

Fördert Vitamin D die Fruchtbarkeit?

Datum: 23.02.2021

Original Titel:

Chances of live birth after exposure to vitamin D-fortified margarine in women with fertility problems: results from a Danish population-based cohort study

Kurz & fundiert

- Die Studie untersuchte Frauen mit der Diagnose Unfruchtbarkeit
- Mit Vitamin D angereicherte Margarine schien die Chancen auf eine Lebendgeburt zu erhöhen

DGP - Eine Studie aus Dänemark untersuchte unfruchtbare Frauen. Die Ergebnisse der Untersuchung deuten darauf hin, dass Vitamin D - hier in Margarine enthalten - die Chancen für eine Lebendgeburt erhöhen könnte.

In Dänemark wurde Margarine bis 1985 mit Vitamin D angereichert. Eine Studie untersuchte jetzt, ob Frauen, die zu dieser Zeit die Diagnose Unfruchtbarkeit erhalten hatten, häufiger eine Lebendgeburt hatten als Frauen nach dieser Zeit.

Unfruchtbarkeit kann viele Gründe haben

Versucht ein Paar ohne Erfolg ein Jahr lang schwanger zu werden, spricht man von Unfruchtbarkeit. Diese kann viele Gründe haben: Krankheiten wie Endometriose und PCO-Syndrom, aber auch Übergewicht, Rauchen oder Stress. Die Diagnose Unfruchtbarkeit bedeutet allerdings nicht, dass die Frau nach einiger Zeit oder einer entsprechenden Behandlung nicht doch noch schwanger werden kann.

Dänemark reicherte bis 1985 Margarine mit Vitamin D an

Die Studie beschäftigte sich jetzt mit den Auswirkungen von Vitamin D auf die Fruchtbarkeit. Das Vitamin wird in der Haut mit Sonnenlicht produziert und hat zahlreiche Funktionen im Körper. Vor allem in sonnenarmen Ländern ist ein Vitamin-D-Mangel stärker verbreitet. Daher reichern manche Länder bestimmte Lebensmittel mit Vitamin D an.

Die Studie untersuchte Daten von 16212 Frauen, die zwischen 1980 und 1991 mit Unfruchtbarkeit diagnostiziert worden waren. 1985 beendete Dänemark die Anreicherung von Margarine mit Vitamin D. So entstanden zwei Studiengruppen: eine Gruppe hatte noch die angereicherte Margarine erhalten, die andere nicht. Die Wissenschaftler untersuchten, wie hoch die Chancen für eine Lebendgeburt innerhalb von 12, 15 und 18 Monaten nach der Diagnose waren.

Frauen, die die angereicherte Margarine erhalten hatten, hatten mehr Lebendgeburten

Unfruchtbare Frauen, die mit Vitamin D angereicherte Margarine erhalten hatten, hatten eine höhere Chance für eine Lebendgeburt als die Frauen, die diese nicht erhalten hatten. Auch Frauen in der Übergangsphase hatten eine höhere Chance, die aber niedriger war als bei den Frauen, die immer die angereicherte Margarine erhalten hatten. Die Jahreszeit schien keinen Einfluss zu haben.

Die Ergebnisse der Untersuchung deuten darauf hin, dass Vitamin D – hier in Margarine enthalten – die Chancen für eine Lebendgeburt erhöhen könnte. Ein gesunder Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung sind aber in jedem Fall gut für die Gesundheit.

Referenzen:

Jensen A, Nielsen ML, Guleria S, Kjaer SK, Heitmann BL, Kesmodel US. Chances of live birth after exposure to vitamin D-fortified margarine in women with fertility problems: results from a Danish population-based cohort study. *Fertil Steril*. November 2019. doi:10.1016/j.fertnstert.2019.09.017

DeutschesGesundheitsPortal

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“