



Chili – der scharfe Gesundheitstipp

Von *apimanu MedJournal*

Erstellt am 14 Feb 2012 - 15:40

Verschiedene Forschungsergebnisse belegen die blutdrucksenkende, blutzuckerregulierende und antioxidative Wirkung des „Capsaicin“.

Chili & Co. haben längst eine Königsrolle auch in der europäischen Küche erlangt. Wer den Geschmack liebt, kann zusätzlich mit gesundheitsfördernden Vorteilen rechnen. Die scharfen Gewürze wirken nicht nur antibakteriell; sie regen zudem die Verdauung und den Stoffwechsel an und haben eine regulierende Wirkung auf das Körpergewicht. Eine australische Studie zeigt, dass mit Chili gewürzte Mahlzeiten den Insulinspiegel langsamer ansteigen lassen als Speisen, die nicht mit Chili gewürzt wurden. So werden weniger Zucker- und Stärke-Kalorien in die Fettzellen geführt und es entsteht weniger Heißhunger. Zudem heizt Chili & Co. ordentlich ein und kurbelt so den Energieverbrauch an.

Chili gewürzte Nahrung erhöht den Kalorienverbrauch

So manches Gericht in Indien oder Thailand ist so scharf, dass es die Tränen in die Augen treibt. Kurz darauf setzt der Körper Energie in Form von Wärme frei, was der Mensch an Hitzewallungen und Schweißausbrüchen verspürt. Tatsächlich ist dieser Effekt in der Wissenschaft als „Thermogenese“ bekannt. Nach jedem Essen wird ein Teil der aufgenommenen Kalorien in Wärme umgewandelt. Scharfe Gewürze wie Chili können diesen Effekt verstärken und so den Kalorienverbrauch auch erhöhen. Bereits in zahlreichen wissenschaftlichen Abhandlungen haben sich Ökotrophologen und Mediziner mit diesem Effekt des Chili befasst, den sie bei der Bevölkerung in Thailand und Indien feststellen konnten. In diesen Ländern werden die zahlreichen verschiedenen Art der Chilischote in sogenannten „Currys“ verarbeitet und diese sind ein wesentlicher Bestandteil von fast jeder Mahlzeit. Trotz der sonst zuckerhaltigen und fettreichen Speisen und der täglichen weißen Reisation führten die Wissenschaftler den sehr geringen Teil der fettleibigen Bevölkerung in Thailand und Teile Indiens auf die permanente Gabe von „Capsaicin“, dem Wirkstoff, der für die enorme Schärfe der Chili verantwortlich ist, zurück. Unter 2% der Bevölkerung in industrialisierten Teilen Thailands leidet trotz hoher Kalorienaufnahme unter dem Krankheitsbild „Adipositas“, also Fettleibigkeit. Fettreiches und frittiertes Essen versehen mit reichlich weißem Kristallzucker sowie die täglichen Reisspeisen lassen normalerweise den Glukosespiegel im Blut schnell ansteigen und sind eine enorme Energiezufuhr. Die These, dass der Wirkstoff „Capsaicin“ zu einer Thermogenese führt und somit dem schnell ansteigenden Insulinspiegel gegensteuern kann, hat dazu geführt, dass sich die Wissenschaftler in Australien diesem Thema in einer Studie angenommen haben. Auch aktuelle Studien aus den USA (University of Maryland School of Medicine, Baltimore) belegen die Thermogenese-Wirkung des Wirkstoffes „Capsaicin“ bei Menschen.

Chili hält den Blutzucker unter Kontrolle

Dass vor allem Chili ein echter Schlankmacher ist, haben Forscher der „University of Tasmania“ in Australien im Januar 2012 abschließend in einer weiterführenden Studie festgestellt. Die Wissenschaftler unter der Leitung von Dr Kiran Ahuja ließen 30 Probanden zunächst 4 Wochen lang Chili freie Kost verzehren und stellten ihnen anschließend einen Speiseplan mit einem erhöhten Chiligehalt zusammen. Das Ergebnis: Der Insulinspiegel stieg nach der Chili reichen Kost jeweils wesentlich schwächer an als nach der Mahlzeit ohne Zugabe von Chili. Ein schneller bzw. starker Anstieg des Insulinspiegels gilt als Risikofaktor für eine Gewichtszunahme.

