



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin
und Prävention (DGNP) e. V.

Vitamin D verbessert Insulinstoffwechsel

Vitamin D-Einnahmen können den Glucosestoffwechsel von gesunden Menschen unterstützen. Die Wissenschaftler randomisierten 96 gesunde Teilnehmer in zwei Gruppen. Während eines Zeitraumes von einem Jahr erhielt die eine Gruppe täglich 10,5 µg (420 IE) Vitamin D und die andere Gruppe ein Placebo.

Ergebnisse

Nach Ende des Studienzeitraums zeigte sich, dass die Vitamin D-Konzentration im Blut der Vitamin D-Gruppe signifikant gestiegen war (25(OH)D um 29,5 nmol/l, 1,25(OH)D um 7,0 pg/ml). Bei Ihnen konnte auch eine signifikante Abnahme des Nüchtern-Glucosespiegels und der Insulinresistenz (HOMA-IR) festgestellt werden.

Zusammenfassung

Die Studienergebnisse zeigen, dass moderate Vitamin D-Einnahmen über ein Jahr den Glucosestoffwechsel verbessern können und somit der Entwicklung einer Diabeteserkrankung entgegen wirken könnten.

Hinweis zum Versorgungszustand von Vitamin D (Nationale Verzehrstudie II 2008)

In der Altersgruppe ab dem 19. Lj. erreichen über die normale Ernährung 0 % der Frauen und Männer die Zufuhr-Empfehlung, weshalb den am schlechtesten Versorgten circa 19,2 µg Vitamin D fehlen. (DGE-Empfehlung: 20 µg/Tag)

Sun X, Cao ZB, Tanisawa K, Ito T, Oshima S, Higuchi M.

Vitamin D supplementation reduces insulin resistance in Japanese adults: a secondary analysis of a double-blind, randomized, placebo-controlled trial.

Nutr Res. 2016 Oktober; 36(10): 1121-29