die Daten ein. So konnten alle etwas lernen und zu den Ergebnissen beitragen.

Alle Studierenden haben den Versuch gut und ohne Nebenwirkungen überstanden – der anwesende Prüfartz Prof. Dr.

Krawinkel musste nicht zur Tat schreiten.

Nun heißt es für alle Beteiligten, auf die Ergebnisse der Studie zu warten, die auch im Rahmen einer Masterarbeit ausgewertet werden soll. Es besteht die Hoffnung, dass die Ergebnisse einen Hinweis auf die blutzuckersenkende Wirkung des Bittergurkentees geben.

Der Praxisanteil des Moduls „Klinische Ernährung“, das in der Vergangenheit nur im Wintersemester angeboten wurde, konnte somit weiter erhöht werden. Um der starken Nachfrage gerecht zu werden, wird die Professur für Ernährung in Prävention und Therapie das Modul künftig in jedem Semester anbieten – jeweils mit einem Studienanteil, den die Studierenden selbst gestalten.



Foto: Gunter P. Eckert

Ob der Bittergurkentees tatsächlich blutzuckersenkende Wirkung hat, wird sich bei der Auswertung der Studienergebnisse herausstellen.

uniform Nr. 3/ 13. Juli 2017