

Eine Kombination aus Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren beeinflusst die Psyche positiv

Datum: 30.07.2018

Original Titel:

The influences of vitamin D and omega-3 co-supplementation on clinical, metabolic and genetic parameters in women with polycystic ovary syndrome

Die Studie untersuchte Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren bei Frauen mit PCO-Syndrom. Sie zeigt, dass eine Kombination der beiden Stoffe als [Nahrungsergänzungsmittel](#) die Konzentration männlicher [Hormone](#) senken kann, Entzündungen und oxidativen Stress verringert und das psychische Wohlbefinden bessern kann.

Das PCO-Syndrom zeichnet sich durch eine erhöhte Konzentration männlicher [Hormone](#), Zysten auf den Eierstöcken und Zyklusstörungen aus. Außerdem können verschiedene Prozesse des Stoffwechsels beeinflusst, Entzündungen im ganzen Körper erhöht und auch die Psyche betroffen sein. Eine Studie aus dem Iran untersuchte jetzt die Wirkung von Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren auf das PCO-Syndrom.

Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D beeinflussen vielfältige Prozesse im Körper

Vitamin D ist das Sonnenhormon, das vom Körper mit Hilfe von Sonnenstrahlen gebildet werden kann oder in geringen Mengen aus der Nahrung wie Fischen oder Ei aufgenommen werden kann. Das Vitamin beeinflusst mehrere Prozesse im Körper. Wir haben bereits über Studien berichtet, die die Wirkung von Vitamin D bei PCOS untersuchten und positive Auswirkungen auf männliche Hormone und Zuckerstoffwechsel feststellen konnten (Gupta und Kollegen, 2017, *Obstet Gynaecol India* und Azadi-Yazdi und Kollegen, 2017, *Horm Metab Res*). Auch Omega-3-Fettsäuren kommen unter anderem in Fisch vor. Sie sollen vor allem entzündungshemmend wirken und das Herz-Kreislauf-System schützen. Auch hier stellten wir bereits Studien vor, die über positive Effekte von Omega-3-Fettsäuren beim PCO-Syndrom berichteten (Yang und Kollegen, 2018, *Reprod Biol Endocrinol*). Die iranische Studie untersuchte jetzt eine Kombination der beiden Stoffe als [Nahrungsergänzungsmittel](#) bei PCOS.

Die Wissenschaftler untersuchten 60 Frauen mit PCO-Syndrom zwischen 18 und 40 Jahren. Die Hälfte der Frauen erhielt 50.000 Internationale Einheiten Vitamin D alle 2 Wochen und 2000 mg Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl jeden Tag. Die andere Hälfte der Frauen erhielt ein [Placebo](#). Nach 12 Wochen wurden die Veränderungen untersucht.

Die Kombination verbesserte das Hormonlevel, Entzündungen, oxidativen Stress und psychische Symptome

