



## Insulinresistenz führt zu erhöhten Insulinspiegeln im Blut

Die Aufgabe des Insulins ist es, Zucker in die Zellen zu transportieren. Dort wird der Zucker als Energielieferant benötigt. Bei der Insulinresistenz liegt eine Störung bei der Übertragung von Zucker in die Zelle vor und es wird zu wenig Zucker zur Energieversorgung in die Zelle aufgenommen. Kompensatorisch wird nun die Produktion des Insulins in der Bauchspeicheldrüse erhöht, um die Zuckerverwertung dennoch aufrecht zu erhalten. Es resultieren erhöhte Insulinspiegel im Blut (Hyperinsulinämie).

Hohe Insulinwerte erhöhen den Blutspiegel der männlichen Hormone. Dies geschieht durch die Insulinwirkungen an den Eierstöcken, der Hirnanhangdrüse und auf den Leberstoffwechsel.

## Bei Insulinresistenz sind Diätfehler vorprogrammiert

Oft ist die Insulinresistenz mit Übergewicht vergesellschaftet. Heißhungerattacken bei hohem Insulin und niedrigem Blutzucker sind die Folge, was das Einhalten von Diäten nicht vereinfacht.

## Bei Insulinresistenz kommt es zur Zyklusstörungen

Das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS, Ovarien = Eierstöcke, zystisch = aus mehreren Zysten bestehend) ist eine der häufigsten hormonellen Erkrankungen bei geschlechtsreifen Frauen.

Das PCOS ist durch Zyklusstörungen und eine Erhöhung der männlichen Hormone im Blut charakterisiert; bei etwa 70% der Fälle finden sich auch die klassischen namensgebenden polyzystischen Ovarien. Die typischen Veränderungen im Erscheinungsbild (vermehrte Körperbehaarung, Akne, Haarausfall, Übergewicht) haben deutliche Auswirkungen auf psychosozialer Ebene mit massiven Einschränkungen im Bereich der Lebensqualität, der Lebenszufriedenheit und der Sexualität.

Insulinresistenz fördert die Entwicklung des Metabolischen Syndroms (Bluthochdruck, Blutfettwerterhöhung, Diabetes mellitus etc.).

## Therapie der Insulinresistenz

Nicht immer findet sich bei Insulinresistenz auch Übergewicht. Dann ist zumeist bei der Körperzusammensetzung der Muskelanteil zu niedrig (messbar mit der Bioimpedanzanalyse). Wie auch bei einer Gewichtsreduktion ist körperliche Aktivität mit Aufbau von Muskelgewebe der Schlüssel zur Überwindung der erhöhten Insulinspiegel.

Störungen der Regelblutung und kosmetische Probleme können gut mit Ovulationshemmern (Anti-Baby-Pillen) behandelt werden. Eine der neuesten Wege in der Behandlung des PCO ist der Gebrauch insulinenkender Medikamente (Metformin).

## ...und bei Kinderwunsch?

Bei vielen Frauen wird aufgrund des unerfüllten Kinderwunsches eine Stimulationsbehandlung durchgeführt. Bei Eintritt einer Schwangerschaft muss mit einer erhöhten Rate an Fehlgeburten und Schwangerschaftsdiabetes gerechnet werden. Vorbeugend können auch bei Kinderwunsch insulinenkende Medikamente eingesetzt werden.