

Zusätzliches Chrom bei PCOS

Datum: 09.01.2026

Original Titel:

Therapeutic effects of chromium supplementation on women with polycystic ovarian syndrome: A systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Frauen mit polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS): Häufig Chrom-Mangel
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 10 randomisiert-kontrollierte Studien
- Nahrungsergänzung mit Chrom kann vielseitig auf Störungen bei PCOS einwirken

MedWiss - Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 10 randomisiert-kontrollierte Studien fand, dass eine Nahrungsergänzung mit Chrom einen Beitrag zur Therapie des polyzystischen Ovarialsyndroms leisten kann. Weitere Studien sollten dies gezielt mit größeren Patientengruppen untersuchen.

Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) ist eine häufige endokrine Störung, die bis zu 20 % der Frauen im gebärfähigen Alter betrifft. Zentral dabei ist ein Ungleichgewicht im Geschlechtshormonspiegel, das zu einer Vielfalt von Problemen führt wie beispielsweise Insulinresistenz, niedrigere Schwangerschaftsraten und Unfruchtbarkeit, unregelmäßige Zyklen und Hirsutismus (übermäßiger Haarwuchs, beispielsweise Bartwuchs). Frauen mit PCOS haben auch ein höheres Risiko für das metabolische Syndrom, Typ-2-Diabetes und kardiovaskuläre Erkrankungen. Eines der wichtigsten Therapieelemente bei PCOS ist, die Ernährung beispielsweise mit Hilfe der mediterranen Ernährung, gezielt zu verbessern. Ziele sind dabei die Reduktion von eventuellem Übergewicht und einer möglichen Insulinresistenz, aber auch die bessere Versorgung mit wichtigen Spurenelementen. So wurde bei Frauen mit PCOS unter anderem häufig ein Mangel an Chrom festgestellt.

Frauen mit polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS): Häufig Chrom-Mangel

Ein systematischer Review mit Metaanalyse untersuchte nun, welchen Einfluss eine Chrom-Supplementierung bei Frauen mit PCOS hat. Dazu ermittelten die Wissenschaftler relevante Studien aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Scopus, Embase und Google Scholar.

Systematischer Review mit Metaanalyse über 10 randomisiert-kontrollierte Studien

Die Metaanalyse umfasste 10 randomisiert-kontrollierte Studien mit zusammen 683 Frauen mit PCOS. Die Nahrungsergänzung mit Chrom (typischerweise in einer Dosierung von 200 µg) senkte im Vergleich zu einem Placebo den Nüchterninsulinspiegel signifikant ($p = 0,01$). Zudem sanken

Blutfettwerte (Triglyzeride: $p < 0,00001$; Gesamtcholesterol: $p < 0,00001$; LD-Lipoprotein: $p = 0,0003$) sowie Hinweise auf entzündliche Prozesse (C-reaktives Protein: $p = 0,02$; Malondialdehyd: $p = 0,007$). Die Analyse fand zudem signifikante Effekte auf die Hormonspiegel von FSH (Follikelstimulierendes Hormon: $p = 0,0007$) und Prolactin ($p = 0,01$).

Im Studienüberblick verbesserte sich darüber hinaus die Insulinsensitivität ($p = 0,02$), antioxidative Gesamtkapazität ($p < 0,0001$) und Häufigkeit der Ovulation ($p = 0,001$) bei den Teilnehmerinnen mit Chrom-Supplementation im Vergleich zu Teilnehmerinnen mit einem Placebo. Wenige Studien verglichen außerdem den Effekt der Chrom-Nahrungsergänzung mit einer Metformin-Behandlung und fanden, dass Chrom wirksamer Insulinresistenz und den Spiegel des luteinisierenden Hormons (LH) reduzierte.

Nahrungsergänzung mit Chrom kann vielseitig auf Störungen bei PCOS einwirken

Die Autoren schließen, dass eine Nahrungsergänzung mit Chrom einen Beitrag zur Therapie des polyzystischen Ovarialsyndroms leisten kann, der teils womöglich vergleichbar zu Effekten von Metformin sein könne. Weitere Studien sollten dies gezielt mit größeren Patientengruppen untersuchen. Die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung](#) gibt an, dass speziell Fleisch, Eier, Haferflocken und Tomaten zu den Nahrungsmitteln zählen, mit denen man im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung einen Beitrag zu einem besseren Chrom-Spiegel leisten kann.

Referenzen:

Hamsho M, Ranneh Y, Fadel A. Therapeutic effects of chromium supplementation on women with polycystic ovarian syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Endocrinol Diabetes Nutr (Engl Ed)*. 2025 Oct;72(8):501578. doi: 10.1016/j.endien.2025.501578. PMID: 41067797.