

Evidenz der Wirksamkeit von Curcumin bei verschiedenen Erkrankungen

Die WHO empfiehlt zur Behandlung von Reizdarmbeschwerden mit Verstopfung 3 g Kurkumapulver pro Tag. Obwohl an der Wirksamkeit des Pulvers aufgrund der experimentell nachgewiesenen choleretischen und cholekinetischen Wirkungen nicht gezweifelt werden muss, fehlt der Nachweis mittels klinischer Studien. Die Meta-Analyse von Ng (J Clin Med 2018; 7: 298) enthielt ausschließlich Kombinationspräparate. Auch bei entzündlichen Darmerkrankungen ist die Studienlage bei plausibler Wirkung unzureichend (Crit Rev Food Sci Nutr 2018;22:1-8). Auch bei anderen Indikationen wie Krebserkrankungen (Dtsch Z Onkologie 2017; 49:109-16), Arthrose (Pak J Pharm Sci 2019;32:43-51), Depressionen (J Am Med Dir Assoc 2017;18:503-508), Hirnfunktionsstörungen und Demenz (Phytother Res 2019;33:524-533), Diabetes mellitus (PLoS One 2019;14:e0215840), nicht-alkoholische Fettleber (Phytother Res 2019;33:561-570), metabolisches Syndrom mit Hyperlipidämie, Diabetes und Bluthochdruck (Phytother Res 2019;33:1289-1301), Autoimmunerkrankungen (Nutrients 2019;11. pii: E1004) und Retinopathien (Int Ophthalmol 2019;39:725-734) liegen nur Hinweis gebende (exploratorische) Studien vor, die zum größten Teil mit sehr hohen Curcumin-Dosen in unterschiedlichen Kurkuma-Zubereitungen durchgeführt wurden. Vielversprechend ist der Einsatz von Curcumin zur Prophylaxe von Osteoporose (World Neurosurg 2018;114:e785-e791). Für jede Indikation muss daher die Wirkgröße in mindestens zwei Studien mit beweisendem (konfirmatorischem) Studiendesign evaluiert werden und klinisch relevant sein. In Dosis-Findungsstudien müssen zuvor die optimalen Tagesdosen für jede Kurkumazubereitung bei jeder Indikationen ermittelt werden. Da die EFSA (European Food Safety Authority) die tägliche Curcumin-Zufuhr auf 2 mg/kg Körpergewicht limitiert hat (<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2014.3876>), wird die Behandlung bei den meisten Erkrankungen eher additiv sein als eine Monotherapie.