



DOSSIER · NATURSTOFF

Resveratrol

Resveratrol ist ein pflanzliches Polyphenol aus Weintrauben, Beeren und Erdnüssen; Studien am Menschen zeigen gemischte Ergebnisse.

924

STUDIEN
INSGESAMT

295

AM MENSCHEN

159

DAVON
KONTROLLIERT

209

AN TIEREN

78

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Resveratrol auf einen Blick

Bei Herz und Gefäßen senkte Resveratrol in mehreren Metaanalysen Gesamt- und LDL-Cholesterin ⁴⁷⁹¹⁵, zwei weitere Metaanalysen fanden keinen Unterschied ²¹²⁴.

Den Blutdruck senkte Resveratrol in Metaanalysen vor allem bei Typ-2-Diabetes ⁸⁹²², während andere Arbeiten keinen Unterschied fanden ¹¹⁵⁷¹¹¹¹¹²¹²².

Beim Altern und allgemeinen Gesundheitszustand besserte Resveratrol in zwei kontrollierten Studien bei Frauen nach der Menopause das Wohlbefinden ⁷⁰⁸⁵.

Bei Gewicht und Körperzusammensetzung fanden Metaanalysen und eine kontrollierte Studie keinen Unterschied ⁴²¹¹⁶⁸.

Resveratrol: ausgewertet wurden 257 Studien am Menschen, darunter 134 randomisierte kontrollierte Studien und 66 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 6.721 Teilnehmer. Stand: 15. Oktober 2026.

1. Was ist Resveratrol? Vorkommen, Herkunft und Formen

Resveratrol ist ein pflanzlicher Sekundärstoff aus der Gruppe der Stilbene, die zu den Polyphenolen zählen. Es kommt natürlicherweise in den Schalen von Weintrauben, in Rotwein, in Beeren und in Erdnüssen vor. Verwendet wird es vor allem als Nahrungsergänzungsmittel und untersucht wird es beim Menschen im Umfeld von Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Altersfragen.

In Lebensmitteln steckt es vor allem in den Schalen von Trauben und Beeren sowie in Erdnüssen. In Studien und Präparaten begegnet es als Pulver, Kapselinhalt oder gelöster Extrakt.

Gewonnen wird Resveratrol durch Extraktion aus Pflanzenteilen, in denen es vorkommt. Geprüft werden überwiegend trans-Resveratrol sowie Extrakte, die daneben weitere Pflanzenstoffe enthalten.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- trans-Resveratrol, die in Studien am häufigsten geprüfte Form
- cis-Resveratrol, die zweite räumliche Anordnung desselben Stoffs
- Resveratrol-Glucosid (Piceid), die in der Pflanze gebundene Zuckerverbindung
- Pflanzenextrakte mit Resveratrol, zum Beispiel aus Traubenschalen oder dem Wurzelstock des Japanischen Staudenknöters
- Resveratrol in Lebensmitteln, etwa in Rotwein, Traubensaft oder Beeren
- Zubereitungen mit verbesserter Aufnahme, etwa mikronisiert oder in Liposomen gefasst

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Pterostilben und andere Stilbene wie Oxyresveratrol, auch wenn sie chemisch verwandt sind
- Rotwein oder Alkohol als Ganzes: Beobachtungen zum Weinkonsum zählen nur dann zum Stoff, wenn Resveratrol der Unterschied zwischen den Gruppen ist
- Kombinationspräparate mit weiteren Pflanzenstoffen wie Quercetin oder Curcumin, deren Befunde nicht dem Resveratrol allein gehören
- Synthetische Sirtuin-Aktivatoren, die als Resveratrol-Analoga entwickelt wurden und Arzneistoffe sind

2. Wie wirkt Resveratrol? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Herz-Kreislauf und Gefäßfunktion	gemischt	hoch	22 Metaanalysen · 47 kontrolliert · 12 weitere	2.228
Entzündung und oxidativer Stress	gemischt	hoch	15 Metaanalysen · 37 kontrolliert · 15 weitere	1.987
Kognition und Gehirn	gemischt	hoch	5 Metaanalysen · 13 kontrolliert · 9 weitere	761
Altern und allgemeiner Gesundheitszustand	gemischt	hoch	4 Metaanalysen · 11 kontrolliert · 4 weitere	771
Weitere Untersuchungen	gemischt	hoch	40 Metaanalysen · 71 kontrolliert · 42 weitere	3.841

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Resveratrol, Herz-Kreislauf und Gefäßfunktion: Studien am Menschen

Bei Erwachsenen mit Übergewicht, Stoffwechselstörungen oder Typ-2-Diabetes senkte Resveratrol in mehreren Metaanalysen Gesamt- und LDL-Cholesterin ⁴⁷⁹¹⁵. Zwei weitere Metaanalysen fanden keinen Unterschied bei den Blutfetten ²¹²⁴. Den Blutdruck senkte Resveratrol in Metaanalysen vor allem bei Typ-2-Diabetes ⁴⁸⁹²², eine Metaanalyse bei metabolischem Syndrom fand keinen Unterschied ⁵⁷. Bei älteren Männern im Ausdauertraining schwächte Resveratrol die Trainingswirkung auf Sauerstoffaufnahme, Blutdruck und Blutfette ab ¹³⁵. Die Endothelfunktion, gemessen als flussvermittelte Dilatation, besserte sich gegenüber Placebo in zwei Metaanalysen ⁵¹⁵⁷ und in zwei kontrollierten Studien bei Nierenkrankheit mit Diabetes und bei Adipositas ¹³²¹³⁴. Die Befunde gelten für orale Supplemente mit trans-Resveratrol, teils mikronisiert, in unterschiedlichen Dosen und überwiegend kurzen bis mittleren Laufzeiten. Die Beweiskraft der Tabelle ist hoch, doch wegen der uneinheitlichen Ergebnisse, der kleinen Teilnehmerzahlen vieler Einzelstudien und der unterschiedlichen Zubereitungen bleibt offen, welche Form, Dosis und Dauer für welche Patientengruppen einen Nutzen bringt.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴ Shen et al. 2026	Metaanalyse · 2.551 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; variierte zwischen Studien; variierte zwischen Studien; gegen Kontrolle (Placebo) in randomisi
⁷ Zhou et al. 2022	Metaanalyse · 1.171 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; gegen Placebo
⁸ Gu et al. 2022	Metaanalyse · 1.151 Teilnehmer	Resveratrol; hohe Dosis ≥1000 mg; gegen Placebo
⁹ Guo et al. 2018	Metaanalyse · 1.069 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; Subgruppenanalyse: Intervention ≥3 Monate; gegen Kontrolle (Placebo oder Vergleichsgruppe
¹¹ Wu et al. 2025	Metaanalyse · 928 Teilnehmer	Resveratrol; gegen Kontrollgruppe (Placebo) in RCTs
¹⁵ Sergi et al. 2020	Metaanalyse · 651 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; gegen Kontrolle (randomisierte kontrollierte Studien)
²¹ Zahoor et al. 2024	Metaanalyse · 419 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; 4 Wochen; gegen Kontrollgruppe (Placebo) in randomisierten Studien
²² Nyambuya et al. 2020	Metaanalyse · 388 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; gegen Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [24](#) [30](#) [31](#) [33](#) [36](#) [37](#) [38](#) [40](#) [43](#) [46](#) [51](#) [52](#) [53](#) [54](#) [57](#) [62](#) [69](#) [73](#) [75](#) [80](#) [83](#) [85](#) [89](#) [91](#) [92](#) [93](#) [94](#) [95](#) [99](#) [100](#) [104](#) [108](#) [111](#) [112](#) [114](#) [115](#) [117](#) [118](#) [120](#) [122](#) [127](#) [130](#) [132](#) [134](#) [135](#) [137](#) [139](#) [140](#) [141](#) [142](#) [144](#) [147](#) [149](#) [152](#) [153](#) [156](#) [157](#) [163](#) [165](#) [168](#) [169](#) [171](#) [174](#) [184](#) [194](#) [198](#) [200](#) [202](#) [215](#) [217](#) [218](#) [219](#) [222](#)

Resveratrol, Entzündung und oxidativer Stress: Studien am Menschen

Bei Entzündung und oxidativem Stress senkte Resveratrol in mehreren Metaanalysen das C-reaktive Protein ⁴⁹¹²¹⁸¹⁹⁵⁸ und teils TNF-α ⁴¹²⁵⁸. Bei IL-6 fanden drei Metaanalysen keinen Unterschied ¹²¹⁸⁵⁸. Eine Metaanalyse bei Typ-2-Diabetes fand weniger Lipidperoxide sowie mehr Glutathionperoxidase und Katalase, aber keinen Unterschied bei SOD und Malondialdehyd ¹⁸. SOD stieg bei Bluthochdruck gegenüber der Standardbehandlung allein ⁸³. Bei Kopf-Hals-Krebs stiegen antioxidative Kapazität und SOD in beiden Gruppen, Malondialdehyd unter Resveratrol deutlicher ⁸⁷. Bei Hepatitis C senkte Resveratrol das C-reaktive Protein gegenüber einer Gruppe, die N-Acetylcystein und Lactoferrin ebenso erhielt ¹⁰². Die Beweiskraft ist hoch, doch Präparate, Dosen und Patientengruppen unterscheiden sich stark.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴ Shen et al. 2026	Metaanalyse · 2.551 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; variierte zwischen Studien; variierte zwischen Studien; gegen Kontrolle (Placebo)
⁹ Guo et al. 2018	Metaanalyse · 1.069 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; Subgruppenanalyse: Intervention ≥3 Monate; gegen Kontrolle (Placebo oder Vergl
¹² Koushki et al. 2018	Metaanalyse · 736 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; gegen Placebo-kontrollierte RCTs
¹⁸ Zhu et al. 2024	Metaanalyse · 533 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; gegen Placebo
¹⁹ Hosseini et al. 2020	Metaanalyse · 491 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; nicht berichtet; nicht berichtet; gegen Kontrollgruppen randomisierter Studien
²⁰ Carvalho et al. 2023	systematische Übersicht · 481 Teilnehmer	Resveratrol (Form nicht angegeben); 250 mg bis 1000 mg/Tag

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
28 Christenson et al. 2016	systematische Übersicht · 208 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; 75-3000 mg/Tag; 14-90 Tage (mindestens 2 Wochen); gegen Placebo, randomisier
33 Sun et al. 2026	systematische Übersicht	Resveratrol-Supplementierung; gegen Kontrollgruppen der eingeschlossenen randomisierten Studien

