

Vitamin-D-Einnahme bei Frauen mit PCO-Syndrom und Insulinresistenz hat positive Auswirkungen

Datum: 08.12.2017

Original Titel:

Study on effect of Vitamin D supplementation on the clinical, hormonal and metabolic profile of the PCOS women

Viele Frauen mit Polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS) leiden auch an Insulinresistenz, einer Vorstufe von Diabetes Typ II. Bei einer Insulinresistenz arbeitet das Hormon Insulin nur eingeschränkt. Dadurch ist die Aufnahme von Zucker aus dem Blut in die Zellen unterbunden und der Blutzuckerspiegel steigt. Bei einer Insulinresistenz zeigen sich neben leicht erhöhten Blutzuckerwerten und Insulinwerten, keine Symptome. Um eine Verschlechterung einer Insulinresistenz zu verhindern, können verschiedene Maßnahmen getroffen werden. Durch Sport und eine gesunde Ernährung kann eine Verbesserung der Blutzuckerwerte erreicht werden. Einigen Studien zeigten in der Vergangenheit, dass auch das Sonnenhormon Vitamin D einen Einfluss auf die Insulinresistenz haben könnte. Hauptsächlich wird Vitamin D in der Haut mit Hilfe von Sonnenstrahlen gebildet.

Eine neue indische Studie untersuchte nun 50 PCOS-Patientinnen. 92% der Frauen hatten einen Vitamin-D-Mangel mit weniger als 30 ng/ml Vitamin D im Blut. Die Studie untersuchte, welche Auswirkungen eine Einnahme von Vitamin D auf die Insulinresistenz hat. Dafür wurden die 50 Frauen in 2 Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe wurde mit 60.000 IU (Internationale Einheiten) Vitamin D wöchentlich behandelt, die zweite Gruppe bekam ein Placebo-Medikament. Nach 12 Wochen wurden die beiden Gruppen untersucht. Vor und nach der Behandlung mit Vitamin D wurde der Nüchtern-Blutzucker, der Nüchtern-Insulinspiegel und die Insulinresistenz bestimmt. Bei Patientinnen, die mit Vitamin D behandelt wurde, zeigte sich bei allen Werten eine Verbesserung. Zudem wurden der Blutdruck und der Menstruationszyklus positiv beeinflusst.

Die Studie gibt einen Hinweis darauf, dass die Gabe von Vitamin D einen positiven Einfluss auf den Insulin- und Blutzuckerspiegel, den Blutdruck und den Menstruationszyklus hat. Die Studie deutet daher an, wie die Gesundheit bei PCOS-Patientinnen positiv beeinflusst werden kann.

Referenzen:

Gupta T, Rawat M, Gupta N, Arora S. Study of Effect of Vitamin D Supplementation on the Clinical, Hormonal and Metabolic Profile of the PCOS Women. J Obstet Gynaecol India. 2017 Oct;67(5):349-355. doi: 10.1007/s13224-017-1008-1. Epub 2017 May 26.