

Chrom und Carnitin wirken positiv auf den Zuckerstoffwechsel und das Gewicht

Datum: 01.01.1970

Original Titel:

Effects of Chromium and Carnitine Co-supplementation on Body Weight and Metabolic Profiles in Overweight and Obese Women with Polycystic Ovary Syndrome: a Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial

MedWiss - Die Studie zeigt, dass Chrom und Carnitin einen positiven Einfluss auf das Körpergewicht und den Zucker- und Fettstoffwechsel haben können. Weitere Studien müssen diese Ergebnisse jedoch bestätigen.

Da das PCO-Syndrom häufig mit Störungen des Zucker- und Fettstoffwechsels einhergeht, ist die Ernährung hier ein besonders wichtiger Faktor. Eine Studie aus dem Iran untersuchte den Effekt der Nahrungsergänzungsmittel Chrom und Carnitin bei Frauen mit PCO-Syndrom.

Chrom und Carnitin können über die Nahrung aufgenommen werden

Chrom ist ein Spurenelement, das vor allem beim Zucker- und Fettstoffwechsel eine wichtige Rolle spielt. Der Stoff findet sich in verschiedenen Lebensmitteln wie Miesmuscheln, Tomaten oder Vollkornprodukten. Carnitin (bzw. L-Carnitin) ist am Transport von Fettsäuren beteiligt. Es kommt hauptsächlich in Fleisch vor.

Chrom und Carnitin verringerten das Gewicht von Frauen mit PCO-Syndrom

Die Wissenschaftler untersuchten 54 übergewichtige Frauen mit PCO-Syndrom. Sie wurden zufällig in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Hälfte erhielt 200 µg Chrompicolat und 1000 mg Carnitin pro Tag. Die übrigen Frauen nahmen ein Placebo zu sich. Zu Beginn und nach 12 Wochen wurden verschiedene Blutwerte und Körpermaße bestimmt.

Chrom und Carnitin verringerten das Gewicht um durchschnittlich 3,6 kg im Vergleich zur Placebogruppe, die nur 1 kg Gewicht verlor. Auch der BMI (*Body Mass Index*, Gewicht im Verhältnis zur Größe) wurde bei Frauen mit Nahrungsergänzungsmitteln stärker gesenkt.

Chrom und Carnitin verbesserten auch den Zucker- und Fettstoffwechsel

Auch die Glukosekonzentration sowie das Insulinlevel wurden bei Patientinnen, die Chrom und Carnitin einnahmen, deutlicher gesenkt als in der Placebogruppe. Dadurch nahm auch die Insulinresistenz ab. Eine Insulinresistenz zeigt an, dass die Zellen nicht mehr empfindlich genug auf Insulin reagieren und Zucker nicht mehr aus den Blutgefäßen in die Zellen aufgenommen wird. Die Insulinsensitivität wurde durch die Nahrungsergänzungsmittel deutlich höher. Neben dem Zuckerstoffwechsel verbesserte sich auch der Fettstoffwechsel deutlich. Die schlechten Triglyceride und das schlechte LDL-Cholesterin konnten gesenkt werden. Die Wissenschaftler konnten auch Veränderungen auf DNA-Ebene sehen.

Die Studie zeigt, dass Chrom und Carnitin einen positiven Einfluss auf das Körpergewicht und den Zucker- und Fettstoffwechsel haben können. Weitere Studien müssen diese Ergebnisse jedoch bestätigen.

Referenzen:

Jamalian M, Foroozanfard F, Kavossian E, et al. Effects of Chromium and Carnitine Co-supplementation on Body Weight and Metabolic Profiles in Overweight and Obese Women with Polycystic Ovary Syndrome: a Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Biol Trace Elem Res*. April 2019. doi:10.1007/s12011-019-01720-8