

## Vitamin D könnte das Typ-2-Diabetes-Risiko senken

*Eine neue brasilianische Studie legt nahe, dass Vitamin D auch eine erhöhte Insulinsensitivität fördern kann, wodurch der Blutzuckerspiegel und das Risiko an Typ-2-Diabetes zu erkranken gesenkt werden.*

Die Aussicht an Typ-2-Diabetes zu erkranken ist erschreckend, wenn man bedenkt welche Auswirkungen diese Krankheit haben kann. Für Diabetiker werden Blutzuckermessungen am Finger zum Alltag. Schlimmer noch ist die Vielzahl von Komplikationen, wie Nieren- und Nervenschäden sowie ein höheres Risiko für Schlaganfälle und Herzkrankheiten.

Deshalb ist Prävention so wichtig und eine kürzlich durchgeführte Studie zeigt, dass Vitamin D dabei helfen kann, sich vor Typ-2-Diabetes zu schützen<sup>(1)</sup>.

In anderen Studien konnte bereits nachgewiesen werden, dass Vitamin D bei der Insulinsensitivität und der Pankreas-Betazellfunktion helfen kann. Daher beschlossen brasilianische Forscher, eine Querschnittsstudie durchzuführen, um den Zusammenhang zwischen Vitamin D-Mangel und Blutzucker aufzudecken.

Insgesamt wurden 680 Frauen zwischen 35 und 74 Jahren untersucht. Dabei fanden die Forscher einen negativen Zusammenhang zwischen einer Vitamin-D-Supplementierung und hohen Glukosewerten, was bedeutet, dass diejenigen, die Vitamin D einnahmen, niedrigere Glukosewerte hatten. Der gleiche Effekt wurde bei denjenigen beobachtet, die von einer gewöhnlichen Sonneneinstrahlung berichteten, welche ebenfalls die Vitamin D-Produktion im Körper erhöht.

In der Studie, die über *The North American Menopause Society (NAMS)* veröffentlicht wurde, fanden die Forscher heraus, dass ein Vitamin-D-Mangel mit einem hohen Blutzuckerspiegel verbunden ist.

*"Obwohl kein ursächlicher Zusammenhang nachgewiesen wurde, können niedrige Vitamin-D-Spiegel bei [der Entwicklung von] Typ-2-Diabetes eine signifikante Rolle spielen", sagt Dr. JoAnn Pinkerton, Executive Director von NAMS. "Vitamin-D-Ergänzungen können die Blutzuckerkontrolle verbessern, Interventionsstudien sind jedoch immer noch erforderlich."*

Dies bestätigt die Feststellung einer Studie der *University of Warwick*<sup>(2)</sup>, in der gezeigt wurde, wie Vitamin D nicht nur das Risiko an Diabetes zu erkranken beeinflussen kann, sondern auch mit der Entwicklung von Herzkrankheiten in Verbindung steht. In dieser Studie werteten die Forscher 29 Studien aus, an denen insgesamt fast 100.000 Menschen beiderlei Geschlechts mit unterschiedlichen ethnischen Gruppen teilnahmen.

Sie entdeckten dabei einen signifikanten Zusammenhang zwischen einem erhöhten Vitamin-D-Spiegel und der Möglichkeit, das Risiko für verschiedene Krankheiten wie beispielsweise Typ-2-Diabetes, dem metabolischen Syndrom und die Entwicklung kardiovaskulärer Erkrankungen um 33 % und mehr zu senken.



### Haben Sie genug Vitamin D?

Zwar sind Vitamin D-Ergänzungen wortwörtlich in aller Munde und auch frei erhältlich. Dennoch entscheiden Sie selbst, ob Ihre Haut Vitamin D selbst bilden darf und sollte.

Wer seine Haut und deren Hauttyp gut kennt und die Natursonne einzuschätzen weiß, kann sich seine Portion Vitamin D überall holen, sofern er oder sie die nötige Zeit dazu findet.

Wenn Sie sich allerdings unsicher sind, Ihre Haut noch nicht genug kennen und Ihnen deshalb eine gute Beratung und gezielte Besonnung, mit dem Vorteil von der Natursonne unabhängig zu sein, wichtig ist, dann ist ein Sonnenstudio mit modernen Besonnungsgeräten Ihre Alternative, um sich ausreichend mit Vitamin D zu versorgen und zeitgleich Ihre Haut auf die Natursonne vorzubereiten.

Viel Spaß dabei!

<sup>(1)</sup> <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/01/190130075731.htm>

<sup>(2)</sup> [https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/news/news/high\\_levels\\_of](https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/news/news/high_levels_of)

### Quelle:

<https://www.health.news/2019-04-11-vitamin-d-lowers-your-risk-of-type-2-diabetes.html>

### Bild:

[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com) Fotografin: Amy Humphries