

Honigstudie bringt neue Erkenntnisse für Diabetiker und Übergewichtige

Honig gilt in der Meinung der Bevölkerung als gesundes Nahrungs- und Heilmittel. Trotz nachweisbarer, wertvoller Mikronährstoffe ist Honig vor allem ein kohlenhydratreiches Nahrungsmittel. Aus diesem Grund ist es besonders für Übergewichtige und an Diabetes leidende Menschen von großem Interesse, aus ernährungswissenschaftlicher und gesundheitlicher Sicht der Frage nachzugehen, wie sich der Verzehr von Honig auf das Blutzuckerverhalten und die Insulinreaktion auswirkt. Prof. Dr. med. Aloys Berg vom Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) der Universität Freiburg nahm sich im Auftrag des Deutschen Imkerbundes e. V. dieser Fragestellung an, nachdem US-amerikanische Wissenschaftler in San Diego eine ähnliche Studie für dort vorkommende Sortenhonige durchgeführt haben.



„Sollten bestimmte Honigsorten in Abhängigkeit ihrer Zucker- und Blütenbestandteile eine im Vergleich zu Glukose und Saccharose günstigere Reaktion auf das Blutzucker- und Insulinverhalten im menschlichen Organismus ausweisen, so hätte dies für die Bewertung und Auslobung von Honig als süßendes Lebensmittel für die Bevölkerung, vor allem für Übergewichtige und Diabetiker, eine außerordentliche Bedeutung.“ so Prof. Berg vor Untersuchungsbeginn.

Um die Frage zu beantworten, wurden sieben typisch deutsche Honigsorten in Portionen vergleichbar von 25 g Glukose im Labor des IfSS auf ihre Stoffwechselwirkung bei zehn klinisch und Stoffwechsel gesunden Erwachsenen zwischen 20 und 65 Jahren untersucht. Die Probanden mussten einen Body-Mass-Index (BMI) von 19 – 27,5 und ein konstantes Gewichts- und Ernährungsverhalten haben. Um aus Sicht der Wissenschaft wie auch dem Verbraucher eine größtmögliche Produkt- und Laborsicherheit zu gewährleisten, wurde nach international anerkannten Standards der Glykämische Index (GI) und die Glykämische Last (GL) ermittelt. Diese Werte geben Auskunft darüber, ob ein Lebensmittel vorteilhafte oder weniger vorteilhafte Stoffwechselwirkungen entfaltet und in welchen Mengen man es zu sich nehmen sollte. Der GI-Wert gibt als Zahl an, wie stark der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr des kohlenhydrathaltigen Testlebensmittels ansteigt. Lässt ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel kurze Zeit nach dem Verzehr in die Höhe schießen, drückt sich das in einem hohen GI-Wert (70 und darüber) aus, ist der GI dagegen unter 55, steigt die Blutzuckerkurve nur leicht an und verursacht auch eine entsprechend geringere Insulinreaktion. Der GI beschreibt also qualitative, die GL quantitative, ernährungspraktische Aspekte zur Wirkung der in einer Portion Honig enthaltenen Kohlenhydratmenge auf die Blutzuckerreaktion. Für die Insulinreaktion und den Kohlenhydratstoffwechsel als günstig zu bezeichnende Lebensmittel weisen einen GL-Wert unter 10 auf.

Die ersten interessanten Untersuchungsergebnisse liegen nunmehr vor und zeigen, dass die meisten getesteten Honigsorten einen gegenüber der Glukosekontrolle deutlich niedrigeren GI-Wert erreichten. Für sechs Honige liegt der GI sogar im physiologisch günstigen Bereich von 55 und unterhalb. Vor allem helle Honige wie Linden- und Blütenhonig schnitten sehr positiv ab.

Die ersten interessanten Untersuchungsergebnisse liegen nunmehr vor und zeigen, dass die meisten getesteten Honigsorten einen gegenüber der Glukosekontrolle deutlich niedrigeren GI-Wert erreichten. Für sechs Honige liegt der GI sogar im physiologisch günstigen Bereich von 55 und unterhalb. Vor allem helle Honige wie Linden- und Blütenhonig schnitten sehr positiv ab.

Praktisch kann das Ergebnis für übergewichtige und an Diabetes leidende Menschen bedeuten, dass bestimmte Honigsorten in kleinen Portionen durchaus ohne Nachteile für die Blutzuckerregulation verzehrt werden können und sich bei gezieltem Austausch gegen Lebensmittel mit hohem GI günstig auf die Insulinresistenz auswirken können.

Die Ergebnisse werden derzeit in der internationalen wissenschaftlichen Fachpresse veröffentlicht. Auch ein Fernsehbeitrag des MDR („Hauptsache gesund“) wird sich am 7.8.2008 um 21.00 Uhr mit dem Thema beschäftigen.

Aufgrund der bisher vorliegenden, ernährungsphysiologisch günstigen Ergebnisse erscheint es sinnvoll, die Untersuchungen zur Stoffwechselwirkung von Honig fortzusetzen und zu vertiefen. Entsprechend wird über die Weiterführung der wissenschaftlichen Zusammenarbeit zwischen dem Deutschen Imkerbund e. V. und dem Universitätsklinikum Freiburg nachgedacht.

Weitere Informationen zum Thema:

Prof. Dr. med. Aloys Berg, Universitätsklinikum Freiburg, Zentrum für Innere Medizin
Abt. für Rehabilitative und Präventive Sportmedizin
Hugstetter Str. 55, D-79183 Freiburg, Tel. 0761/2707453, Fax: 0761/2707470
E-Mail: alloys.berg@uniklinik-freiburg.de

24.06.2008

Kontakt:

Petra Friedrich, Deutscher Imkerbund e. V., Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 0228/9329218 o. 0163/2732547
E-Mail: DIB.Presse@t-online.de