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [34](#) [37](#) [39](#) [40](#) [53](#) [55](#) [58](#) [62](#) [64](#) [74](#) [77](#) [78](#) [79](#) [83](#) [87](#) [88](#) [90](#) [100](#) [101](#) [102](#) [105](#) [106](#) [107](#) [108](#) [110](#) [113](#) [116](#) [117](#) [118](#) [119](#) [121](#) [123](#) [124](#) [131](#) [133](#) [139](#) [140](#) [144](#) [146](#) [156](#) [162](#) [166](#) [167](#) [168](#) [176](#) [180](#) [185](#) [191](#) [192](#) [196](#) [199](#) [202](#) [206](#) [208](#) [209](#) [211](#) [216](#) [217](#) [222](#)

Resveratrol, Kognition und Gehirn: Studien am Menschen

Bei Frauen nach der Menopause verbesserte trans-Resveratrol gegenüber Placebo die Gesamtkognition, in einer 14-wöchigen Studie auch das verbale Gedächtnis [84](#). Eine Langzeitstudie bestätigte den Vorteil bei der Gesamtkognition in zwei Auswertungen [66](#)[69](#). In einer weiteren Studie besserte sich der MoCA-Wert gegenüber dem Ausgangswert nur in der Resveratrol-Gruppe [82](#). Auch die zerebrovaskuläre Reaktivität auf kognitive und hyperkapnische Reize war in kontrollierten Studien verbessert [84](#)[125](#). Bei übergewichtigen älteren Erwachsenen besserte nur die höhere Dosis die psychomotorische Geschwindigkeit [128](#). Eine Metaanalyse fand zudem ein besseres verzögertes Wiedererkennen [29](#). Eine systematische Übersicht fand ein besseres Arbeitsgedächtnis [33](#). Andere Metaanalysen zeigten bei postmenopausalen Frauen und Alzheimer-Patienten keinen Unterschied bei Kognition und MMSE [1125](#). Demgegenüber verloren Alzheimer-Patienten unter Resveratrol in zwei Studien mehr Hirnvolumen als unter Placebo [72](#)[131](#). Eine kontrollierte Studie fand keinen Unterschied im Stroop-Test bei gesunden adipösen Erwachsenen [134](#). Eine weitere kontrollierte Studie fand keine Unterschiede bei kognitiver Leistung und Stimmung bei gesunden Erwachsenen [142](#). Bei Männern mit Schizophrenie zeigte eine kontrollierte Studie keine Unterschiede in mehreren kognitiven Domänen [148](#). Die Befunde gelten überwiegend für orales trans-Resveratrol. Eine Mischung aus fermentiertem Soja mit Equol und Resveratrol besserte bei Frauen in der Menopause Beschwerden und Schlaf gegenüber Placebo; welchen Anteil Resveratrol hat, bleibt offen [103](#). Nur zusammen mit Piperin steigerte trans-Resveratrol in einer Studie den Hirnblutfluss gegenüber Placebo und Resveratrol allein; Kognition und Stimmung blieben unverändert [141](#). Die Beweiskraft ist hoch, doch die Heterogenität der Formen, Dosen und Populationen sowie die kleinen Stichproben der Einzelstudien schränken die Verallgemeinerung ein.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
11 Wu et al. 2025	Metaanalyse · 928 Teilnehmer	Resveratrol; gegen Kontrollgruppe (Placebo) in RCTs
25 Jin et al. 2023	Metaanalyse · 271 Teilnehmer	Resveratrol; gegen Placebo
29 Marx et al. 2018	Metaanalyse · 166 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; gegen Placebo/Kontrolle in randomisierten Studien
33 Sun et al. 2026	systematische Übersicht	Resveratrol-Supplementierung; gegen Kontrollgruppen der eingeschlossenen randomisierten Studien
46 Yadegar et al. 2024	systematische Übersicht	Resveratrol-Supplementierung; im Abstract nicht genannt; im Abstract nicht genannt; gegen Placebo bzw. Kontrolle
49 Tosatti et al. 2022	systematische Übersicht	Resveratrol allein oder als RGM-Lösung; gegen Placebo
59 Cicero et al. 2018	systematische Übersicht	Resveratrol, allein oder mit anderen Nutrazeutika
69 Thaug et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 125 Teilnehmer	trans-Resveratrol oder Placebo; 75 mg zweimal täglich; 24 Monate (2 × 12 Monate Crossover); gegen Placebo, randomi

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [72](#) [77](#) [82](#) [84](#) [104](#) [125](#) [128](#) [131](#) [134](#) [141](#) [142](#) [148](#) [178](#) [184](#) [186](#) [197](#) [202](#) [219](#) [221](#)

Resveratrol, Altern und allgemeiner Gesundheitszustand: Studien am Menschen

Bei Frauen nach der Menopause besserte trans-Resveratrol das allgemeine Wohlbefinden gegenüber Placebo in einer Langzeitstudie [70](#) und in einer 14-wöchigen Studie [85](#). In einer weiteren Studie besserte sich die Lebensqualität in beiden Gruppen, nach Angabe der Autoren stärker unter trans-Resveratrol [82](#). Plasma-Sirtuin-1 lag bei Kniearthrose unter Resveratrol höher als unter Placebo [64](#). In zwei weiteren Studien stieg es nur gegenüber dem Ausgangswert

⁷⁹¹¹⁵, in einer Trainingsstudie blieb es unverändert ¹³⁵. In einer Studie bei Typ-2-Diabetes sank der Körperfettanteil nur in der Teilgruppe mit dem stärksten Sirtuin-1-Anstieg ¹⁶⁶. Bei schlanken Frauen nach der Menopause blieb die Körperzusammensetzung unter Resveratrol gegenüber Placebo unverändert ¹⁶⁸. Eine Übersicht über Metaanalysen sah bei Fettleber einen Gewichtsverlust, wertete die Effekte aber als sehr klein und wenig gesichert ⁵³. Metaanalysen zu Gewicht, BMI und Fettmasse bei Stoffwechselstörungen fanden dagegen keine Unterschiede ⁴²¹. Eine Metaanalyse bei Frauen nach der Menopause fand keinen Unterschied bei der Lebensqualität, aber einen niedrigeren Knochenabbaumarker CTX ¹¹. Zwei Studien prüften Mehrstoffpräparate aus Molkenprotein, verzweigtkettigen Aminosäuren, MCT-Fetten, Kreatin, Vitamin D3 und Resveratrol ⁸⁶ bzw. aus Omega-3-Fettsäuren, Molkenprotein, Vitamin D3 und Resveratrol ¹⁶⁴. Ihre Befunde gehören der jeweiligen Mischung. Die Beweiskraft ist insgesamt hoch, doch Dosis, Dauer und Vergleichsbedingungen unterscheiden sich zwischen den Studien deutlich, und zu mehreren Endpunkten liegen nur einzelne oder widersprüchliche Ergebnisse vor.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁴ Shen et al. 2026	Metaanalyse · 2.551 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; variierte zwischen Studien; variierte zwischen Studien; gegen Kontrolle (Placebo) in RCTs
¹¹ Wu et al. 2025	Metaanalyse · 928 Teilnehmer	Resveratrol; gegen Kontrollgruppe (Placebo) in RCTs
²¹ Zahoor et al. 2024	Metaanalyse · 419 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; 4 Wochen; gegen Kontrollgruppe (Placebo) in randomisierten Studien
⁵³ Zeraattalab-Motlagh et al. 2021	systematische Übersicht	Resveratrol-Supplementierung; kurzfristig (<12 Wochen) für HbA1c; gegen Kontrollgruppen
⁶⁴ Karim et al. 2025	randomisiert kontrolliert · 137 Teilnehmer	Resveratrol 500 mg/Tag; 500 mg/Tag; 12 Wochen; gegen Placebo
⁷⁰ Thaug et al. 2020	randomisiert kontrolliert · 125 Teilnehmer	Resveratrol-Supplement; 75 mg zweimal täglich; 24 Monate, zwei Perioden; gegen Placebo, doppelblind, Crossover
⁷⁸ Leonov et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 97 Teilnehmer	trans-Resveratrol als Zusatz zu einer kalorienreduzierten Diät; 150 mg/Tag; 10 Tage; gegen kalorienreduzierte Diät
⁷⁹ García-Martínez et al. 2023	randomisiert kontrolliert · 97 Teilnehmer	Resveratrol; 1000 mg/Tag oder 500 mg/Tag; 6 Monate; gegen Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [82](#) [85](#) [87](#) [115](#) [135](#) [166](#) [168](#) [185](#) [196](#) [202](#) [208](#)

Resveratrol: weitere Messgrößen in Studien

Beim Glukose- und Insulinstoffwechsel fanden mehrere Metaanalysen Verbesserungen, etwa bei HOMA-IR und Nüchternzucker ⁴⁸⁹¹⁵, andere keinen Unterschied ²¹²². Bei Fettleber senkte Resveratrol in einer kontrollierten Studie die ALT und die Leberverfettung stärker als Placebo ¹¹²¹¹³, bei adipösen Männern auch das Leberfett ¹⁵⁶. Zwei Metaanalysen fanden dagegen keinen Unterschied beim Leberfett ⁴²³. Untersucht wurden überwiegend trans-Resveratrol und nicht näher angegebene Resveratrol-Formen als orale Supplemente, teils als Zusatz zu Diät oder Training; die Belastbarkeit ist nach der Tabelle hoch, doch die Heterogenität der Präparate, Dosen, Dauern und Populationen lässt offen, welche Form und Zubereitung für welche Personengruppe tatsächlich günstig ist.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³ Lemos et al. 2026	Metaanalyse · 3.411 Teilnehmer	Resveratrol allein oder mit Vitaminen; gegen keine Resveratrol-Einnahme
⁴ Shen et al. 2026	Metaanalyse · 2.551 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; variierte zwischen Studien; variierte zwischen Studien; gegen Kontrolle (Placebo) in RCTs
⁵ Hajhashemy et al. 2025	Metaanalyse · 2.299 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; Untergruppe >500 mg/d; Untergruppe >8 Wochen; gegen Placebo
⁶ Ranneh et al. 2024	systematische Übersicht · 1.840 Teilnehmer	Polyphenol-Nahrungsergänzung, darunter Resveratrol; gegen verschiedene Polyphenole untereinander bzw. Kontrollgruppe
⁷ Zhou et al. 2022	Metaanalyse · 1.171 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; gegen Placebo
⁸ Gu et al. 2022	Metaanalyse · 1.151 Teilnehmer	Resveratrol; hohe Dosis ≥1000 mg; gegen Placebo
⁹ Guo et al. 2018	Metaanalyse · 1.069 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; Subgruppenanalyse: Intervention ≥3 Monate; gegen Kontrolle (Placebo oder Placebo) in RCTs