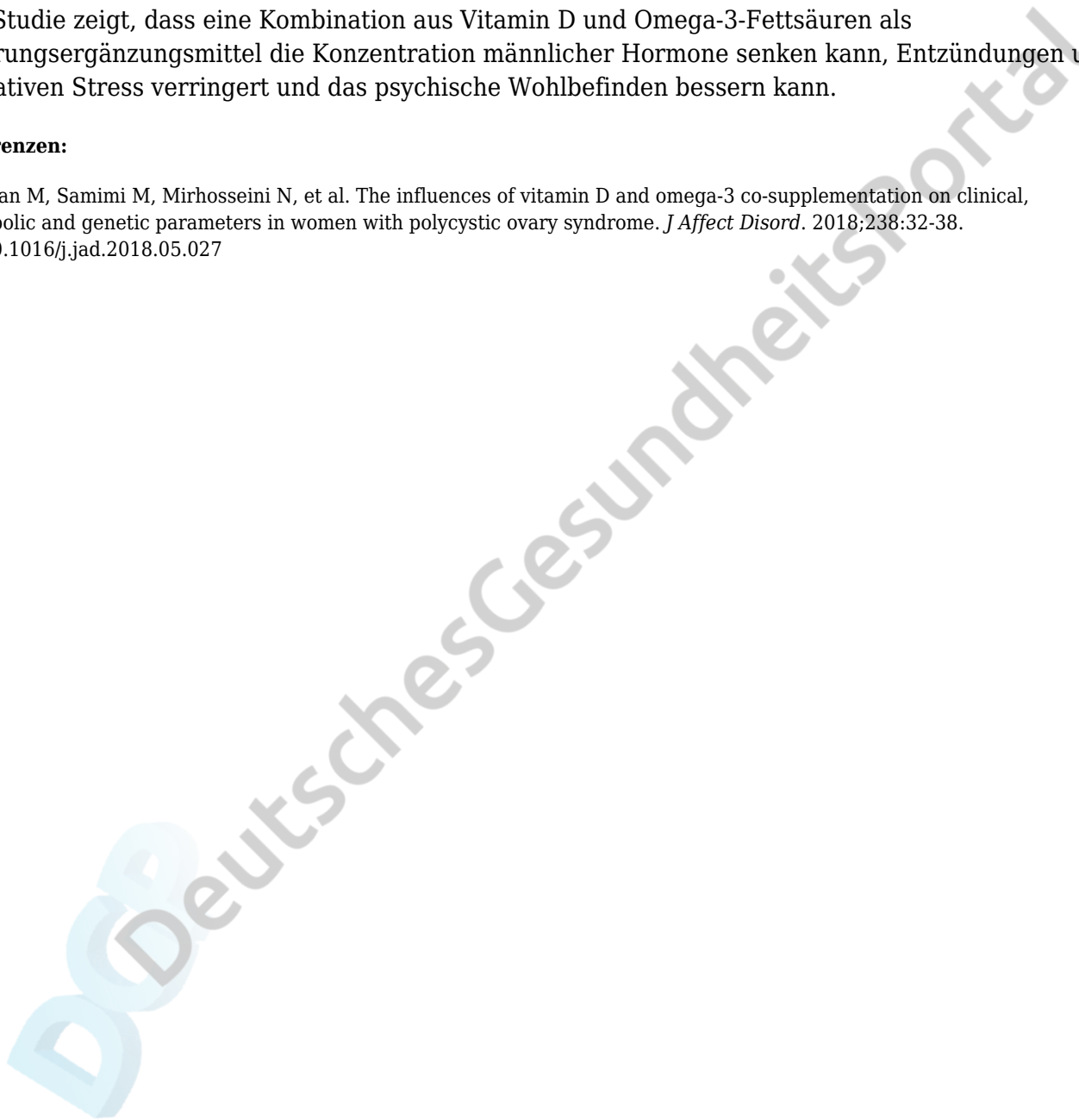
Die Kombination aus Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren konnte das Gesamttestosteron nach 12 Wochen im Vergleich zum [Placebo](#) senken. [Testosteron](#) ist das wichtigste männliche Sexualhormon

und ein erhöhter Testosteronspiegel kann Symptome wie Akne und männliche Behaarung verursachen. Auch psychische Symptome wie Depressionen, Angststörungen und Stress konnten durch die Kombination der beiden Stoffe im Vergleich zum Placebo verbessert werden. Die Konzentration des Entzündungsmarkers CRP (C-reaktive [Protein](#)) und des Markers für oxidativen Stress (Malondialdehyd) wurden durch die Behandlung gesenkt. Oxidativer Stress entsteht durch freie Radikale, die Strukturen der Zellen angreifen können. Dafür konnte die antioxidative Kapazität, also die Fähigkeit diese freien Radikale zu inaktivieren, erhöht werden. Die Konzentration des entzündungsfördernden Signalstoffs Interleukin-1 verringerte sich.

Die Studie zeigt, dass eine Kombination aus Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel die Konzentration männlicher Hormone senken kann, Entzündungen und oxidativen Stress verringert und das psychische Wohlbefinden bessern kann.

Referenzen:

Jamilian M, Samimi M, Mirhosseini N, et al. The influences of vitamin D and omega-3 co-supplementation on clinical, metabolic and genetic parameters in women with polycystic ovary syndrome. *J Affect Disord.* 2018;238:32-38. doi:10.1016/j.jad.2018.05.027



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“