

# Nisser og kanel

**Kanel har ry for mange gunstige medicinske virkninger, og kliniske forsøg har nu bekræftet flere af dem, især som middel mod virkninger af diabetes type 2**

Af Carsten Christophersen, [carsten@techmedia.dk](mailto:carsten@techmedia.dk)

På loftet sidder nissen med sin julegrød. En husnisse bliver næsten med sikkerhed ondsksfuld, hvis den må undvære risengrød med kanel og smørklat. Det kan skyldes, at nissen beskytter sig mod en lang række lidelser ved at insistere på risengrød med kanel.

Blandt de lidelser, som kanel menes at bekæmpe, er bakterie- og svampeinfektioner, metabolisk syndrom, fedme, forhøjet kolesterol, inflammationer, forhøjet blodtryk, muligvis Alzheimers sygdom og mange flere, men specielt er effekten ved type 2 sukkersyge undersøgt.

## Diabetes type 2

Omkring 6% af verdens befolkning lider af diabetes, der er et af de hurtigst voksende sundhedsproblemer. Tallet ventes at runde 300 mio. i 2025. Blandt disse millioner med sukkersyge forventes 97% at lide af type 2.

Der findes tre kliniske undersøgelser over cassiakanelns virkning på blodsukker. To studier demonstrerer en statistisk signifikant sænkning af sukkerniveauet i blodet, mens den tredje undersøgelse ikke viser nogen effekt. Dette bekymrende resultat er slet ikke usædvanligt i kliniske undersøgelser af naturlægemidler. Selvom undersøgelserne er placebokontrollerede og randomiserede studier, har de alle metodiske mangler. F.eks. baseres de to positive studier på kommercielt kanel, mens det negative bruger kanel fra et lokalt apotek og kun undersøger 25 kvinder i overgangsalderen. Vandopløselige polyphenolpoly-



Traditionelle nisser holder meget af risengrød med sukker, kanel samt en klat smør. Mange mennesker deler den opfattelse, men senere har saftvand eller juleøl til grøden vundet en vis udbredelse. Nogle foretrækker variationen "ris a la mande" med piskefløde, vanilje, hakkede mandler og kirsebærsovs. Velbekomme og God Jul.

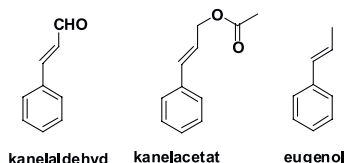
Foto: Carsten Christophersen, 2009.

merer er ansvarlige for den insulinlignende effekt af kanel, men ingen af studierne beskriver kemiske analyser af den anvendte kanel.

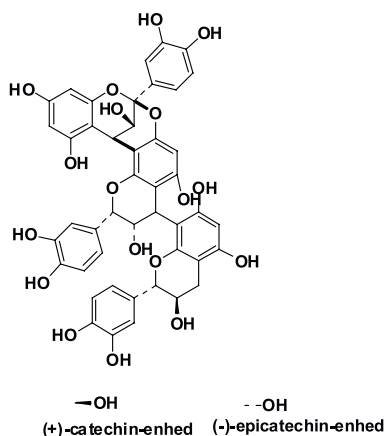
## Duft og smag

Den karakteristiske duft og smag skyldes hovedsageligt kanelaldehyd (70-80%), kanelacetat (3-4%) og eugenol (1-13%). Der kendes over 70 forskellige flygtige forbindelser fra kanel. Træets blade indeholder meget mere eugenol – op til 95% af olien. Eugenol kendes fra nelliker og fra tandlægen, som lægger en let bedøvelse med forbindelsen.

Kanel kan bruges i utallige retter fra forret over hovedret og dessert for at ende med kaffe tilsat kanel. Ved indtagelse i krydderimængder har kanel øjensynlig ingen bivirkninger.



Kanels aroma skyldes hovedsageligt forbindelser fra de 1-2% olie barken indeholder.



Eksempel på polyphenolstruktur fra kanel. Det er forbindelser af denne type, der er ansvarlig for den insulinlignende virkning af kanel.

## Forskellige slags kanel

Almindelig kanel, som også kaldes "rigtig kanel" eller ceylonkanel, er barken af det stedsegrønne træ *Cinnamomum verum* eller *C. zeylanicum*, der hører til laurbærfamilien og stammer fra Sri Lanka (Ceylon) og Sydindien. En nært beslægtet art, *C. aromaticum*, stammer fra Kina og sælges som cassiakanel eller kinesisk kanel.

Kilder

From type 2 diabetes to antioxidant activity: a systematic review of the safety and efficacy of common and cassia cinnamon bark J.-J. Dugoua, D. Seely, D. Perri, K. Cooley, T. Forelli, E. Mills og G. Koren. *Canadian Journal of Physiology and Pharmacology* 2007, Bind 85, side 837-847.  
Functional foods for health: Focus on diabetes. *Maturitas* 2009, Bind 62, side 263-269.