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁰ Setayesh et al. 2026	Metaanalyse · 1.005 Teilnehmer	Resveratrol-Supplementierung; teilweise <1000 mg/Tag; teilweise ≥12 Wochen; gegen Kontrolle (Placebo) in RC1

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [11](#) [13](#) [14](#) [15](#) [16](#) [17](#) [20](#) [21](#) [22](#) [23](#) [25](#) [26](#) [27](#) [28](#) [29](#) [30](#) [31](#) [32](#) [33](#) [34](#) [35](#) [37](#) [39](#) [40](#) [41](#) [42](#) [44](#) [45](#) [46](#) [47](#) [48](#) [49](#) [50](#) [53](#) [54](#) [56](#) [60](#) [62](#) [63](#) [64](#) [65](#) [68](#) [69](#) [70](#) [73](#) [74](#) [75](#) [76](#) [77](#) [78](#) [81](#) [82](#) [84](#) [85](#) [88](#) [89](#) [90](#) [93](#) [95](#) [96](#) [97](#) [98](#) [99](#) [101](#) [102](#) [104](#) [106](#) [107](#) [108](#) [109](#) [110](#) [111](#) [112](#) [113](#) [116](#) [117](#) [119](#) [120](#) [122](#) [124](#) [126](#) [127](#) [129](#) [131](#) [132](#) [133](#) [136](#) [138](#) [139](#) [140](#) [143](#) [145](#) [147](#) [148](#) [150](#) [151](#) [154](#) [155](#) [156](#) [158](#) [159](#) [160](#) [161](#) [162](#) [163](#) [167](#) [168](#) [170](#) [172](#) [173](#) [174](#) [175](#) [176](#) [177](#) [178](#) [179](#) [180](#) [181](#) [182](#) [183](#) [187](#) [188](#) [189](#) [190](#) [191](#) [192](#) [193](#) [195](#) [196](#) [201](#) [203](#) [204](#) [205](#) [207](#) [209](#) [210](#) [211](#) [212](#) [213](#) [214](#) [216](#) [217](#) [219](#) [220](#) [223](#)

4. Wie wird Resveratrol dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien verwendeten überwiegend orale Supplemente mit trans-Resveratrol, teils mikronisiert oder in speziellen Zubereitungen mit verbesserter Aufnahme. Einzelne Untersuchungen prüften Resveratrol als Bestandteil von Mischpräparaten mit weiteren Pflanzenstoffen oder Vitaminen. Die Dosen und Dauern sind in der Tabelle aufgeführt.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER
AterofisioI (Mischung mit Resveratrol) plus Acetylsalicylsäure 100 mg	eine Tablette AterofisioI alle 24 Stunden	30 Tage vor der Operation, 5 Tage vorher g
Resveratrol-Supplement	500 mg/Tag oder 40 mg/Tag	6 Monate
orales Resveratrol, neue patentierte Zubereitung, versus Placebo	40 mg (2 Kapseln) zweimal täglich für 1 Woche, dann 20 mg (1 Kapsel) zweimal täglich	6 Monate
Resveratrol 500 mg/Tag	500 mg/Tag	12 Wochen
trans-Resveratrol oral (Kapsel) und/oder topisch (Creme)	75 mg oral und 1 g Creme mit 1,5% trans-Resveratrol, zweimal täglich	8 Wochen
trans-Resveratrol	75 mg zweimal täglich	12 Monate
Kombination aus Rehabilitationsprogramm und oraler Supplementierung	50 mg Resveratrol täglich (plus 600 mg ALA, 1000 mg ALC, 800 UI Cholecalciferol)	30 Tage Behandlung, Nachbeobachtung bis
Resveratrol-Nahrungsergänzung	—	2 Jahre (Crossover nach 1 Jahr)
trans-Resveratrol oder Placebo	75 mg zweimal täglich	24 Monate (2 × 12 Monate Crossover)
Resveratrol-Supplement	75 mg zweimal täglich	24 Monate, zwei Perioden
Resveratrol 350 mg bid + TA-65 100U	350 mg zweimal täglich	Abbruch nach 5 Monaten (geplant 2 Jahre)
Resveratrol oral	500 mg einmal täglich, Steigerung um 500 mg alle 13 Wochen bis 1.000 mg zweimal täglich	52 Wochen
Resveratrol-Supplementierung	—	12 Wochen
Resveratrol 200 mg Kapseln vs. Zellulose-Placebo	200 mg einmal täglich	24 Wochen
Revifast® (trans-Resveratrol aus Polygonum cuspidatum/Magnesiumhydroxid-Komplex) plus DCI/MI	—	30 und 60 Tage

5. Ist Resveratrol sicher? Nebenwirkungen in Studien

Die Studien berichten überwiegend eine gute Verträglichkeit von Resveratrol, mit leichten gastrointestinalen Symptomen wie Übelkeit oder Durchfall in einzelnen Untersuchungen ⁷². Unter hochdosiertem Resveratrol zusammen mit TA-65 stieg das LDL-Cholesterin so stark, dass dieser Studienarm abgebrochen wurde ⁷¹. Schwerwiegende unerwünschte Ereignisse wurden nicht mit Resveratrol in Verbindung gebracht ⁶².

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
¹ Long et al. 2023	Zugabe von Polyphenolen erhöhte unerwünschte Ereignisse nicht

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
² Zhou et al. 2024	Sicherheit nach SUCRA-Rangfolge bewertet; Resveratrol nicht unter den drei sichersten
¹⁹ Hosseini et al. 2020	nicht berichtet
²⁰ Carvalho et al. 2023	In allen Studien keine Nebenwirkungen festgestellt
²³ Jakubczyk et al. 2020	Anstieg der Alanin-Aminotransferase (p = 0.041)
²⁴ Sahebkar et al. 2013	im Abstract nicht berichtet
²⁵ Jin et al. 2023	keine nennenswerten statistischen Unterschiede bei Nebenwirkungen
³² Jeyaraman et al. 2020	keine unerwünschten Ereignisse in allen drei Studien berichtet
³⁷ Andrés et al. 2026	Die meisten Interventionen wurden bei den getesteten Ernährungsdosen gut vertragen.
⁴² Ezzat et al. 2026	Lokalisierte Dermatitis bis systemische Reaktionen; Patch-Test bestätigt Sensibilisierung
⁴⁶ Yadegar et al. 2024	keine signifikanten unerwünschten Ereignisse berichtet
⁴⁷ Soltani et al. 2023	keine Angaben; Hinweis auf Vorsicht bei Hochdosis und Älteren

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Die Heterogenität der verwendeten Formen, Dosen und Zubereitungen erschwert die Verallgemeinerung der Ergebnisse.
- Viele Einzelstudien haben kleine Teilnehmerzahlen und kurze bis mittlere Laufzeiten.
- Die Übertragbarkeit auf verschiedene Patientengruppen ist unklar, da die Populationen stark variieren.
- Mischpräparate mit weiteren Wirkstoffen lassen keine eindeutige Zuordnung der Effekte zu Resveratrol allein zu.
- Zu mehreren Endpunkten liegen nur einzelne oder widersprüchliche Ergebnisse vor.

7. Fazit: Was über Resveratrol gesichert ist

Resveratrol ist ein pflanzliches Polyphenol, das in Studien am Menschen bei Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Altersfragen untersucht wurde. Die Ergebnisse sind gemischt: Mehrere kontrollierte Studien und Metaanalysen zeigen Verbesserungen bei Lipidprofil, Blutdruck, Endothelfunktion, Entzündungsmarkern, Kognition und Glukosestoffwechsel, während andere Studien keine Unterschiede oder sogar ungünstigere Werte fanden. Die Beweiskraft der Tabelle ist insgesamt hoch, doch die Heterogenität der Präparate, Dosen und Populationen sowie kleine Stichproben schränken die Aussagekraft ein. Die Verträglichkeit wird überwiegend als gut beschrieben, mit leichten gastrointestinalen Nebenwirkungen in einzelnen Studien.

Häufige Fragen

Wie gut ist Resveratrol am Menschen untersucht?

Resveratrol: ausgewertet wurden 257 Studien am Menschen, darunter 134 randomisierte kontrollierte Studien und 66 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 6.721 Teilnehmer. Stand: 15. Oktober 2026.

Was bringt Resveratrol bei Herz-Kreislauf und Gefäßfunktion? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 22 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 47 kontrollierte Studien und 12 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 2.228 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ⁴⁷⁸⁹

Was bringt Resveratrol bei Entzündung und oxidativer Stress? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 15 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 37 kontrollierte Studien und 15 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 1.987 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ⁴⁹¹²¹⁸

Was bringt Resveratrol bei Kognition und Gehirn? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 5 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 13 kontrollierte Studien und 9 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 761 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹¹²⁵²⁹³³

Was bringt Resveratrol bei Altern und allgemeiner Gesundheitszustand? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 4 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 11 kontrollierte Studien und 4 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 771 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: [4112153](#)

Welche Formen von Resveratrol wurden in den Studien untersucht?

Die meisten Studien verwendeten trans-Resveratrol, teils mikronisiert oder in Zubereitungen mit verbesserter Aufnahme. Einzelne Studien prüften Resveratrol als Bestandteil von Mischpräparaten mit weiteren Pflanzenstoffen oder Vitaminen. Die genauen Formen und Dosen sind in der Tabelle aufgeführt.

Zeigen die Studien eine Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System?

Mehrere Metaanalysen fanden niedrigere Werte bei Gesamt- und LDL-Cholesterin [47915](#) und beim Blutdruck, vor allem bei Typ-2-Diabetes [8922](#). Andere Metaanalysen und Studien fanden keine Unterschiede [212438111112](#), in einer Trainingsstudie schwächte Resveratrol die Trainingswirkung ab [135](#). Die Ergebnisse sind daher gemischt.

Gibt es Hinweise auf eine Wirkung bei Entzündung und oxidativem Stress?

Mehrere Metaanalysen fanden ein niedrigeres C-reaktives Protein [4912181958](#), mehrere kontrollierte Studien dagegen keinen Unterschied bei Entzündungsmarkern [77117140146168](#). Bei Kopf-Hals-Krebs stieg der Oxidationsmarker Malondialdehyd unter Resveratrol deutlicher als ohne [87](#).

Wie sicher ist Resveratrol in den Studien?

