

## Der Einfluss von Vitamin D auf den Zuckerstoffwechsel beim PCO-Syndrom

**Datum:** 21.06.2022

**Original Titel:**

The Role of Vitamin D Oral Supplementation in Insulin Resistance in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

**DGP - Die Studie gibt Hinweise, dass Vitamin D einen positiven Einfluss auf den Zuckerstoffwechsel haben könnte. Vor allem in Kombination mit Zink, Magnesium, Calcium und Vitamin K war Vitamin D hilfreich.**

Vitamin D steht immer wieder im Mittelpunkt zahlreicher Diskussionen. Auch wenn unbestreitbar ist, dass der menschliche Körper das Sonnenhormon für zahlreiche Prozesse benötigt, herrscht immer wieder Uneinigkeit über konkrete Behandlungsbereiche oder die richtige Dosierung. Eine Studie ging jetzt der Frage nach, ob Vitamin D eine Auswirkung auf die [Insulinresistenz](#) beim PCO-Syndrom hat.

### **Bei einer [Insulinresistenz](#) steigt der Blutzucker**

Die Insulinresistenz ist eine Vorstufe von [Diabetes mellitus](#), der Zuckerkrankheit. Zellen des Körpers werden resistent gegenüber der Wirkung des Hormons [Insulin](#) - und nehmen weniger Zucker aus dem Blut auf. Der Zuckerspiegel im Blut steigt dadurch an. Ein erhöhter Blutzuckerspiegel kann zu verstopften Gefäßen führen, Nerven schädigen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

### **Die Wissenschaftler werteten 11 Studien zu Vitamin D aus**

Als Grundlage der Ergebnisse diente eine Literatursuche in verschiedenen Datenbanken bis April 2018. Die Wissenschaftler werteten 11 Studien mit insgesamt 601 Frauen mit PCO-Syndrom aus. Die Studien hatten alle unter randomisiert-kontrollierten Bedingungen stattgefunden und zogen zum Vergleich ein [Placebo](#) heran. Bei einer randomisierten Studie erfolgt die Zuteilung in die Behandlungsgruppe komplett zufällig, eine kontrollierte Studie vergleicht die Ergebnisse einer Behandlung mit den Ergebnissen einer [Kontrollgruppe](#), die eine andere Behandlung oder ein [Placebo](#) erhält.

### **Vitamin D konnte die Insulinresistenz verbessern**

Die polnischen Wissenschaftler werteten die Wirkung von Vitamin D alleine oder in Kombination mit Zink, Magnesium, Calcium oder Vitamin K aus. Sie bestimmten dabei die Wirkung auf den Zuckerstoffwechsel. Die Vitamin D Konzentrationen reichten dabei von 1000 IE am Tag bis 60.000 IE die Woche (IE=Internationale Einheit). Die Ergebnisse zeigten, dass Vitamin D in Kombination mit den oben genannten Nährstoffen den Nüchternblutzucker und die Insulinresistenz verringern

kann. Außerdem verbesserte eine kontinuierliche Gabe von unter 4000 IE am Tag die Insulinresistenz.

### **Vor allem in Kombination mit anderen Nährstoffen war Vitamin D wirksam**

Die Studie gibt daher Hinweise, dass Vitamin D einen positiven Einfluss auf den Zuckerstoffwechsel haben könnte. Vor allem in Kombination mit Zink, Magnesium, Calcium und Vitamin K war Vitamin D hilfreich. Die in der Studie genannten Konzentrationen von Vitamin D sollten allerdings mit Vorsicht betrachtet und nur unter ärztlicher Kontrolle verwendet werden: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt nur eine Aufnahme von 800 IE Vitamin D am Tag. Da Vitamin D fettlöslich ist, wird es nicht einfach ausgeschieden wie wasserlösliche [Vitamine](#). Eine Überdosierung ist daher durchaus möglich.

#### **Referenzen:**

Łagowska K, Bajerska J, Jamka M. The Role of Vitamin D Oral Supplementation in Insulin Resistance in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2018;10(11):1637. doi:10.3390/nu10111637.



# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“