

Mit Gurkenbrühe gegen Muskelkrämpfe

Studie mit Leberzirrhose-Patienten -- Autor: C. Labenz

Muskelkrämpfe quälen etwa zwei von drei Patienten mit Leberzirrhose. Der Saft von eingelegten Gurken könnte hier helfen. Das sollte man probieren!



Quelle: Tapper EB, Salim N, Baki J et al. Pickle juice intervention for cirrhotic cramps reduction: the PICCLES randomized controlled trial. Am J Gastroenterol. 2022;117:895–901

An einem Zentrum in den USA wurden 82 Patienten mit Leberzirrhose und mehr als vier Muskelkrämpfen im vergangenen Monat in zwei Gruppen randomisiert. Eine Hälfte wurde gebeten, beim Auftreten von Krämpfen einen Schluck Gurkensaft (z. B. aus einem Glas Gewürzgurken) zu nehmen. Die andere Hälfte nahm einen Schluck Leitungswasser. Das primäre Outcome der Studie war die Veränderung der Schwere der Krämpfe auf einer visuellen Analogskala nach 28 Tagen. 41% der Patienten litten an Aszites, 38% hatten eine hepatische Enzephalopathie in der Anamnese. Viele erhielten bereits Medikamente gegen muskuläre Krämpfe.

Nach Studienabschluss zeigte sich eine signifikant geringere Schwere der Krämpfe im Gurkensaftarm

als in der Kontrollgruppe ($p = 0,03$). Die Frequenz der Krämpfe wurde dagegen nicht beeinflusst, ebenso wenig wie die Schlaf- oder Lebensqualität.

MMW-Kommentar

Die Daten zur sicheren und effektiven Therapie von Muskelkrämpfen sind weiterhin mangelhaft. In Studien wurden Chinidin, Baclofen, Humanalbumin und Taurin untersucht; diese Therapien sind jedoch entweder potenziell toxisch, sedierend oder teuer.

Gurkensaft erscheint zwar in der aktuellen Studie nicht als absoluter „Gamechanger“, aus meiner Sicht sind die Ergebnisse jedoch so reliabel, dass es sich lohnt, Patienten mit Krämpfen einen Therapieversuch zu empfehlen – im Prinzip auch nicht nur solchen mit Leberzirrhose. Wenn man überlegt, dass sich der Aufwand des Mitführens von Gurkensaft auch lohnen soll, bietet sich die Option besonders bei häufigen und lang andauernden Krämpfen an. ■

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.

Advertisement placeholder

Hier steht eine Anzeige.

Hier staat een advertentie.