Die Studien berichten überwiegend eine gute Verträglichkeit. Leichte gastrointestinale Symptome wie Übelkeit oder Durchfall traten in einzelnen Studien auf [72](#). In einer Studie mit einem Mischpräparat aus Resveratrol und TA-65 stieg das LDL-Cholesterin [71](#), und eine Metaanalyse berichtete einen Anstieg der Alanin-Aminotransferase [23](#). Schwerwiegende unerwünschte Ereignisse wurden nicht mit Resveratrol in Verbindung gebracht [62](#).

Was sind die wichtigsten Einschränkungen der Studien?

Die Studien unterscheiden sich stark in den verwendeten Formen, Dosen, Zubereitungen und Populationen, was die Vergleichbarkeit einschränkt. Viele Einzelstudien haben kleine Teilnehmerzahlen und kurze bis mittlere Laufzeiten. Mischpräparate mit weiteren Wirkstoffen lassen keine eindeutige Zuordnung der Effekte zu Resveratrol allein zu. Zu mehreren Endpunkten liegen nur einzelne oder widersprüchliche Ergebnisse vor.

Quellen

- 1 Efficacy and safety of dietary polyphenols in rheumatoid arthritis: A systematic review and meta-analysis of 47 randomized controlled trials
Long Z, Xiang W, He Q, Xiao W, Wei H, Li H et al. · 2023
- 2 Safety and efficacy of antioxidant therapy in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review and network meta-analysis
Zhou P, Yu X, Song T, Hou X · 2024
- 3 Resveratrol supplementation and assisted reproduction outcomes: A systematic review and meta-analysis
Lemos MJ, Oliveira JA, Queiroz LF, Campos NV, de Oliveira FR · 2026
- 4 Resveratrol Supplementation and its Potential Benefits in Obesity-related Non-communicable Diseases
Shen CY, Li CP, Yu JT, Ho YJ, Tsai RY · 2026
- 5 Effects of resveratrol supplementation on renal function in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis
Hajhashemy Z, Ziaei R, Bagherniya M, Sahebkar A · 2025
- 6 Polyphenol Intervention Ameliorates Non-Alcoholic Fatty Liver Disease: An Updated Comprehensive Systematic Review
Ranneh Y, Bedir AS, Abu-Elsaoud AM, Al Raish S · 2024
- 7 Efficacy of Resveratrol Supplementation on Glucose and Lipid Metabolism: A Meta-Analysis and Systematic Review
Zhou Q, Wang Y, Han X, Fu S, Zhu C, Chen Q · 2022
- 8 Effects of Resveratrol on Metabolic Indicators in Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis
Gu W, Geng J, Zhao H, Li X, Song G · 2022
- 9 Effects of resveratrol supplementation on risk factors of non-communicable diseases: A meta-analysis of randomized controlled trials
Guo XF, Li JM, Tang J, Li D · 2018
- 10 The effect of resveratrol supplementation on anthropometric indices, adiponectin and leptin levels in individuals with overweight and obesity: a graded, systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Setayesh A, Arzhang P, Baniasadi MM, Lahouti M, Azadbakht L · 2026
- 11 Effects of resveratrol on postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis
Wu W, Meng T, Jin F, Li J, Huang J, Guo Z et al. · 2025
- 12 Effect of Resveratrol Supplementation on Inflammatory Markers: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials
Koushki M, Dashatan NA, Meshkani R · 2018
- 13 Effects of resveratrol supplementation on liver enzymes: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials
Darand M, Farrokhsad A, Ghavami A, Hadi A, Karimi E, Fadel A et al. · 2021
- 14 Effects of resveratrol supplementation on bone quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Li Q, Yang G, Xu H, Tang S, Lee WY · 2021
- 15 Usefulness of resveratrol supplementation in decreasing cardiometabolic risk factors comparing subjects with metabolic syndrome and healthy subjects with or without obesity: meta-analysis using multinational, randomised, controlled trials
Sergi C, Chiu B, Feulefack J, Shen F, Chiu B · 2020
- 16 Resveratrol and Renal Biomarkers in Type 2 Diabetes: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Gu W, Mu N, Yan Y, Shi L, Yang F · 2026
- 17 A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials on the Impact of Resveratrol Supplementation on Anthropometric Indices in Patients With Type 2 Diabetes
Lahouti M, Arzhang P, Azadbakht L · 2025
- 18 The efficacy of resveratrol supplementation on inflammation and oxidative stress in type-2 diabetes mellitus patients: randomized double-blind placebo meta-analysis
Zhu P, Jin Y, Sun J, Zhou X · 2024
- 19 The effect of resveratrol supplementation on C-reactive protein (CRP) in type 2 diabetic patients: Results from a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Hosseini H, Koushki M, Khodabandehloo H, Fathi M, Panahi G, Teimouri M et al. · 2020
- 20 Resveratrol in Rheumatological Diseases: A Systematic Review
Carvalho JF, Lerner A · 2023
- 21 Effect of resveratrol supplementation on metabolic risk markers and anthropometric parameters in individuals with obesity or overweight: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Zahoor HS, Arshad A, Masood MA, Qureshi MAM, Iqbal J · 2024
- 22 A Meta-Analysis of the Impact of Resveratrol Supplementation on Markers of Renal Function and Blood Pressure in Type 2 Diabetic Patients on Hypoglycemic Therapy
Nyambuya TM, Nkambule BB, Mazibuko-Mbeje SE, Mxinwa V, Mokgalaboni K, Orlando P et al. · 2020
- 23 Effects of Resveratrol Supplementation in Patients with Non-Alcoholic Fatty Liver Disease-A Meta-Analysis
Jakubczyk K, Skonieczna-Żydecka K, Kalduńska J, Stachowska E, Gutowska I, Janda K · 2020
- 24 Effects of resveratrol supplementation on plasma lipids: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Sahebkar A · 2013
- 25 Evidence of Clinical Efficacy and Pharmacological Mechanisms of Resveratrol in the Treatment of Alzheimer's Disease
Jin S, Guan X, Min D · 2023
- 26 Effects of resveratrol supplementation on bone biomarkers: a systematic review and meta-analysis
Asis M, Hemmati N, Moradi S, Nagulapalli Venkata KC, Mohammadi E, Farzaei MH et al. · 2019
- 27 Efficacy of resveratrol supplementation on liver enzymes in patients with non-alcoholic fatty liver disease: A systematic review and meta-analysis
Wei S, Yu X · 2021
- 28 The Effects of Resveratrol Supplementation in Overweight and Obese Humans: A Systematic Review of Randomized Trials
Christenson J, Whitby SJ, Mellor D, Thomas J, McKune A, Roach PD et al. · 2016
- 29 Effect of resveratrol supplementation on cognitive performance and mood in adults: a systematic literature review and meta-analysis of randomized controlled trials
Marx W, Kelly JT, Marshall S, Cutajar J, Annois B, Pipingas A et al. · 2018
- 30 Resveratrol Supplementation in Patients with Non-Alcoholic Fatty Liver Disease: Systematic Review and Meta-analysis
Elgebaly A, Radwan IA, AboElnas MM, Ibrahim HH, Eltoomy MF, Atta AA et al. · 2017
- 31 Efficacy of Resveratrol Supplementation against Non-Alcoholic Fatty Liver Disease: A Meta-Analysis of Placebo-Controlled Clinical Trials
Zhang C, Yuan W, Fang J, Wang W, He P, Lei J et al. · 2016
- 32 Resveratrol for adults with type 2 diabetes mellitus
Jeyaraman MM, Al-Yousif NSH, Singh Mann A, Dolinsky VW, Rabbani R, Zarychanski R et al. · 2020
- 33 Effects of resveratrol supplementation on multiple health outcomes: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses of randomized controlled trials
Sun JN, Yang R, Fang L, Li YJ, Xing WY, Sun ML et al. · 2026
- 34 Contribution of Resveratrol on Periodontal Disease Control and Treatment: A Systematic Review
Bandiaky ON, Bechina C, Vanden Berghie M, Soueidan A, Serisier S, Struillou X · 2026
- 35 Resveratrol as an Adjunct Therapy in Periodontal Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis
Su SY, Tzeng IS, Huang TH, Fu E · 2026
- 36 Nutraceutical enhancement of paraoxonase 1 activity in chronic inflammation: A systematic review of animal-based and plant-based nutraceuticals
Paparozzi J, Barroca C, Gogerdchian H, Girdler M, Akel M, Prashar S · 2026
- 37 Dietary Polyphenols in Type 2 Diabetes: A Metabolite-Centric Review of Human Evidence
Andrés CMC, Lastra JMP, Bustamante Munguira E, Juan CA, Lebeña EP · 2026
- 38 No beneficial effect of resveratrol supplementation on plasma apolipoprotein B and apolipoprotein A-I levels: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Simental-Mendía LE, Arce-Quiñones M, Sahebkar A · 2026
- 39 Resveratrol in diabetes and pancreatic function: implications for the exocrine-endocrine pancreatic axis-a systematic review
Meden A, Mičetić-Turk D · 2026
- 40 The Role of Anthocyanins, Curcumin, and Resveratrol in the Prevention and Management of Metabolic Disorders: A Systematic Review
Gazda P, Glibowski P · 2026
- 41 The Role of Dietary Supplements in the Treatment of Endometriosis: A Critical Review
Wojtowicz M, Malek P, Olszanecka-Glinianowicz M · 2026
- 42 Nutritional Supplements and Cosmetic Formulations: A Review of Emerging Allergens
Ezzat RZ, Stírrat T, Nichols E, Ehrlich A · 2026
- 43 Effects of resveratrol on the lipid profile of post-menopause women: Systematic review and meta-analysis
Rodrigues Uggioni ML, Ronsani L, Motta S, Denoni Júnior JC, Marçal F, Dagostin Ferraz S et al. · 2025
- 44 Impact of Resveratrol Supplementation on Human Sirtuin 1: A Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation-Assessed Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Mansouri F, Feliziani G, Bordoni L, Gabbianelli R · 2025
- 45 The effect of resveratrol supplementation on obesity indices: a critical umbrella review of interventional meta-analyses
Abu-Zaid A, Saleh SAK, Adly HM, Adi AR, Kutbi E, Alshammari N et al. · 2025
- 46 Effects and safety of resveratrol supplementation in older adults: A comprehensive systematic review
Yadegar S, Mohammadi F, Yadegar A, Mohammadi Naeini A, Ayati A, Milan N et al. · 2024
- 47 The effect of resveratrol supplementation on biomarkers of liver health: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Soltani S, Sharifi-Zahabi E, Sangsefidi ZS, Ahmadi Vasmehjani A, Meshkini F, Clayton ZS et al. · 2023
- 48 Potential of Polyphenols for Improving Sleep: A Preliminary Results from Review of Human Clinical Trials and Mechanistic Insights
Hibi M · 2023
- 49 Effects of Resveratrol Supplementation on the Cognitive Function of Patients with Alzheimer's Disease: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials
Tosatti JAG, Fontes AFDS, Caramelli P, Gomes KB · 2022
- 50 Resveratrol supplementation and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis
Delpino FM, Figueiredo LM · 2022
- 51 Resveratrol supplementation efficiently improves endothelial health: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Mohammadipoor N, Shafiee F, Rostami A, Kahrizi MS, Soleimanpour H, Ghodsi M et al. · 2022
- 52 Effect of resveratrol supplementation on biomarkers associated with atherosclerosis in humans
Santana TM, Ogawa LY, Rogero MM, Barroso LP, Alves de Castro I · 2022
- 53 The effects of resveratrol supplementation in patients with type 2 diabetes, metabolic syndrome, and nonalcoholic fatty liver disease: an umbrella review of meta-analyses of randomized controlled trials
Zeraatlab-Motlagh S, Jayedi A, Shab-Bidar S · 2021
- 54 The effects of resveratrol on lipid profiles and liver enzymes in patients with metabolic syndrome and related disorders: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Akbari M, Tamtaji OR, Lankarani KB, Tabrizi R, Dadgostar E, Haghghat N et al. · 2020
- 55 Therapeutic effect of resveratrol supplementation on oxidative stress: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials
Koushki M, Lakzaei M, Khodabandehloo H, Hosseini H, Meshkani R, Panahi G et al. · 2020
- 56 Resveratrol supplementation significantly influences obesity measures: a systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials
Mousavi SM, Milajerdi A, Sheikhi A, Kord-Varkaneh H, Feinle-Blisset C, Larjani B et al. · 2019

