

Mit Diät und Vitamin D die Empfindlichkeit für Insulin verbessern

Datum: 27.08.2018

Original Titel:

Effect of Vitamin D Supplementation on Obesity-Induced Insulin Resistance: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial

MedWiss - Übergewichtige Personen, die nicht gut mit Vitamin D versorgt waren, profitierten von einer Supplementation mit Vitamin D in Kombination mit einer Diät durch eine Gewichtsabnahme und eine verbesserte Insulinsensitivität.

Um die Empfindlichkeit der Körperzellen auf Insulin anzugeben, wird die sogenannte Insulinsensitivität bestimmt. Die Insulinsensitivität ist ein Maß dafür, wie gut die Körperzellen auf das Insulin reagieren. Ist die Insulinsensitivität hoch, wird nur wenig Insulin benötigt, um die gewünschten Effekte zu erzielen. Anders bei einer Insulinresistenz. Hier reagieren die Körperzellen nicht mehr ausreichend auf Insulin. In der Folge produziert der Körper immer mehr Insulin, um dennoch eine Wirkung erzielen zu können.

Italienische Wissenschaftler führten jetzt eine Studie zur Insulinsensitivität bei 18 Personen durch, die kein Diabetes aufwiesen, allerdings nicht gut mit Vitamin D versorgt waren und unter Übergewicht litten. Die italienischen Forscher interessierte, ob eine Supplementation mit Vitamin D in Kombination mit einer Diät bei den Personen zu einer verbesserten Insulinsensitivität beitragen konnte.

Was können 3 Monate Diät und Vitamin D bewirken?

Die Forscher bildeten 2 Gruppen aus jeweils 9 Teilnehmer. Gruppe 1 erhielt eine Diät gemeinsam mit Vitamin D (als Cholecalciferol in einer Dosierung von 250000 Internationalen Einheiten pro Woche), Gruppe 2 erhielt die Diät und ein Scheinmedikament (Placebo). Die Studie dauerte über 3 Monate an.

Gewichtsverlust und bessere Empfindlichkeit für Insulin bei Kombination von Diät und Vitamin D

Nach den 3 Monaten zeigten sich folgende Ergebnisse: Das Körpergewicht konnte mit einer Gewichtsabnahme von 7,5 % des Ausgangsgewichts in Gruppe 1 und mit 10 % in Gruppe 2 in beiden Gruppen deutlich gesenkt werden. In Gruppe 1 konnte darüber hinaus die Versorgung mit Vitamin D verbessert werden. Zusätzlich zeigte sich, dass die Personen aus Gruppe 1 mit der Vitamin-D-Supplementation eine messbar verbesserte Insulinsensitivität aufwiesen, Personen aus Gruppe 2 hingegen nicht.

Die Kombination aus Diät und Vitamin-D-Supplementation konnte damit bei den übergewichtigen Personen mit Vitamin-D-Mangel zu einer Verbesserung der Insulinsensitivität beitragen. Eine Verbesserung der Insulinsensitivität ist ein wichtiger Aspekt zum Schutz vor einer

Diabeteserkrankung, die gerade bei Vorliegen von Übergewicht häufig auftritt.

Referenzen:

Cefalo CMA, Conte C, Sorice GP, Moffa S, Sun VA, Cinti F, Salomone E, Muscogiuri G, Brocchi AAG, Pontecorvi A, Mezza T, Giaccari A. Effect of Vitamin D Supplementation on Obesity-Induced Insulin Resistance: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial. *Obesity (Silver Spring)*. 2018 Apr;26(4):651-657. doi: 10.1002/oby.22132. Epub 2018 Mar 4.