



30.1.2026 von Conny Galliker

Weisse Maulbeere

**Stabilisiert den Blutzuckerspiegel und unterstützt
eine gesunde Gewichtsregulation.**

Die weisse Maulbeere hat eine lange Tradition. Bereits vor über 5'000 Jahren wurde die Pflanze in China kultiviert – allerdings nicht primär zu medizinischen Zwecken, sondern weil die Maulbeerblätter die Hauptnahrungsquelle der Seidenraupe sind.

Dennoch erkannte man schon früh die zahlreichen gesundheitsfördernden Eigenschaften der Maulbeere. Sowohl Blätter, Zweige, Wurzeln als auch Früchte werden medizinisch genutzt. Bereits in einem der ältesten Arzneimittelbücher Chinas wurde die Pflanze als Heilpflanze erwähnt.

Die weisse Maulbeere zeichnet sich durch eine einzigartige Zusammensetzung aus. Neben zahlreichen Mineralstoffen und einem hohen Proteingehalt enthält sie verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe. Einer davon ist das 1-Deoxynojirimycin (DNJ), das in hoher Konzentration in den Blättern vorkommt.

Die chemische Struktur von DNJ ähnelt stark jener der Glukose (Traubenzucker). Glukose ist ein Einfachzucker, der über die Darmschleimhaut ins Blut aufgenommen wird. DNJ besitzt die Fähigkeit, jene Enzyme zu blockieren, die Zucker zu Glukose abbauen. Dadurch entsteht weniger Glukose, und der Anstieg des Blutzuckerspiegels wird deutlich reduziert.

DNJ hat zudem eine stabilisierende Wirkung auf den GLP-1-Spiegel. GLP-1 ist ein Darmhormon, das die Verdauung beeinflusst: Es verzögert die Magenentleerung, verlängert das Sättigungsgefühl und verringert den Appetit. Nach dem Essen sinkt der GLP-1-Spiegel jedoch kontinuierlich ab. Durch die Einnahme von DNJ-haltigen Produkten, wie beispielsweise Maulbeerblättern, kann der GLP-1-Spiegel stabilisiert und eine gesunde Gewichtsregulation unterstützt werden.

Häufig werden Maulbeerblätter mit Chrom kombiniert. Chrom verstärkt die Wirkung von Insulin und hat dadurch ebenfalls einen stabilisierenden Effekt auf den Blutzuckerspiegel. Aus diesem Grund wird Chrom auch zur Unterstützung bei Heisshunger auf Süßes, etwa Schokolade, eingesetzt.

