

PZN:**155 894 06****Bergamotte Artischocke Kapseln – mit Cholin. Trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei.****Bergamotte Artischocke Kapseln von Raab Vitalfood**

Nahrungsergänzungsmittel mit Flavonoiden aus Bergamotten-Extrakt, Cynarin aus Artischocken-Extrakt und Cholin. Die Extrakte aus der Bergamotte, einer Zitrusfrucht aus Süditalien, enthalten spezielle Flavonoide, die das Enzym „HMG-CoA-Reduktase“, welches für die Bildung von Cholesterin im Körper verantwortlich ist, hemmen. In Studien konnte eine gute Wirksamkeit bei guter Verträglichkeit nachgewiesen werden. Die Bergamotte Kapseln können begleitend zu Statinen (mit dem Ziel der Dosisreduktion von Statinen) oder, bei einer milden Form von Dyslipidämien und erhöhtem Cholesterinspiegel, ausschließlich eingenommen werden.

Raab Vitalfood – Nahrungsergänzung in Bioqualität seit 1989

Im bayerischen Rohrbach an der Ilm entwickelt, produziert und vertreibt Raab Vitalfood pflanzliche Lebensmittel und Proteine sowie Superfoods und Nahrungsergänzungen in bester Bio Qualität – und das seit 28 Jahren. 2017 wurde das Sortiment um eine pflanzliche Sportlerserie erweitert. Diese ergänzt die bestehende Auswahl an pflanzlichen Proteinen und begleitet Hobby- und Leistungssportler gleichermaßen durch den Trainingsprozess.

Produktmerkmale & Hinweise

- Für Vegetarier und Veganer geeignet
- Gluten- und laktosefrei
- Aus kontrolliert biologischem Anbau

Die angegebene empfohlene Tagesverzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Personen, die Medikamente einnehmen, sollten vor der Einnahme ihren Arzt konsultieren. Vor Licht und Wärme geschützt, trocken und gut verschlossen lagern.

Netto-Füllmenge

Inhalt = 100 Kapseln à 430 mg

Zutaten:

52 % Bergamotten-Extrakt² (75 % Bergamotten- Extrakt ², Maltodextrin), Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, 12 % L-Cholinbitartrat, 9 % Artischocken-Extrakt³ (Maltodextrin³, 40% Artischocken- Extrakt³), Magnesiumstearat (³ aus kontrolliert biologischem Anbau, aus Frankreich) (² Bergamotten-Extrakt aus Italien)

Verzehrempfehlung:

Täglich 4 Kapseln mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

Nährwerte:

| | | |
|----------------------|------------------|----------------------------------|
| Bergamotten-Extrakt | Pro 100 g | Pro 4 Kapseln¹ |
| davon Flavonoide | 52326 mg | 900 mg |
| Artischocken-Extrakt | 13081 mg | 225 mg |
| davon Cynarin | 8721 mg | 150 mg |
| L-Cholinbitartrat | 221 mg | 3,8 mg |
| davon Cholin | 11860 mg | 204 mg |
| | 4860 mg | 84 mg |

¹empfohlene Tagesverzehrmenge

Studie zur Wirksamkeit von Bergamotte-Extrakten**Statine zur Behandlung erhöhter Cholesterinspiegel – sind pflanzliche Extrakte aus rotem Reis oder Bergamotte Alternativen?**

Statine zur Behandlung von erhöhtem Cholesterinspiegel und Dyslipidämie bilden die weltweit umsatzstärkste Arzneimittelgruppe überhaupt. Die Anzahl der verschriebenen Dosen wächst seit Jahren rasant – sicherlich nicht zuletzt, weil Statine einen Hauptaspekt des metabolischen Syndroms adressieren. Das metabolische Syndrom ist in der westlichen Gesellschaft immer weiter verbreitet. Es ist gekennzeichnet durch abdominelle Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Diabetes und erhöhten Cholesterinspiegel bzw. Dyslipidämie und erhöht dadurch das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen mit entsprechenden Infarkten erheblich. Unstrittig ist die gute Wirkung der Statine im Rahmen einer präventiven Behandlung kardiovaskulärer Erkrankungen, jedoch spaltet deren Einsatz die Fachwelt in Befürworter und entschiedene Gegner. Letztere sehen den Einsatz von Statinen kritisch, da diese bei einer sehr hohen Anzahl von Konsumenten erhebliche Nebenwirkungen hervorrufen. Neben gastrointestinalen Beschwerden und Kopfschmerzen sind dies vor allem Muskelschmerzen und Krämpfe, bis hin zur gefürchteten Auflösung der Muskelfasern (Rhabdomyolyse).

