

## Bittergurke

### Kein guter Rat für Diabetiker

**Tee trinken statt Medikamente schlucken? Die exotische Bittergurke soll - als Tee getrunken - den Blutzucker senken. Eigenexperimente können jedoch gefährlich werden.**

Bittergurke oder Bittermelone (*Momordica charantia*) gilt als „Unkraut“ und ist Lebensmittel und Heilpflanze zugleich. Sie wächst in allen tropischen Regionen. Vor allem die unreifen Früchte werden nicht nur als Gemüse gekocht, sondern in der traditionellen Medizin als Heilpflanze verwendet.<sup>1</sup> Darauf beruft sich meist die Werbung, die Bittermelone als Gesundheitstee anpreist und eine Wirkung gegen Zuckerkrankheit behauptet: „Im Zusammenspiel mit gesunder Ernährung und Bewegung verhilft es zu einer besseren Kontrolle von Diabetes mellitus Typ 2 und wie jüngste Erfahrungen zeigen auch bei Typ 1 Diabetes.“<sup>2</sup> Wie viel Wahrheit steckt dahinter?

Bei einer Recherche in der medizinischen Literaturdatenbank PubMed fanden wir lediglich eine Studie in akzeptabler Qualität,<sup>3</sup> die man jedoch allenfalls als Pilotstudie bezeichnen kann und deren Aussagekraft gleich Null ist. Andererseits gibt es etliche Hinweise auf Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen und Allergien. Schwangere sollten auf keinen Fall Bittergurken-Produkte einnehmen, da einige Inhaltsstoffe im Tierversuch abtreibend wirken. Alarmierend sind zwei Berichte über Kinder, die nach dem Trinken von Bittergurkentees durch Unterzuckerung mit Krämpfen in ein Koma gerieten.<sup>4</sup>



Bittergurke an Zuckerwatte

Wir warnen davor, den Werbeversprechungen für Bittergurkentees zu vertrauen und Ernährungsempfehlungen<sup>5</sup> oder die Therapie mit Arzneimitteln zu vernachlässigen. Der Nutzen blutzuckersenkender Medikamente ist durch Studien belegt.

Bittergurkentees eignen sich hingegen grundsätzlich nicht zur Behandlung des Diabetes mellitus: Seine Wirkung auf den Blutzuckerspiegel ist nicht kalkulierbar, weil Dosierung und Inhaltsstoffe überwiegend nicht „standardisiert“ sind, also im Getränk erheblich variieren können. Sollte ein Bittergurken-Präparat auf irgendeinen Bestandteil standardisiert sein, ist aber auch dies nicht hilfreich. Zunächst müsste der gesundheitliche Nutzen des Bestandteils, auf den standardisiert wurde, durch geeignete Studien überprüft sein.

Generell fehlen für Bittergurken-Zubereitungen genügend lange Untersuchungen, die belegen, dass Menschen mit Diabetes wirklich von der Bittermelone profitieren. Denn eigentliches Behandlungsziel ist nicht nur, den Blutzuckerspiegel zu senken, sondern auch die Spätfolgen der Diabeteserkrankung wie Augen- oder Nierenschäden zu verhindern! Ein solcher Nutzen ist für die Bittergurke nicht belegt – im Gegensatz zu bewährten Medikamenten. Diabetes ist eine ernste Krankheit, bei deren Behandlung man nicht selbst herumexperimentieren sollte.

1 Grover JK, Yadav SP., J Ethnopharmacol. 2004 Jul; 93(1):123-32

2 [www.charantea.com/aktuell/faq.html](http://www.charantea.com/aktuell/faq.html)

3 The effect of *Momordica charantia* capsule preparation on glycemic control in Type 2 Diabetes Mellitus needs further studies J Clin Epidemiol. 2007 Jun;60(6):554-9. Epub 2006 Nov 13.

4 Prinz, Kopp, Österreichische Apothekerzeitung 3/2004 [www.oear.at/zeitung/3aktuell/2004/03\\_haupt/haupt03\\_2004dich.html](http://www.oear.at/zeitung/3aktuell/2004/03_haupt/haupt03_2004dich.html)

5 Siehe dieses GPSP-Heft Kurz und knapp, S. 8.