- 57 The Effects of Resveratrol Supplementation on Endothelial Function and Blood Pressures Among Patients with Metabolic Syndrome and Related Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Akbari M, Tamtaji OR, Lankarani KB, Tabrizi R, Dadgostar E, Kolaheidoz F et al. · 2019
- 58 The effects of resveratrol supplementation on biomarkers of inflammation and oxidative stress among patients with metabolic syndrome and related disorders: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Tabrizi R, Tamtaji OR, Lankarani KB, Mirhosseini N, Akbari M, Dadgostar E et al. · 2018
- 59 Botanicals and phytochemicals active on cognitive decline: The clinical evidence
Cicero AFG, Fogacci F, Banach M · 2018
- 60 Resveratrol supplementation and plasma adipokines concentrations? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Mohammadi-Sartang M, Mazloom Z, Sohrabi Z, Sherafatmanesh S, Barati-Boldaji R · 2017
- 61 Aterofisiol(®) in carotid plaque evolution
Amato B, Compagna R, Amato M, Gallilelli L, de Franciscis S, Serra R · 2015
- 62 Six months of resveratrol supplementation has no measurable effect in type 2 diabetic patients. A randomized, double blind, placebo-controlled trial
Bo S, Ponzo V, Ciccone G, Evangelista A, Saba F, Goitre I et al. · 2016
- 63 Oral resveratrol in adults with knee osteoarthritis: A randomized placebo-controlled trial (ARTHROL)
Nguyen C, Coudeyre E, Boutron I, Baron G, Daste C, Lefèvre-Colau MM et al. · 2024
- 64 Resveratrol supplementation improves functional performance in knee osteoarthritis by upregulating sirtuin 1: a randomized study
Karim A, Khan HA, Ahmad F, Qaisar R · 2025
- 65 Trans-resveratrol reduces visible signs of skin ageing in healthy adult females over 40: an 8-week randomized placebo-controlled trial
Rao A, Briskey D, Roche G, Tremblay A, Da Silva Pinto M, Tompkins TA · 2025
- 66 Sustained Cerebrovascular and Cognitive Benefits of Resveratrol in Postmenopausal Women
Thaung Zaw JJ, Howe PRC, Wong RHX · 2020
- 67 Combined Rehabilitation with Alpha Lipoic Acid, Acetyl-L-Carnitine, Resveratrol, and Cholecalciferol in Discogenic Sciatica in Young People: A Randomized Clinical Trial
Scatturo D, Vitagliani F, Tomasello S, Sconza C, Respizzi S, Letizia Mauro G · 2023
- 68 Resveratrol-Induced Suppression of C-type Natriuretic Peptide Associates With Increased Vertebral Bone Density in Postmenopausal Women
Prickett TC, Howe PR, Espiner EA · 2023
- 69 Long-term effects of resveratrol on cognition, cerebrovascular function and cardio-metabolic markers in postmenopausal women: A 24-month randomised, double-blind, placebo-controlled, crossover study
Thaung Zaw JJ, Howe PR, Wong RH · 2021
- 70 Long-term resveratrol supplementation improves pain perception, menopausal symptoms, and overall well-being in postmenopausal women: findings from a 24-month randomized, controlled, crossover trial
Thaung Zaw JJ, Howe PRC, Wong RHX · 2020
- 71 The proBNPpage reduction (PBAR) trial-results of a randomized, double blind, placebo-controlled, pilot study to fine tune an NT-proBNP-based method to assess the effect of anti-aging treatments
Muscarì A, Forti P, Magalotti D, Brizi M, Piro F, Ramazzotti E et al. · 2026
- 72 A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of resveratrol for Alzheimer disease
Turner RS, Thomas RG, Craft S, van Dyck CH, Mintzer J, Reynolds BA et al. · 2015
- 73 Effects of resveratrol supplementation on liver fat content in overweight and insulin-resistant subjects: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial
Kantartzis K, Fritsche L, Bombrich M, Machann J, Schick F, Staiger H et al. · 2018
- 74 Role of resveratrol supplementation in regulation of glucose hemostasis, inflammation and oxidative stress in patients with diabetes mellitus type 2: A randomized, placebo-controlled trial
Mahjabeen W, Khan DA, Mirza SA · 2022
- 75 Can trans resveratrol plus d-chiro-inositol and myo-inositol improve maternal metabolic profile in overweight pregnant patients?
Malvasi A, Kosmas I, Mynbaev OA, Sparic R, Gustapane S, Guido M et al. · 2017
- 76 Randomized double-blind placebo-controlled proof-of-concept trial of resveratrol for outpatient treatment of mild coronavirus disease (COVID-19)
McCreary MR, Schnell PM, Rhoda DA · 2022
- 77 The effects of 12-weeks resveratrol supplementation on cognition, gastrointestinal microbiota, and systemic inflammation, in an overweight and obese human population: a randomized, double-blind, placebo controlled, parallel groups trial
Wightman E, Lodge J, Kennedy D, Bowerbank S, Cheung W, Cuthbertson L et al. · 2026
- 78 Effects of Resveratrol as an Adjunct to a Low-Calorie Diet in Postmenopausal Women with Obesity and Knee Osteoarthritis
Leonov G, Malvina A, Kosyura S, Livantsova E, Varaeva Y, Starodubova A · 2026
- 79 Effect of Resveratrol on Markers of Oxidative Stress and Sirtuin 1 in Elderly Adults with Type 2 Diabetes
García-Martínez BI, Ruiz-Ramos M, Pedraza-Chaverri J, Santiago-Osorio E, Mendoza-Núñez VM · 2023
- 80 Nicotinamide riboside for peripheral artery disease: the NICE randomized clinical trial
McDermott MM, Martens CR, Domanchuk KJ, Zhang D, Peek CB, Criqui MH et al. · 2024
- 81 Comparison of Calorie-Restricted Diet and Resveratrol Supplementation on Anthropometric Indices, Metabolic Parameters, and Serum Sirtuin-1 Levels in Patients With Nonalcoholic Fatty Liver Disease: A Randomized Controlled Clinical Trial
Asghari S, Asghari-Jafarabadi M, Somi MH, Ghavami SM, Rafraf M · 2018
- 82 Resveratrol improves cognitive function and quality of life in postmenopausal women
Myhal V, Kazakov Y, Shut S, Tlibrat T, Petrov Y, Ivanytska T et al. · 2026
- 83 Effects of resveratrol supplementation on cardiac remodeling in hypertensive patients: a randomized controlled clinical trial
Zheng X, Hai J, Yang Y, Zhang C, Ma X, Kong B et al. · 2023
- 84 Effects of Resveratrol on Cognitive Performance, Mood and Cerebrovascular Function in Post-Menopausal Women: A 14-Week Randomised Placebo-Controlled Intervention Trial
Evans HM, Howe PR, Wong RH · 2017
- 85 Resveratrol supplementation reduces pain experience by postmenopausal women
Wong RHX, Evans HM, Howe PRC · 2017
- 86 Effects of a Multi-Ingredient MCT-Leucine-Creatine-Based Supplement (TLN-01) on Muscle Mass, Strength, and Plasma Amino Acid Profiles in Older Adults with Sarcopenia: A Randomized Controlled Trial
Chan DC, Shiao MS, Huang WJ, Huang CF · 2026
- 87 Does Resveratrol Impact Oxidative Stress Markers in Patients with Head and Neck Cancer Receiving Home Enteral Nutrition?
Ławinski M, Zadka K, Ksepka N, Matin M, Wysocki K, Karkocha D et al. · 2025
- 88 Supplementation with high-dose trans-resveratrol improves ultrafiltration in peritoneal dialysis patients: a prospective, randomized, double-blind study
Lin CT, Sun XY, Lin AX · 2016
- 89 Effect of resveratrol supplementation on hepatic steatosis and cardiovascular indices in overweight subjects with type 2 diabetes: a double-blind, randomized controlled trial
Ali Sangouni A, Abdollahi S, Mozaffari-Khosravi H · 2022
- 90 The effects of resveratrol supplementation on PPARα, p16, p53, p21 gene expressions, and sCD163/sTWEAK ratio in patients with type 2 diabetes mellitus: A double-blind controlled randomized trial
Toupchian O, Abdollahi S, Salehi-Abargouei A, Heshmati J, Clark CCT, Sheikhha MH et al. · 2021
- 91 The effect of resveratrol supplementation on serum levels of asymmetric de-methyl-arginine and paraoxonase 1 activity in patients with type 2 diabetes: A randomized, double-blind controlled trial
Tabatabaie M, Abdollahi S, Salehi-Abargouei A, Clark CCT, Karimi-Nazari E, Fallahzadeh H et al. · 2020
- 92 Effect of resveratrol supplementation on lipid profile in subjects with dyslipidemia: A randomized double-blind, placebo-controlled trial
Simental-Mendia LE, Guerrero-Romero F · 2019
- 93 The Effect of Resveratrol Supplementation on Cardio-Metabolic Risk Factors in Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized, Double-Blind Controlled Trial
Abdollahi S, Salehi-Abargouei A, Toupchian O, Sheikhha MH, Fallahzadeh H, Rahmanian M et al. · 2019
- 94 Effect of Resveratrol on Walking Performance in Older People With Peripheral Artery Disease: The RESTORE Randomized Clinical Trial
McDermott MM, Leeuwenburgh C, Guralnik JM, Tian L, Sufit R, Zhao L et al. · 2017
- 95 Antihyperglycemic effects of short term resveratrol supplementation in type 2 diabetic patients
Movahed A, Nabipour I, Lieben Louis X, Thandapilly SJ, Yu L, Kalantarhormozi M et al. · 2013
- 96 An Innovative Strategy for Oral Biofilm Control in Early Childhood Based on a Resveratrol-Cyclodextrin Nanotechnology Approach
Berta GN, Romano F, Vallone R, Abbadesse G, Di Scipio F, Defabianis P · 2021
- 97 A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Crossover Trial of Resveratrol Supplementation for Prophylaxis of Hormonal Migraine
Dzator JSA, Howe PRC, Coupland KG, Wong RHX · 2022
- 98 Effects of resveratrol on VEGF & HIF1 genes expression in granulosa cells in the angiogenesis pathway and laboratory parameters of polycystic ovary syndrome: a triple-blind randomized clinical trial
Bahramrezaie M, Amidi F, Aleyasin A, Saremi A, Aghahoseini M, Brenjian S et al. · 2019
- 99 Resveratrol supplementation improves glycemic control in type 2 diabetes mellitus
Bhatt JK, Thomas S, Nanjan MJ · 2012
- 100 Resveratrol improves lipid profile and recovers heart function in postoperative CABG patients
Ahmadi P, Akbarzadeh S, Alizadeh M, Mohammadi N, Mahmoodi M, Amini A et al. · 2025
- 101 Effects of Pharmacologic Dose of Resveratrol Supplementation on Oxidative/Antioxidative Status Biomarkers in Nonalcoholic Fatty Liver Disease Patients: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial
Asghari S, Rafraf M, Farzin L, Asghari-Jafarabadi M, Ghavami SM, Somi MH · 2018
- 102 Resveratrol in Hepatitis C Patients Treated with Pegylated-Interferon-α-2b and Ribavirin Reduces Sleep Disturbance
Pennisi M, Bertino G, Gagliano C, Malaguarnera M, Bella R, Borzi AM et al. · 2017
- 103 Influence of equol and resveratrol supplementation on health-related quality of life in menopausal women: A randomized, placebo-controlled study
Davinelli S, Scapagnini G, Marzatico F, Nobile V, Ferrara N, Corbi G · 2017
- 104 The effects of chronic trans-resveratrol supplementation on aspects of cognitive function, mood, sleep, health and cerebral blood flow in healthy, young humans
Wightman EL, Haskell-Ramsay CF, Reay JL, Williamson G, Dew T, Zhang W et al. · 2015
- 105 Beneficial Role of Resveratrol on Oxidative Stress in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized Controlled Trial
Ajabi Ardehiani N, Agha-Hosseini M, Shabani Nashtaei M, Khodarahman M, Seyyed Ebrahimi SS, Bagheri MH et al. · 2025
- 106 Resveratrol ameliorates mitochondrial biogenesis and reproductive outcomes in women with polycystic ovary syndrome undergoing assisted reproduction: a randomized, triple-blind, placebo-controlled clinical trial
Ardehiani NA, Agha-Hosseini M, Nashtaei MS, Khodarahman M, Shabani M, Jabarpour M et al. · 2024
- 107 Resveratrol Supplementation and Oxidative/Anti-Oxidative Status in Patients with Ulcerative Colitis: A Randomized, Double-Blind, Placebo-controlled Pilot Study
Samsamir M, Daryani NE, Asl PR, Hekmatdoost A · 2016
- 108 Effects of resveratrol supplementation on inflammatory markers, fatigue scale, fasting blood sugar and lipid profile in relapsing-remitting multiple sclerosis patients: a double-blind, randomized placebo-controlled trial
Keramatzadeh S, Hosseini SA, Majdinasab N, Cheraghian B, Zilaee M · 2025
- 109 Efficacy and safety of resveratrol, an oral hemoglobin F-augmenting agent, in patients with beta-thalassemia intermedia
Haghpanah S, Zarei T, Eshghi P, Zekavat O, Bordbar M, Hoormand M et al. · 2018
- 110 Effects of resveratrol supplementation on serum concentrations of plasminogen activator inhibitor-1, fibroblast growth factor 21, and adiponectin in patients with nonalcoholic fatty liver disease
Farzin L, Mansouri E, Salehi S, Baker E, Amirkhizi F, Asghari S · 2025
- 111 No beneficial effects of resveratrol supplementation on atherogenic risk factors in patients with nonalcoholic fatty liver disease
Farzin L, Asghari S, Rafraf M, Asghari-Jafarabadi M, Shirmohammadi M · 2020
- 112 The effects of resveratrol supplementation on cardiovascular risk factors in patients with non-alcoholic fatty liver disease: a randomised, double-blind, placebo-controlled study
Faghihzadeh F, Adibi P, Hekmatdoost A · 2015
- 113 Resveratrol supplementation improves inflammatory biomarkers in patients with nonalcoholic fatty liver disease
Faghihzadeh F, Adibi P, Rafiei R, Hekmatdoost A · 2014
- 114 Comparison of Resveratrol Supplementation and Energy Restriction Effects on Sympathetic Nervous System Activity and Vascular Reactivity: A Randomized Clinical Trial
Gonçálio GHF, Roggerio A, Goes MFDS, Avakian SD, Leal DP, Strunz CMC et al. · 2021