Deshalb hat sich 2018 eine internationale Expertenkommission in einem Konsensuspapier für den Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln bei Menschen mit Statinunverträglichkeit ausgesprochen. Dieses Konsensuspapier wurde nach umfassender Prüfung und Bewertung der aktuellen Studienlage in einer sehr renommierten Fachzeitschrift für Kardiologie veröffentlicht [1]. Hier wurde der Einsatz von verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln diskutiert und schließlich empfohlen. Die betreffenden Nahrungsergänzungsmittel weisen demnach in der Regel einen zu den Statinen vergleichbaren Wirkmechanismus auf. Sie hemmen das Enzym HMG-CoA-Reduktase in der Leber, welches für die Bildung von Cholesterin im Körper verantwortlich ist. Allen voran wurden Produkte aus rot fermentiertem Reis aufgrund der guten Wirksamkeit bei gleichzeitig sehr guter Verträglichkeit empfohlen. Jedoch enthalten diese Monacolin K, welches die gleiche Struktur aufweist wie der Wirkstoff Lovastatin, ein etabliertes verschreibungspflichtiges Statin. Deshalb sind Nahrungsergänzungsmittel aus rotem Reis in der Schweiz verboten und auch europaweit steht ein Verbot bevor, weshalb Hersteller entsprechende Produkte schon jetzt aus dem Sortiment nehmen.

Glücklicherweise wurden aber weitere Alternativen im o. g. Konsensuspapier von der Expertenkommission geprüft und empfohlen. Darunter die Bergamotte, eine kleine Zitrusfrucht, welche vor allem in Süditalien (Kalabrien) gedeiht. Sie enthält spezielle Flavonoide, die den Statinen strukturell ähnlich sind und auch das Enzym HMG-CoA-Reduktase hemmen. Jedoch wirken diese Flavonoide, wie in den unten genannten Studien ausgeführt wird, auch an weiteren Stellen im Organismus, weshalb sie besser verträglich sind und auch erhöhte Blutfettwerte (Triglyceride) positiv beeinflussen. Laut der Kommission weist Bergamotte ein gutes Wirkungs- und Sicherheitsprofil bei Patienten mit Dyslipidämien und anderen kardiometabolischen Erkrankungen auf - also gute Wirksamkeit bei guter Verträglichkeit. Die Kommission hat sich dabei auf klinische Placebo-Humanstudien mit teilweise dreistelliger Probandenzahl gestützt. Eine dieser Studien hat beispielsweise ergeben, dass eine tägliche Einnahme von 10 mg Rosuvastatin (einem Statin) mit 1000 mg Bergamotte-Extrakt über 30 Tage das „schlechte“ LDL-Cholesterin um 53 % senkte. Dies ist die gleiche Reduktion, die mit 20 mg Rosuvastatin alleine erzielt wurde [2]. 10 mg Rosuvastatin mit 1000 mg Bergamotte-Extrakt reduzierte zusätzlich auch die Triglyceride um 37 % und erhöhte das „gute“ HDL-Cholesterin um 37 %. Im Rahmen einer weiteren Studie mit 1000 mg Bergamotte-Extrakt konnten das LDL-Cholesterin um 24 % (in 30 Tagen) sowie die Triglyceride um 28 % bei den Probanden reduziert und das HDL-Cholesterin um 22 % erhöht werden [3].

Die Expertenkommission kommt aufgrund der guten Wirksamkeit und Verträglichkeit von Extrakten aus Bergamotte zu dem Schluss, dass eine zu Statinen begleitende Einnahme eines solchen Extrakts (mit dem Ziel der Dosisreduktion des Statins) empfehlenswert ist [1]. Effekte sind dabei nicht kurzfristig zu erwarten, sondern nach einer Einnahme von ca. 2 bis 3 Monaten. Bei milden Formen von Dyslipidämien und erhöhtem Cholesterinspiegel kann, laut Expertenkommission bzw. Studienlage, auch eine ausschließliche Einnahme von Bergamotte-Extrakt empfehlenswert sein. Die Einnahme und jegliche Veränderung bzw. Ergänzung einer Medikation mit Statinen und Alternativen sollte natürlich immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

Quellennachweise:

[1] Banach *et al.*, The Role of Nutraceuticals in Statin Intolerant Patients, J Am Coll Cardiol., 2018 Jul;72(1):96-118.

[2] Gliozzi *et al.*, Bergamot polyphenolic fraction enhances rosuvastatin-induced effect on LDLcholesterol, LOX-1 expression and protein kinase B phosphorylation in patients with hyperlipidemia, Int J Cardiol., 2013 Dec 10;170(2):140-5.

[3] Molacce *et al.*, Hypolipemic and hypoglycaemic activity of bergamot polyphenols: from animal models to human studies, Fitoterapia, 2011 Apr; 82(3):309-16.

Der Text wurde verfasst von Dr. Andreas Raab , Molekular- und Mikrobiologe