

ZIMT

bewirkt eine mögliche blutzuckersenkende Wirkung von Zimt in frühen Stadien der Diabetes.

In einer ersten Pilotstudie wurde die Wirksamkeit größerer Dosen Zimt (1–6 Gramm) auf Blutzucker - und Blutfettwerte untersucht. Hier konnte eine mögliche Senkung des Nüchternblutzuckers, der Triglycerid, des Gesamt- und des LDL-Cholesterins beobachtet werden. In einer weiteren Studie an 79 Patienten konnte eine Senkung des Blutzuckerspiegels, aber nicht des als „Langzeitblutzuckerspiegel“ geltenden HbA1c-Werts und der Blutfettwerte beobachtet werden. Zimtextrakt erfüllt nach bisherigem Wissensstand die Kriterien eines pflanzlichen Diätetikums zur adjuvanten Therapie bei Diabetes Typ 2: Zimtöl und Zimtrinde weisen eine gute antimikrobielle Aktivität aus. Dies geht vor allem auf die Wirkung des Zimtaldehyds zurück, die Hauptkomponente des im Zimt enthaltenen ätherischen Öls; besonders aktive Komponenten sind aber auch p-Cymol, Linalool und o-Methoxizimtaldehyd.



In Zimt – vor allem im billigeren Cassia-Zimt (auch: chinesischer Zimt) – ist das als in hohen Dosen gesundheitsschädlich geltende Cumarin enthalten. In Fertigprodukten wird fast ausschließlich dieser aus China, Indonesien oder Vietnam stammende Cassia-Zimt verarbeitet. Der Cumarin-Anteil beider Zimtsorten unterscheidet sich erheblich: Während er bei dem Cassia-Zimt bei ca. 2 g Cumarin pro kg liegt, finden sich in der gleichen Menge Ceylon-Zimt nur ca. 0,02 g Cumarin.

Cumarin kann bei Überdosierung und bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen verursachen, bei extremen Überdosierungen Leberschäden, Leberentzündungen und sogar Krebs verursachen, wie in wahrscheinlich nur bedingt auf den Menschen übertragbaren Tierversuchen mit Ratten festgestellt wurde. Derartige Studien gab es am Menschen bisher nicht.

Bei Untersuchungen wurden, erstmals im Januar 2006, in Deutschland (Nordrhein-Westfalen) Zimtprodukte entdeckt, die den Höchstwert des Cumarinanteils, entsprechend der gültigen Aromenverordnung, um das 37-fache überschritten hatten. Im Juni 2006 warnte erstmals dann auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in einer Stellungnahme vor dem Verzehr großer Mengen von Zimt und zimthaltigen Produkten. Schon bei Verzehr von 20 Gramm der höchstbelasteten Zimtsterne täglich (das entspricht bei vielen Marken einer Menge von drei Stück) über einen längeren Zeitraum werde die maximal tolerierbare Aufnahme bei Kleinkindern erreicht.

Eine zweite Stellungnahme des BfR bezieht sich auf Zimtkapseln, die zur Behandlung von Diabetes Mellitus Typ II verkauft werden. Weitere Kontrollen wurden im Oktober 2006 vom Verbraucherministerium angekündigt. Hierbei wurden in Rheinland-Pfalz Zimtprodukte entdeckt, die 103 mg Cumarin pro Kilogramm aufwiesen, während der Höchstwert der seinerzeit gültigen deutschen Aromenverordnung nur 2 mg/kg betrug (bis 1. November 2006 jedoch 67 mg/kg).

Das Bundesinstitut für Risikobewertung hat den 2006 veröffentlichten TDI-Wert (tolerable daily intake, tolerierte Tagesdosis) von 0,1 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag auf Basis neuer Daten zur Aufnahme und Bioverfügbarkeit von Cumarin im September 2012 bestätigt. Gleichzeitig weist das BfR darauf hin, dass Überschreitungen des TDI-Wertes nur dann möglich sind, wenn täglich große Mengen an zimthaltigen Lebensmitteln verzehrt würden. Bei Kleinkindern mit einem Körpergewicht von 15 kg wäre laut BfR der TDI-Wert bei einem täglichen Verzehr von 6 Zimtsternen oder 100 g Lebkuchen ausgeschöpft.

Zu beachten ist, dass in vielen anderen Produkten, wie in Frühstücksprodukten, Lebkuchen, Puddings, Glühwein, diversen Teesorten, Gewürzmischungen (z. B. Curry) und sogar in Kosmetika Zimt enthalten sein kann.

Einen eindeutigen Beleg für die angebliche Gefährlichkeit von Cumarin beim normalen Gebrauch von cumarinhaltigen Gewürzen gibt es allerdings nicht. In allen Studien trat eine gesundheitsschädigende Wirkung erst nach extremen Überdosierungen bei Versuchen an Ratten auf. Alle Höchstwerte für die Ernährung erfolgen daher bisher ohne wissenschaftliche Grundlage, und sind rein spekulativ. Es gibt bisher keinen einzigen bekannten Fall von Gesundheitsschädigung durch den Gebrauch von Cumarin.

Im häuslichen Bereich wird empfohlen, den teureren Ceylon-Zimt zu verwenden, der in Asia-Shops (hier bes. Tamil-Shops), Reformhäusern, Apotheken oder Drogeriemärkten bezogen werden kann und aufgrund des geringen Cumarin-Gehalts als unbedenklich gilt.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) wirft der Lebensmittelindustrie vor, aus Kostengründen den billigeren Cassia-Zimt anstelle des teureren Ceylon-Zimts einzusetzen. Die Lebensmittelindustrie bestreitet jedoch den Vorwurf mit dem Argument, dass Cassia-Zimt vor allem wegen seines hervorragenden Geschmacks eingesetzt werde. Auch überstehe das typische Zimtaroma den Backprozess besser. Weiterhin sei es schon aus mengenmäßigen Gründen nicht möglich, den Ceylon-Zimt zu verwenden, da dieser dafür zu selten sei.