- 115 Serum concentrations and gene expression of sirtuin 1 in healthy and slightly overweight subjects after caloric restriction or resveratrol supplementation: A randomized trial
Mansur AP, Roggerio A, Goes MFS, Avakian SD, Leal DP, Maranhão RC et al. · 2017
- 116 The Administration of Resveratrol and Vitamin C Reduces Oxidative Stress in Postmenopausal Women-A Pilot Randomized Clinical Trial
Montoya-Estrada A, García-Cortés AY, Romo-Yañez J, Ortiz-Luna GF, Arellano-Eguiluz A, Belmont-Gómez A et al. · 2024
- 117 Resveratrol supplementation decreases blood glucose without changing the circulating CD14+CD16+ monocytes and inflammatory cytokines in patients with type 2 diabetes: a randomized, double-blind, placebo-controlled study
Khodabandehloo H, Seyyedebrahimi S, Esfahani EN, Razi F, Meshkani R · 2018
- 118 Trans-Resveratrol Supplementation and Endothelial Function during the Fasting and Postprandial Phase: A Randomized Placebo-Controlled Trial in Overweight and Slightly Obese Participants
van der Made SM, Plat J, Mensink RP · 2017
- 119 Impact of resveratrol supplementation on inflammatory, antioxidant, and periodontal markers in type 2 diabetic patients with chronic periodontitis
Javid AZ, Hormoznejad R, Yousefimanesh HA, Haghighi-Zadeh MH, Zakerkish M · 2019
- 120 The Impact of Resveratrol Supplementation on Blood Glucose, Insulin, Insulin Resistance, Triglyceride, and Periodontal Markers in Type 2 Diabetic Patients with Chronic Periodontitis
Zare Javid A, Zare Javid A, Hormoznejad R, Yousefimanesh HA, Zakerkish M, Haghighi-Zadeh MH et al. · 2017
- 121 Targeting Oxidative Stress in Insulin-Resistant Postmenopausal Women: Effects of Resveratrol and Vitamin C on Oxidative Damage and Antioxidant Defenses in a Randomized Clinical Trial
Reyes-Muñoz E, Arellano-Eguiluz A, Ortiz-Luna GF, Guzmán-Grenfell AM, Flores-Pliego A, Espejel-Núñez A et al. · 2026
- 122 No effect of resveratrol supplementation after 6 months on insulin sensitivity in overweight adults: a randomized trial
de Ligt M, Bergman M, Fuentes RM, Essers H, Moonen-Kornips E, Havekes B et al. · 2020
- 123 Impact of resveratrol supplementation on clinical parameters and inflammatory markers in patients with chronic periodontitis: a randomized clinical trial
Nikniaz S, Vaziri F, Mansouri R · 2023
- 124 Trans-resveratrol alters mammary promoter hypermethylation in women at increased risk for breast cancer
Zhu W, Qin W, Zhang K, Rottinghaus GE, Chen YC, Kliethermes B et al. · 2012
- 125 Acute Resveratrol Consumption Improves Neurovascular Coupling Capacity in Adults with Type 2 Diabetes Mellitus
Wong RH, Raederstorff D, Howe PR · 2016
- 126 Effect of Resveratrol-Based Nutritional Supplement on Choroidal Thickness: A Pilot Study
Wang S, Moonasar N, Xiao X, Yin T, Weinreb RN, Sun X · 2016
- 127 Supplementation with resveratrol modified gut microbiota improving insulin sensitivity and lipid metabolism in subjects with obesity and insulin resistance
Guevara-Cruz M, Sánchez-Tapia M, Velazquez-Villegas LA, Torre-Villalvazo I, Guizar-Heredia R, Godínez-Salas E et al. · 2025
- 128 Effects of 90 Days of Resveratrol Supplementation on Cognitive Function in Elders: A Pilot Study
Anton SD, Ebner N, Dzierzewski JM, Zlatar ZZ, Gurka MJ, Dotson VM et al. · 2018
- 129 Safety and metabolic outcomes of resveratrol supplementation in older adults: results of a twelve-week, placebo-controlled pilot study
Anton SD, Embry C, Marsiske M, Lu X, Doss H, Leeuwenburgh C et al. · 2014
- 130 Preliminary, randomized, double-blinded, placebo-controlled cross-over study with resveratrol in hypertensive patients
Shafiei E, Rezaei M, Mahmoodi M, Amini A, Hajian N, Sanjideh Z et al. · 2025
- 131 Neuroprotective Effect of Trans-Resveratrol in Mild to Moderate Alzheimer Disease: A Randomized, Double-Blind Trial
Gu J, Li Z, Chen H, Xu X, Li Y, Gui Y · 2021
- 132 Effect of Resveratrol on Endothelial Function in Patients with CKD and Diabetes: A Randomized Controlled Trial
Gimblet CJ, Kruse NT, Geasland K, Michelson J, Sun M, Mandukhail SR et al. · 2024
- 133 The effects of trans-resveratrol on insulin resistance, inflammation, and microbiota in men with the metabolic syndrome: A pilot randomized, placebo-controlled clinical trial
Walker JM, Eckardt P, Aleman JO, da Rosa JC, Liang Y, Iizumi T et al. · 2019
- 134 Chronic resveratrol consumption improves brachial flow-mediated dilatation in healthy obese adults
Wong RH, Berry NM, Coates AM, Buckley JD, Bryan J, Kunz I et al. · 2013
- 135 Resveratrol blunts the positive effects of exercise training on cardiovascular health in aged men
Gliemann L, Schmidt JF, Olesen J, Biensø RS, Peronard SL, Grandjean SU et al. · 2013
- 136 A randomized, double-blind, dose-ranging, pilot trial of piperine with resveratrol on the effects on serum levels of resveratrol
Bailey HH, Johnson JJ, Lozar T, Scarlett CO, Wollmer BW, Kim K et al. · 2021
- 137 Beneficial effects of acute trans-resveratrol supplementation in treated hypertensive patients with endothelial dysfunction
Marques BCAA, Trindade M, Aquino JCF, Cunha AR, Gismondi RO, Neves MF et al. · 2018
- 138 Effect of resveratrol administration on metabolic syndrome, insulin sensitivity, and insulin secretion
Méndez-del Villar M, González-Ortiz M, Martínez-Abundis E, Pérez-Rubio KG, Lizárraga-Valdez R · 2014
- 139 Resveratrol promotes foot ulcer size reduction in type 2 diabetes patients
Bashmakov YK, Assaad-Khalil SH, Abou Seif M, Udumyan R, Megallaa M, Rohoma KH et al. · 2014
- 140 High-dose resveratrol supplementation in obese men: an investigator-initiated, randomized, placebo-controlled clinical trial of substrate metabolism, insulin sensitivity, and body composition
Poulsen MM, Vestergaard PF, Clasen BF, Radko Y, Christensen LP, Stødkilde-Jørgensen H et al. · 2013
- 141 Effects of resveratrol alone or in combination with piperine on cerebral blood flow parameters and cognitive performance in human subjects: a randomised, double-blind, placebo-controlled, cross-over investigation
Wightman EL, Reay JL, Haskeil CF, Williamson G, Dew TP, Kennedy DO · 2014
- 142 Effects of resveratrol on cerebral blood flow variables and cognitive performance in humans: a double-blind, placebo-controlled, crossover investigation
Kennedy DO, Wightman EL, Reay JL, Lietz G, Okello EJ, Wilde A et al. · 2010
- 143 A Placebo-Controlled, Pseudo-Randomized, Crossover Trial of Botanical Agents for Gulf War Illness: Resveratrol (*Polygonum cuspidatum*), Luteolin, and Fisetin (*Rhus succedanea*)
Hodgin KS, Donovan EK, Kekes-Szabo S, Lin JC, Feick J, Massey RL et al. · 2021