Chili fördert die Sättigungsgrenze

Scharfes Essen, insbesondere durch die Zufuhr des Wirkstoffes „Capsaicin“, hat einen weiteren positiven Effekt. Der Geschmackssinn wird bereits mit einer bescheidenen Menge



befriedigt. Zudem isst der Mensch automatisch langsamer und merkt daher früher, wann er gesättigt ist.

Erkältungsviren und Bakterien lassen sich mit Chili behandeln

Chili liefert immunstärkendes Vitamin C und Carotinoide, die entzündungshemmend wirken. Der Wirkstoff „Capsaicin“ wird erfolgreich im Kampf gegen die Krankheitserreger eingesetzt. Er kurbelt obendrein die Verdauungsenzyme an und hilft beim Abnehmen.

Capsaicin - der Wirkstoff der Chilischoten - schützt das Herz und reguliert den Blutdruck

Wenig bekannt ist die blutdrucksenkende bzw. -regulierende Wirkung des Wirkstoffes „Capsaicin“ in den Chilischoten. Chinesische Forscher haben in einer randomisierten klinischen Studie festgestellt, dass das Capsaicin den Blutdruck senken kann.

Ein hoher Blutdruck schadet auf längere Zeit der Funktion des Herzens. Um das Herz zu schützen, ist es daher wichtig, den diastolischen und systolischen Blutdruck dauerhaft auf einem „normalen“ Niveau zu halten. Dabei könnte der Wirkstoff „Capsaicin“ helfen, der für die Schärfe in den Chilischoten verantwortlich ist.

Klinische Untersuchungen an Ratten, die unter chronischer Hypertonie litten, wurden von chinesischen Forschern der „Military Medical University“ in Chongqing/China unter der Leitung von Zhiming Zhu durchgeführt. Dabei stellten die Forscher fest, dass der Wirkstoff „Capsaicin“ eine entspannende Wirkung auf die Blutgefäße hat, was zu einer Blutdrucksenkung führt. "We found that long-term dietary consumption of capsaicin, one of the most abundant components in chili peppers, could reduce blood pressure in genetically hypertensive rats," bestätigt Zhiming Zhu von der Third Military Medical University in Chongqing, China.

Bekamen die Laborratten über einen längeren Zeitraum „Capsaicin“ über die Ernährung verabreicht, produzierten sie mehr Stickstoffmonoxid. Stickstoffmonoxid ist ein Botenstoff, der für eine Entspannung der Blutgefäße sorgt. Insofern kann „Capsaicin“ die Blutgefäße und somit auch das Herz schützen. In der chinesischen Studie wurde eine Gruppe der Versuchstiere mit Bluthochdruck 7 Monate lang mit Nahrung gefüttert, die einen erhöhten „Capsaicin“-Anteil hatte. Eine Kontrollgruppe wurde normal ernährt, d.h. ohne Zufuhr des Wirkstoffes „Capsaicin“. Nach Ablauf der Zeit stellten die Wissenschaftler fest, dass die „scharfen“ Ratten einen deutlich niedrigeren Blutdruck hatten als die Kontrolltiere.

In wieweit die Ergebnisse der Versuchsreihe an den Ratten auf den Menschen zu übertragen sind, muss in weiteren klinischen Untersuchungen festgestellt werden. Die chinesischen Wissenschaftler berichten, dass in Regionen, in denen Menschen ihre Nahrung häufig mit Chili würzen, auch weniger Fälle des Krankheitsbildes der Hypertonie auftreten. Auch in der Vergangenheit wurden bereits Experimente mit „Capsaicin“ durchgeführt. Dabei konnte festgestellt werden, dass der Wirkstoff „Capsaicin“ in den Chilischoten schon nach kurzer Zeit den Blutdruck senken konnte. In der aktuellen Langzeitstudie wurden diese Ergebnisse noch einmal bestätigt.

