

## Chrom hat positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel beim PCO-Syndrom

**Datum:** 01.11.2022

**Original Titel:**

The Influences of Chromium Supplementation on Glycemic Control, Markers of Cardio-Metabolic Risk, and Oxidative Stress in Infertile Polycystic ovary Syndrome Women Candidate for In vitro Fertilization: a Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial

**MedWiss - Die Studie zeigte gute Effekte von Chrom auf den Zucker- und Fettstoffwechsel und den oxidativen Stress. Dadurch konnten auch Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert werden. Diese Studie zeigt daher eher positive Effekte von Chrom.**

---

Über Chrom als Nahrungsergänzungsmittel wird immer wieder diskutiert. Es gibt immer wieder Hinweise, dass Chrom positiv auf den Zuckerstoffwechsel wirkt. Eine Studie aus dem Iran untersuchte jetzt die Wirkungen von Chrom beim PCO-Syndrom.

### **Chrom ist am Zuckerstoffwechsel beteiligt**

Chrom ist ein Spurenelement, das im Körper an verschiedenen Stoffwechselprozessen und Zellteilungsprozessen beteiligt ist. Chrom ist auch am Zuckerstoffwechsel beteiligt. Das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCO-Syndrom) ist eine Stoffwechselstörung, bei der es zu Störungen der Blutfettwerte, der Blutzuckerwerte und des Hormonhaushalts kommt. Störungen des Zuckerstoffwechsels entstehen, wenn Zellen nicht mehr ausreichend auf das Hormon Insulin reagieren und weniger Zucker aus dem Blut aufnehmen. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel und damit das Risiko für Nervenschädigungen oder Ablagerungen in den Gefäßen. Wir berichteten bereits über eine zusammenfassende Studie über Chrom (Heshmati und Kollegen, 2018). Die Ergebnisse waren allerdings nicht ganz eindeutig.

### **Chrom hatte positive Auswirkungen auf Zucker- und Fettstoffwechsel und auf oxidativen Stress**

Die Wissenschaftler untersuchten jetzt 40 unfruchtbare Frauen zwischen 18 und 40 Jahren mit PCO-Syndrom. Alle Frauen waren Kandidatinnen für eine künstliche Befruchtung (IVF). Die Hälfte erhielt täglich 200 µg Chrom, die andere Hälfte ein Placebo. Zu Beginn und nach 8 Wochen wurden verschiedene Bluttests durchgeführt. Frauen, die Chrom erhalten hatten, hatten einen geringeren Nüchternblutzucker, einen geringeren Insulinlevel, eine geringere Insulinresistenz und eine erhöhte Insulinempfindlichkeit. Außerdem konnte man auch positive Auswirkungen auf den Fettstoffwechsel sehen: Triglyceride, schlechtes VLDL-Cholesterin und Gesamtcholesterin konnten reduziert werden. Darüber hinaus wurde der oxidative Stress bestimmt. Dieser entsteht durch freie Radikale, die Zellstrukturen angreifen können. Durch Antioxidantien können freie Radikale unschädlich gemacht werden. Bei Frauen, die Chrom einnahmen, konnte die antioxidative Kapazität erhöht und der oxidative Stress verringert werden.

Die Studie zeigte gute Effekte von Chrom auf den Zucker- und Fettstoffwechsel und den oxidativen

Stress. Dadurch konnten auch Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert werden. Diese Studie zeigt daher eher positive Effekte von Chrom.

**Referenzen:**

Jamalian M, Zadeh Modarres S, Amiri Siavashani M, et al. The Influences of Chromium Supplementation on Glycemic Control, Markers of Cardio-Metabolic Risk, and Oxidative Stress in Infertile Polycystic ovary Syndrome Women Candidate for In vitro Fertilization: a Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Biol Trace Elem Res*. January 2018. doi:10.1007/s12011-017-1236-3.