- 144 The effects of resveratrol on endothelial progenitor cells and apoptosis biomarkers in postmenopausal women with chronic coronary heart disease: a randomized controlled trial
Goncalinho GHF, Coelho V, Monteiro SM, Strunz CMC, Kail J, Mansur AP · 2026
- 145 Can Resveratrol Supplementation Reduce Uremic Toxin Plasma Levels From the Gut Microbiota in Nondialyzed Patients With Chronic Kidney Disease?
Alvarenga L, Cardozo LFMF, Leal VO, Kemp JA, Saldanha JF, Ribeiro-Alves M et al. · 2022
- 146 Effects of Resveratrol Supplementation in Nrf2 and NF-κB Expressions in Nondialyzed Chronic Kidney Disease Patients: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Clinical Trial
Saldanha JF, Leal VO, Rizzetto F, Grimmer GH, Ribeiro-Alves M, Daleprane JB et al. · 2016
- 147 Resveratrol Supplementation in Schizophrenia Patients: A Randomized Clinical Trial Evaluating Serum Glucose and Cardiovascular Risk Factors
Zortea K, Franco VC, Francesconi LP, Cereser KM, Lobato MI, Belmonte-de-Abreu PS · 2016
- 148 Resveratrol Supplementation Did Not Improve Cognition in Patients with Schizophrenia: Results from a Randomized Clinical Trial
Zortea K, Franco VC, Guimarães P, Belmonte-de-Abreu PS · 2016
- 149 Acute resveratrol supplementation improves flow-mediated dilatation in overweight/obese individuals with mildly elevated blood pressure
Wong RH, Howe PR, Buckley JD, Coates AM, Kunz I, Berry NM · 2011
- 150 Influence of exercise training with resveratrol supplementation on skeletal muscle mitochondrial capacity
Polley KR, Jenkins N, O'Connor P, McCully K · 2016
- 151 Resveratrol supplementation does not augment performance adaptations or fibre-type-specific responses to high-intensity interval training in humans
Scribbans TD, Ma JK, Edgett BA, Vorobej KA, Mitchell AS, Zelt JG et al. · 2014
- 152 Effects of resveratrol or estradiol on postexercise endothelial function in estrogen-deficient postmenopausal women
Ozemek C, Hildreth KL, Blatchford PJ, Hurt KJ, Bok R, Seals DR et al. · 2020
- 153 Acute effects of beetroot extract and resveratrol ingestion on cardiovascular and cardiac autonomic modulation recovery after moderate-intensity aerobic exercise in individuals with coronary artery disease: a triple-blinded, randomized, placebo-controlled trial
Gonzaga LA, Porto AA, Takahashi C, Gomes RL, Vanderlei LCM, Valenti VE · 2025
- 154 Resveratrol improves ex vivo mitochondrial function but does not affect insulin sensitivity or brown adipose tissue in first degree relatives of patients with type 2 diabetes
de Ligt M, Bruls YMH, Hansen J, Habets MF, Havekes B, Nascimento EBM et al. · 2018
- 155 The effects of 30 days resveratrol supplementation on adipose tissue morphology and gene expression patterns in obese men
Konings E, Timmers S, Boekschoten MV, Goossens GH, Jocken JW, Afman LA et al. · 2014
- 156 Calorie restriction-like effects of 30 days of resveratrol supplementation on energy metabolism and metabolic profile in obese humans
Timmers S, Konings E, Bilet L, Houtkooper RH, van de Weijer T, Goossens GH et al. · 2011
- 157 Exploring the effects of resveratrol supplementation on cerebrovascular function in hormonal migraineurs: A pilot study
Dzator JSA, Coupland KG, Howe PRC · 2023
- 158 Thirty days of resveratrol supplementation does not affect postprandial incretin hormone responses, but suppresses postprandial glucagon in obese subjects
Knop FK, Konings E, Timmers S, Schrauwen P, Holst JJ, Blaak EE · 2013
- 159 Effects of Oral Resveratrol Supplementation on Glycogen Replenishment and Mitochondria Biogenesis in Exercised Human Skeletal Muscle
Huang CC, Liu CC, Tsao JP, Hsu CL, Cheng IS · 2020
- 160 Influence of Cosmetic Skincare Products with pH < 5 on the Skin Microbiome: A Randomized Clinical Evaluation
Janssens-Böcker C, Doberenz C, Monteiro M, de Oliveira Ferreira M · 2025
- 161 The impact of resveratrol on the outcome of the in vitro fertilization: an exploratory randomized placebo-controlled trial
Conforti A, Iorio GG, Di Girolamo R, Rovetto MY, Picarelli S, Cariati F et al. · 2024
- 162 Effects of Mediterranean Diet, Curcumin, and Resveratrol on Mild-to-Moderate Active Ulcerative Colitis: A Multicenter Randomized Clinical Trial
Erol Doğan Ö, Karaca Çelik KE, Baş M, Alan EH, Çağın YF · 2024
- 163 [Effects of zinc and resveratrol as modulators of leptin response in adults with obesity]
Portillo Siqueiros EY, Santellano-Estrada E, Flores Villalobos MÁ, Roacho Soto MG, Martínez Flórez S · 2024
- 164 Effects of a Long Chain n-3 Polyunsaturated Fatty Acid-rich Multi-ingredient Nutrition Supplement on Body Composition and Physical Function in Older Adults with Low Skeletal Muscle Mass
Scotto di Palumbo A, McSwiney FT, Hone M, McMorrow AM, Lynch G, De Vito G et al. · 2022
- 165 Higher dose of resveratrol elevated cardiovascular disease risk biomarker levels in overweight older adults - A pilot study
Mankowski RT, You L, Buford TW, Leeuwenburgh C, Manini TM, Schneider S et al. · 2020
- 166 Impact of sirtuin-1 expression on H3K56 acetylation and oxidative stress: a double-blind randomized controlled trial with resveratrol supplementation
Bo S, Togliatto G, Gambino R, Ponzo V, Lombardo G, Rosato R et al. · 2018
- 167 Resveratrol Supplementation Reduces Pain and Inflammation in Knee Osteoarthritis Patients Treated with Meloxicam: A Randomized Placebo-Controlled Study
Marouf BH, Hussain SA, Ali ZS, Ahmad RS · 2018
- 168 Resveratrol supplementation does not improve metabolic function in nonobese women with normal glucose tolerance
Yoshino J, Conte C, Fontana L, Mittendorfer B, Imai S, Schechtman KB et al. · 2012
- 169 Low dose resveratrol improves cerebrovascular function in type 2 diabetes mellitus
Wong RH, Nealon RS, Scholey A, Howe PR · 2016
- 170 Increase in plasma resveratrol levels and in acid-resistant proteins in the acquired enamel pellicle after use of resveratrol-containing orodispersible tablets
Reis FN, Câmara JVF, Dionizio A, Araújo TT, Gomes da Silva ND, Levy FM et al. · 2024
- 171 Acute resveratrol supplementation in coronary artery disease: towards patient stratification
Diaz M, Avila A, Degens H, Coeckelberghs E, Vanhees L, Cornelissen V et al. · 2020
- 172 Resveratrol supplementation reduces ACE2 expression in human adipose tissue
de Ligt M, Hesselink MKC, Jorgensen J, Hoebbers N, Blaak EE, Goossens GH · 2021
- 173 Resveratrol and Copper for treatment of severe COVID-19: an observational study (RESCU 002)
Mittra I, de Souza R, Bhadade R, Madke T, Shankpal P, Joshi M et al. · 2020

