

25/2020 - Ernährung und Zuckerstoffwechsel

## **Ernährung und Zuckerstoffwechsel**

Bei Patientinnen mit PCO-Syndrom ist häufig auch der Zuckerstoffwechsel beeinflusst. Dabei kann es zu Insulinresistenz kommen, einer Vorstufe des Diabetes. Zwei Studien beschäftigten sich jetzt mit der Ernährung bei Insulinresistenz. Eine Studie untersuchte, ob eine Ernährungsumstellung auch bei schwerer Insulinresistenz helfen kann. In einer anderen Studie ging es um das Gewürz Curcumin. Die Wissenschaftler untersuchten, ob Curcumin als Nahrungsergänzungsmittel positiv auf den Zuckerstoffwechsel wirkt.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [PCO-Syndrom: Ernährungsumstellung kann Insulinresistenz verbessern](#)
- [Curcumin hat positive Auswirkungen auf den Zuckerstoffwechsel](#)