



Vitamin D: Neue Studie

ForscherInnen an der Med Uni Graz untersuchten den Zusammenhang von Vitamin-D-Spiegel und Fruchtbarkeit.

Grazer Forscher erkannten positive Vitamin D-Wirkung auf Stoffwechsel

Vitamin D spielt eine bekannt wichtige Rolle beim Knochenaufbau. Das Vitamin, das eigentlich ein Hormon ist, dürfte auch eine Rolle bei der Fruchtbarkeit von Frauen und der Aufrechterhaltung von Stoffwechselprozessen spielen. Eine positive Wirkung auf die Blutzuckerwerte haben Forscherinnen und Forscher der Medizinischen Universität Graz in einer vom Wissenschaftsfonds FWF geförderten Studie erkannt.

Vitamin-D-Mangel im Zusammenhang mit ungewollter Kinderlosigkeit

Polyzystische Eierstöcke sind eine der Hauptursachen für ungewollte Kinderlosigkeit junger Frauen. In Österreich sind rund zehn bis zwölf Prozent der Frauen von dieser hormonellen Störung betroffen, wie die Grazer Internistin Elisabeth Lerchbaum ausführte. Charakteristisch für das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) sind vergrößerte Eierstöcke und ein Anstieg männlicher Geschlechtshormone. Neben dem oftmals unerfüllten Kinderwunsch der Patientinnen gelten erhöhte Risiken der Patientinnen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes-Typ-II als belegt, wie die Medizinerin gegenüber der APA schilderte. Eine häufige Begleiterscheinung sei ein Vitamin-D-Mangel, so die Endokrinologin, die sich seit Jahren mit dem fettlöslichen Vitamin und den Effekten seiner Substitution beschäftigt.

"Bei uns an der Universitätsklinik für Innere Medizin messen wir heute routinemäßig bei den Betroffenen den Vitamin-D-Spiegel mit. Diese Maßnahme ist die Umsetzung der Ergebnisse unserer Studie über die Wirkung einer Vitamin-D-Supplementierung", erklärte die Medizinerin an der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie der Med Uni Graz. An ihrer zufallsbedingten und placebokontrollierten Studie nahmen 330 Frauen mit Vitamin-D-Mangel teil: 180 Frauen mit und 150 Frauen ohne PCOS. Sie alle bekamen über sechs Monate hinweg einmal wöchentlich ein Vitamin-D-Präparat.

Vitamin D: Einnahme verbesserte Blutzuckerwerte

Die Ergebnisse waren für das Grazer Forscherteam erfreulich: Bei den Frauen mit PCOS hatte die Einnahme des Vitamins schon nach kurzer Zeit eine positive Auswirkung auf die Blutzuckerwerte. Neben den Nüchtern-Blutzuckerwerten wurden in der Studie auch die Werte nach einer Mahlzeit gemessen. Damit können sehr frühe Vorstufen von Diabetes-Typ-II erfasst werden, legte Lerchbaum dar. Dies sei insofern relevant, weil leicht erhöhte Blutzuckerwerte oder ein gesteigerter Insulinspiegel oft bereits im Frühstadium eines PCOS auftreten. Vision der Forscher ist es, das Diabetes-Risiko durch frühe Intervention abzusenken.

An der Grazer Universitätsklinik für Innere Medizin erhalten PCOS-Patientinnen mit Vitamin-D-Mangel jedenfalls ergänzend zur Standard-Therapie eine medizinisch abgesicherte Dosis Vitamin D und ein Vitamin-D-Monitoring. Durch längerfristiges Beobachten möchte das Grazer Forscherteam herausfinden, ob die Maßnahme das Auftreten von Diabetes-Typ-2 tatsächlich "hinauszögern oder gar verhindern" kann.

Sonnenstrahlen kurbeln die Vitamin D Produktion an

Was die Dosierung anbelangt, warnt die Medizinerin vor Einnahme ohne ärztliche Begleitung. Sie rät, Vitamin D generell nicht ohne vorherige Bestimmung des Spiegels selbst einzunehmen. Häufig sei nämlich eine Überdosierung die Folge. Laut ihrer vom Wissenschaftsfonds FWF geförderten PCOS-Studie habe sich das "Plus" an Vitamin D bei den gesunden Teilnehmerinnen eher ungünstig auf den Blutzuckerwert ausgewirkt. Vitamin D kann im Gegensatz zu anderen Vitaminen vom Körper selbst gebildet werden. Aus diesem Grund ist Vitamin D kein Vitamin im eigentlichen Sinne, sondern ein Hormon. Nur ein kleiner Teil des Vitaminbedarfs wird über die Nahrung gedeckt, Sonnenstrahlen auf der Haut kurbeln die Produktion allerdings gehörig an.

Service: C. Trummer, V. Schwetz, M. Kollmann, E. Lerchbaum et al.: "Effects of vitamin D supplementation on metabolic and endocrine parameters in PCOS: a randomized-controlled trial", European Journal of Nutrition 2018

Textnachweis: APA Science vom 11.02.2019

Wednesday, 13. February 2019