

28/2019 - Magnesium, Vitamine und Co.

Magnesium, Vitamine und Co.

Die richtige Ernährung ist beim PCO-Syndrom wichtig. Zwei Studien beschäftigten sich diese Woche mit Magnesium, Vitamin E und Ballaststoffen. Eine Studie verglich, welche Mengen welcher Nährstoffe gesunde Frauen und Patientinnen mit PCO-Syndrom zu sich nehmen. Die Wissenschaftler verglichen auch, ob die Hormone dadurch beeinflusst werden. Eine andere Studie untersuchte, ob Magnesium und Vitamin E Einfluss auf Zucker- und Fettstoffwechsel haben.

Hier die Studien im Detail:

- [Frauen mit PCO-Syndrom nehmen weniger Ballaststoffe und Magnesium zu sich](#)
- [Magnesium und Vitamin E können Stoffwechsel verbessern](#)