

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/bioflavonoide-und-kraeuter/drei-studien-zur-wirksamkeit-von-flohsamenschalen/print.html>

## **Drei Studien zur Wirksamkeit von Flohsamenschalen**

### **Verzehr von Flohsamenschalen (*Plantago ovata*) und Mortalität bei kollektorem Krebs**

Diese Studie untersuchte die Inzidenz und Mortalität von kolorektalem Krebs in verschiedenen Provinzen in Spanien in Abhängigkeit vom Flohsamen-Konsum. Das Ergebnis zeigte eine inverse Korrelation zwischen Flohsamenkonsum und krebsbedingter Mortalität. Von daher folgern die Autoren, dass ein erhöhter Flohsamen-Konsum Grund zur Annahme gibt, protektive Eigenschaften gegen kolorektale Krebserkrankungen zu haben, was aber in weiteren Studien noch weitere Bestätigungen finden sollte.

*Quelle: Journal of Epidemiology 2009;19(4):206-11. Epub 2009 Jun 27. Plantago ovata consumption and colorectal mortality in Spain, 1995-2000. López JC, Villanueva R, Martínez-Hernández D, Albaladejo R, Regidor E, Calle ME. Department of Preventive Medicine and Public Health and History of Science, Faculty of Medicine, Complutense University, Madrid, Spain.*

### **Flohsamenschalen reduzieren LDL-Cholesterin**

Ziel dieser Studie war, den Einfluss von löslichen Ballaststoffen aus Flohsamenschalen auf Biomarker für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und LDL Cholesterin zu evaluieren. Die Studie wurde in Spanien, Frankreich und Holland multizentrisch, doppelblind, Plazebo kontrolliert, randomisiert durchgeführt. Die Probanden wiesen leicht bis moderat erhöhte Cholesterinwerte auf. 126 Probanden erhielten 14 g Flohsamenschalen täglich, bzw. 128 Probanden erhielten Plazebo als Kontrollgruppen. Die Studiendauer betrug acht Wochen. Es wurde ein Lipidprofil erstellt, Blutdruckmessungen, Insulinmessungen und Messungen von oxidiertem LDL durchgeführt. Einige genetische Polymorphismen, die in einem bekannten Zusammenhang mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen, wurden ebenso gemessen.

Als Ergebnis fanden die Forscher, dass die Flohsamenschalen im Vergleich zu Plazebo das Plasma-LDL-Cholesterin um 6 Prozent, Gesamt-Cholesterin um 6 Prozent, Triglyceride um 21.6 Prozent, Apolipoprotein B-100 um 6.7 Prozent, oxidiertes LDL um 6.8 Prozent, Insulinkonzentrationen um 4.7 Prozent und den systolischen Blutdruck um 4 mmHg senkten. Alle Ergebnisse waren statistisch signifikant.

Als Ergebnis hielten die Forscher fest, dass Flohsamenschalen nicht nur LDL-Cholesterin senken, sondern darüber hinaus Triglyceride, Gesamt-Cholesterin, Apo B-100, oxid-LDL, Insulinresistenz und systolischen Blutdruck signifikant bei Patienten reduziert, die unter einer milden bis moderaten Hypercholesterinämie leiden. Von daher ist der Gebrauch von Flohsamenschalen gerade bei den Patienten zu empfehlen, die in die Kategorie von verschiedenen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie das metabolische Syndrom, fallen.

*Quelle: Atherosclerosis. 2010 Aug;211(2):630-7. Epub 2010 Mar 17. Soluble fibre (Plantago ovata husk) reduces plasma low-density lipoprotein (LDL) cholesterol, triglycerides, insulin, oxidised LDL and systolic blood pressure in hypercholesterolaemic patients: A randomised trial. Solà R, Bruckert E, Valls RM, Narejos S, Luque X, Castro-Cabezas M, Doménech G, Torres F, Heras M, Farrés X, Vaquer JV, Martínez JM, Almaraz MC, Anguera A. Unitat de Recerca en Lípids i Arteriosclerosi, CIBERDEM, Hospital Universitari Sant Joan, IISPV, Universitat ROVIRA i VIRGILI, Reus, Spain.*

# Gewichtveränderungen durch die Gabe von Ballaststoffen

Das Ziel dieser Studie war ein Vergleich von einer Gabe von unterschiedlich dosierten Ballaststoffen und deren Effekt auf Körpergewicht, Sättigungsgefühl, Lipidprofil und Glukosemetabolismus. An der doppelblinden, randomisierten Studie nahmen 200 übergewichtige Probanden teil. Diese wurden aufgeteilt in drei Gruppen. Die erste Gruppe erhielt zusätzlich zu einer kalorienarmen Diät zweimal täglich 3 g Flohsamenschalen und 1 g Glucomannan, die zweite Gruppe erhielt dies dreimal täglich und die dritte Gruppe erhielt ein Placebo. Es wurden Gewichtsveränderungen festgehalten, aber auch Sättigungsgefühl, diätetische Compliance, Lipidprofil, Glukosetoleranz, Insulinresistenz und C-reaktives Protein.

Die Gewichtsverluste waren in den beiden Flohsamenschalen-Gruppen größer als in der Placebogruppe. Allerdings war der Unterschied nicht statistisch signifikant. Anders verhielten sich die anderen Parameter, die alle deutlich verbesserte Werte im Vergleich zu Placebo zeigten und auch statistische Signifikanz aufwiesen.

Die Wissenschaftler kamen zu dem Schluss, dass die 16-wöchige Ergänzung mit löslichen Ballaststoffen aus Flohsamenschalen von den Probanden gut vertragen wurde. Sie erhöhte den Sättigungsgrad bei den Probanden und verbesserte einige der Risikofaktoren für die Ausbildung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, von denen die signifikante Abnahme der LDL-Cholesterinkonzentration als die Wichtigste erscheint.

*Quelle: British Journal of Nutrition, 2008 Jun;99(6):1380-7. Epub 2007 Nov 22. Effect of two doses of a mixture of soluble fibres on body weight and metabolic variables in overweight or obese patients: a randomised trial. Salas-Salvadó J, Farrés X, Luque X, Narejos S, Borrell M, Basora J, Anguera A, Torres F, Bulló M, Balanza R; Fiber in Obesity-Study Group. Human Nutrition Unit, Facultat de Medicina i Ciències de la Salut, Hospital Universitari de Sant Joan, Universitat Rovira i Virgili, C/Sant Llorenç 21, 43201 Reus, Spain.*