

07/2019 - Vitamin D

## **Vitamin D**

Vitamin D steht immer wieder im Mittelpunkt zahlreicher Diskussionen. Auch wenn unbestreitbar ist, dass der menschliche Körper das Sonnenhormon für zahlreiche Prozesse benötigt, herrscht Uneinigkeit über konkrete Behandlungsbereiche oder die richtige Dosierung. Eine Überdosierung mit Vitamin D kann ohne Frage auch zu schweren Organschäden führen.

Eine Studie konnte sehen, dass 60 % der Patientinnen mit PCO-Syndrom an einer Vitamin-D-Mangelversorgung leiden. Vitamin D wird hauptsächlich durch das Sonnenlicht in der menschlichen Haut gebildet und kann nur in geringen Mengen über die Nahrung aufgenommen werden. Eine andere Studie wertete die Ergebnisse gleich mehrerer Studien aus. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass Vitamin D vor allem in Kombination mit anderen Vitaminen und Mineralstoffen den Zuckerstoffwechsel verbessern kann. Dieser ist bei Patientinnen mit PCO-Syndrom häufiger im Ungleichgewicht.

Hier die Studien im Detail:

- [Vitamin-D-Unterversorgung häufig bei Frauen mit Polyzystischem Ovarialsyndrom](#)
- [Der Einfluss von Vitamin D auf den Zuckerstoffwechsel beim PCO-Syndrom](#)