Schärfe lässt sich definieren

Der unterschiedlich hohe Gehalt an „Capsaicin“, kurz CPS (griechisch „Capsa“ = Kapsel, in Anlehnung an die Fruchtform) in Chilischoten, ist für die Schärfe der Pflanze verantwortlich. Reines „Capsaicin“ entspricht 16 Millionen Scoville-Einheiten. Im Jahr 1912 wurde von dem Pharmawissenschaftler Wilburg L. Scoville eine sogenannte Schärfe-Einheiten-Skala entwickelt, mit der verschiedene Schärfegrade unterteilt wurden. Seinerzeit wurden die Schärfegrade noch von Testpersonen durch eigene Geschmacksprüfungen bestimmt. Heute übernimmt für die ursprünglich ungenaue Skala ein Chromatograph diese Aufgabe (HPLC-Methode = High Performance Liquid Chromatography), also Hochdruckflüssigchromatographie).

Diese Skala beginnt im unteren Bereich bei 500 – 1500 Scoville und wird als Schärfegrad 0 bezeichnet. Innerhalb dieses Schärfegrades 0 ist beispielsweise Gemüsepaprika eingeordnet.



Die Skala endete noch im Jahre 2009 mit 150.000 – 300.000 SCU und einem Schärfegrad 10. Hier ist beispielsweise „Red Savina“ angesiedelt. Heute ist die Skala bereits nach oben weitergeführt worden. So ist die Schärfeeinheit bei „Bhut Jolokia“, auch Geisterchili genannt, mit 1.000.000 SCU, also Scoville-Units bemessen. Ein Tropfen des Bhut Jolokia, verdünnt in einem halben Liter warmen Wasser, hat die Schärfe von etwa 700 Chilischoten und ist etwa 400 Mal schärfer als die bekannte Tabasco-Sauce.

In zahlreichen europäischen Ländern sind Chili-Produkte erhältlich. Extrakte des Wirkstoffes „Capsaicin“ sind in flüssiger Form und in kleinen Mengen mit enormem Schärfegrad auch in Apotheken erhältlich. Der Verbraucher sollte unbedingt darauf achten, dass es sich niemals um synthetisch hergestellte Produkte handelt. Zudem sollte er sich in der Apotheke nach dem Herkunftsland und den evtl. Nebenwirkungen erkundigen.

Quellen:

Effects of novel capsinoid treatment on fatness and energy metabolism in humans: possible pharmacogenetic implications^{1,2,3}

Soren Snitker, Yoshiyuki Fujishima, Haiqing Shen, Sandy Ott, Xavier Pi-Sunyer, Yasufumi Furuhashi, Hitoshi Sato, and Michio Takahashi

¹From the University of Maryland School of Medicine, Baltimore, MD (SS, H Shen, and SO); Ajinomoto USA, Fort Lee, NJ (Y Fujishima); St Luke's–Roosevelt Hospital, New York, NY (XP-S); and Ajinomoto, Kawasaki, Japan (Y Furuhashi, H Sato, and MT).

²Supported by Ajinomoto Co, Inc.

³Address reprint requests and correspondence to S Snitker, University of Maryland School of Medicine, 660 West Redwood Street, Howard Hall, Room 598-B, Baltimore, MD 21209.

E-mail: ssnitker@medicine.umaryland.edu [1].

Dr Ahuja, research fellow at the University of Tasmania School of Human Life Sciences Ahuja, KDK and Robertson, IK and Geraghty, DP and Ball, MJ, 'Effects of chili consumption on postprandial glucose, insulin and energy metabolism', American Journal of Clinical Nutrition, 84 (1) pp. 63-69. ISSN 0002-9165 (2006) [Refereed Article] E-mail:

Kiran.Ahuja@utas.edu.au [2]

Chili Peppers May Come With Blood Pressure Benefits, Zhiming Zhu of Third Military Medical University in Chongqing, China.

ScienceDaily (Aug. 3, 2010)

Lesen Sie weitere Berichte des apimanu MedJournal auf Facebook und bleiben Sie stets aktuell informiert: <http://www.facebook.com/pages/apimanu-MedJournal/207535905946634> [3]

apimanu MedJournal

Dr. T. Kuehn

Apdo 362

03730 Xabia (Alacant) / Spanien

office@apimanu.com [4]

http://www.apimanu.com/apimanu_MedJournal.html [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:43): <http://www.medkom24.eu/node/15791>



Links:

[1] <mailto:ssnitker@medicine.umaryland.edu>

[2] <mailto:Kiran.Ahuja@utas.edu.au>

[3] <http://www.facebook.com/pages/apimanu-MedJournal/207535905946634>

[4] <mailto:office@apimanu.com>

[5] http://www.apimanu.com/apimanu_MedJournal.html