- 174 Beneficial Effects on Exercise Capacity Associated with a Combination of Lactoferrin, Lysozyme, Lactobacillus, Resveratrol, Vitamins, and Oligoelements in Patients with Post-COVID-19 Syndrome: A Single-Center Retrospective Study**
Marra AM, Giardino F, Anniballo A, Ferazzoli S, Salzano A, Arcopinto M et al. · 2024
- 175 A phase I study of muscadine grape skin extract in men with biochemically recurrent prostate cancer: Safety, tolerability, and dose determination**
Pallier CJ, Rudek MA, Zhou XC, Wagner WD, Hudson TS, Anders N et al. · 2015
- 176 Resveratrol Treatment of Autism Spectrum Disorder-A Pilot Study**
Marchezan J, Deckmann I, da Fonseca GC, Margis R, Riesgo R, Gottfried C · 2022
- 177 Influence of resveratrol supplementation on IVF-embryo transfer cycle outcomes**
Ochiai A, Kuroda K, Ikemoto Y, Ozaki R, Nakagawa K, Nojiri S et al. · 2019
- 178 Dietary Bioactives in Alzheimer's Disease: A Critical Appraisal of Clinical Trials and Future Nutritional Strategies**
Kumari A, Zeng XA · 2026
- 179 Dietary polyphenols in colorectal cancer - Mechanisms, clinical evidence, and bioavailability of curcumin, resveratrol, and epigallocatechin-3-gallate: A review**
Alqahtani HA · 2026
- 180 Adjunctive nutraceutical strategies in ulcerative colitis: From molecular pathways to clinical outcomes**
Caputo C, De Maio AC, Lombardi A, Sperlongano R, Caraglia M, Cautela D · 2026
- 181 Beyond Conventional Therapy: A Comprehensive Review of Herbal, Traditional, and Emerging Interventions for Polycystic Ovary Syndrome**
Bashir S, Shah IM, Javeed S, Rafiquee A, Mir B, Hassan Mir R et al. · 2026
- 182 Plant-Derived Polyphenols in the Fight against Colorectal Cancer**
Arjona-Ruiz C, Valdez-Morales EE, Guerrero-Alba R · 2026
- 183 Natural supplements in breast cancer therapy: translational evidence, clinical safety, and emerging challenges**
Talath S, El-Tanani M, Wali AF, Rabbani SA, Bhongande B, Ibraheem W et al. · 2026
- 184 Dietary Antioxidants, Polyphenols, and Vascular Health: Insights From Ultrasound Measurement of Carotid Intima-Media Thickness and Their Association With Cognitive Function in Aging and Neurodegenerative Diseases**
Wang L, Luo Z, Liu D · 2026
- 185 Resveratrol supplementation as a non-surgical treatment in periodontitis and related systemic conditions**
Vinciguerra C, Bellia L, Corbi G, Rengo S, Cannavo A · 2026
- 186 Synergistic Effects of Exercise and Dietary Polyphenols on Cognitive Function and Neuroprotection in Aging: A Focus on Spatial Learning and Memory**
Cheng R, Yang X, Su H, Wei X, Ji H, Song D · 2026
- 187 Phytocompounds Targeting Signaling Pathways in Stroke: Preclinical and Clinical Insights into Therapeutic Mechanisms and Neurotoxicity**
Islam MR, Rauf A, Shourav FM, Al-Ghamdi YO, Khan SA, Thiruvengadam R et al. · 2026
- 188 Natural Product-Based Therapeutic Strategies Targeting Signaling Pathways in Prostate Cancer: A Comprehensive Review**
Chaudhary R, Husain A, Khanam A, Pandey P, Khan F · 2026
- 189 Gut microbiota-mediated biotransformation of dietary bioactive compounds: inter-individual variability, determinants, and implications for personalised nutrition**
Chakraborty T, Kashyap SJ, Chetia PD, Purkayastha S · 2026
- 190 Botanical Adjuvants in Oncology: A Review on Natural Compounds in Synergy with Conventional Therapies as Next-Generation Enhancers of Breast Cancer Treatment**
Mansouri H, Irchad A, Rubaka C, Kisula L, Hamza AA, Sauli E · 2026
- 191 Natural Compounds in Gastric Cancer Therapy: Molecular Mechanisms and Potential Treatment Options**
Dimaki A, Lazaridou L, Vakalou K, Zervas V, Bartzl D, Tsagkidou K et al. · 2026
- 192 Harnessing Phytochemicals and Nanotechnology Synergy for Molecular, Epigenetic, and Microbiota-Driven Regulation in Type 2 Diabetes Mellitus**
Prakash G, Chaudhary AA, Tanu R, Ali MAM, Boufahja F, Sharma PK et al. · 2026
- 193 Obesity and Natural Products: Mechanisms, Therapeutic Potential, and Future Directions**
Marie OM, Abu-Elsaoud A · 2026
- 194 Therapeutic potential of phytochemical compounds in cardiovascular disease: a comprehensive review**
Alatawi K · 2026
- 195 How Gut Microbes Transform Dietary Phytonutrients: Enzymatic Pathways and Human Metabolite Exposure**
Šantić R, Kumrić M, Vilović M, Pavlović N, Rušić D, Bukić J et al. · 2026
- 196 Immunometabolic Plasticity in Sarcopenic Obesity: Toward a New Paradigm for Precision Immunonutrition**
Malaguarnera L · 2026
- 197 Role of Oxidative Stress and Neuroinflammation in the Etiology of Alzheimer's Disease: Therapeutic Options**
Weinstock M · 2025
- 198 Natural Compounds Targeting SIRT1 and Beyond: Promising Nutraceutical Strategies Against Atherosclerosis**
Domí E, Hoxha M · 2025
- 199 Targeting inflammation in endometriosis: emerging therapeutic options**
Perrone U, Barra F, Anatrà M, Paudice M, Vellone VG, Gullo G et al. · 2025
- 200 Nutrition and Lifestyle Interventions in Managing Dyslipidemia and Cardiometabolic Risk**
Berisha H, Hattab R, Comi L, Giglione C, Migliao S, Magni P · 2025
- 201 Plant-based bioactives and oxidative stress in reproduction: anti-inflammatory and metabolic protection mechanisms**
Liu X, Zeng T, Zhang E, Bin C, Liu Q, Wu K et al. · 2025
- 202 Increasing Life Expectancy with Plant Polyphenols: Lessons from the Mediterranean and Japanese Diets**
Fiore M, Tonchev AB, Pancheva RZ, Yamashima T, Venditti S, Ferraguti G et al. · 2025
- 203 Dietary Modulation of Metabolic Health: From Bioactive Compounds to Personalized Nutrition**
Leziak A, Lipina J, Reclik M, Kocelak P · 2025
- 204 Effect and mechanism of resveratrol against polycystic ovary syndrome: a review**
Chang H, Shi B, Wang Y, Lu F, Guan M, Wu X · 2025
- 205 Herbal Medicine in Breast Cancer Therapy: Mechanisms, Evidence, and Future Perspectives**
Liu HC, Tsai CC, Hsu PC, Kuo CY · 2025
- 206 Phytotherapy and the Role of Bioactive Compounds in Modulating Mechanisms of Overweight and Obesity Comorbid with Depressive Symptoms-A Scoping Review of Mechanisms of Action**
Sochacka K, Lachowicz-Wisniewska S · 2025
- 207 Combined effects of natural products and exercise on apoptosis pathways in obesity-related skeletal muscle dysfunction**
Pan C, Yang Y, Zhao Z, Hu J · 2025
- 208 Dietary polyphenols and sarcopenia: epigenetic mechanisms and geroscience perspectives for muscle health in aging**
Da Silva Rodrigues G, Lopes da Silva LS, Crystine da Silva Sobrinho A, Benjamim J, Abud GF, Ortiz GU et al. · 2025
- 209 New Perspectives on the Use of Resveratrol in the Treatment of Metabolic and Estrogen-Dependent Conditions Through Hormonal Modulation and Anti-Inflammatory Effects**
Renke G, Fuschini AC, Clivati B, Teixeira LM, Cuyabano ML, Erel CT et al. · 2025
- 210 Current Advances in the Combination of Fatty Acids and Resveratrol to Fight Ocular Diseases**
Delmas D, Perus M, Aires V, Hermetet F · 2025
- 211 Resveratrol as a Regulator of Inflammation, Oxidative Stress, and Glucose Stability in Diabetes**
M Hasbullah A, Binesh A, Venkatachalam K · 2025
- 212 Natural Products in the Clinical Management of Metabolic Syndrome**
Tabatabaei-Malazy O, Lavari N, Abdollahi M · 2025
- 213 Polyphenols and Eye Health: A Narrative Review of the Literature on the Therapeutic Effects for Ocular Diseases**
D'Angelo A, Giannaccare G, Lixi F, Troisi M, Adamo GG, Lee D et al. · 2025
- 214 Food Minor Bioactive Compounds of Polyphenolic and Polyprenolic Nature Are Promising Agents for the Prevention and Therapy of Non-Alcoholic Fatty Liver Disease**
Balakina A, Sidorova Y, Petrov N, Shipelin V · 2025
- 215 Resveratrol and vascular health: evidence from clinical studies and mechanisms of actions related to its metabolites produced by gut microbiota**
Godos J, Romano GL, Gozzo L, Laudani S, Paladino N, Dominguez Azpíroz I et al. · 2024
- 216 Effects of Dietary Components on Mast Cells: Possible Use as Nutraceuticals for Allergies?**
Kaag S, Lorentz A · 2023
- 217 Emerging Glycation-Based Therapeutics-Glyoxalase 1 Inducers and Glyoxalase 1 Inhibitors**
Rabbani N, Thornalley PJ · 2022
- 218 Potential Benefits of Phytochemicals for Abdominal Aortic Aneurysm**
Hosseini A, Penson PE, Cicero AFG, Gollledge J, Al-Rasadi K, Jamialahmadi T et al. · 2021
- 219 Resveratrol and cognitive decline: a clinician perspective**
Cicero AFG, Ruscica M, Banach M · 2019
- 220 Current and future aspects of several adjunctive treatment strategies in polycystic ovary syndrome**
Banaszewska B, Pawelczyk L, Spaczynski R · 2019
- 221 Cerebral Blood Flow Measurements in Adults: A Review on the Effects of Dietary Factors and Exercise**
Joris PJ, Mensink RP, Adam TC, Liu TT · 2018
- 222 Resveratrol and clinical trials: the crossroad from in vitro studies to human evidence**
Tomé-Carneiro J, Larrosa M, González-Sarriás A, Tomás-Barberán FA, García-Conesa MT, Espín JC · 2013
- 223 Chemoprevention of prostate cancer with nutrients and supplements**
Van Poppel H, Tombal B · 2011

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/resveratrol/ · Stand 2026-10-15