

Kalzium wirkt positiv beim prämenstruellen Syndrom



Karin Wehrmüller und Alexandra Schmid,
Agroscope Liebefeld-Posieux, Eidg.
Forschungsanstalt für Nutztiere und
Milchwirtschaft (ALP), Bern

Kalzium aus Milch und Milchprodukten kann die Symptome des prämenstruellen Syndroms (PMS) lindern und zusammen mit Vitamin D das Risiko reduzieren, an PMS zu erkranken.

Bis zu 90% der Frauen leiden während ihrer reproduktiven Jahre jeweils vor Menstruationsbeginn unter emotionalen und/oder körperlichen Beschwerden. Bei den meisten bleibt es bei wenigen schwachen Symptomen. 8 bis 20% der Frauen sind jedoch so stark betroffen, dass ihre Lebensqualität beeinträchtigt ist. Diese

Frauen erfüllen die klinische Definition von PMS.

Verschiedene Symptome

Charakteristisch für PMS sind zyklisch wiederkehrende, individuell verschiedene Symptome, welche auf die hormonellen Veränderungen während der Menstruation zurückzuführen sind. Über 150 unterschiedliche Beschwerden im emotionalen, körperlichen und Verhaltens-Bereich werden beschrieben; zu den häufiger auftretenden gehören unter anderem Depressionen, Stimmungsschwankungen, Blähungen, Bauch- und Kopfschmerzen, Übelkeit, allgemeines Unwohlsein, Wasserstau, Verlangen nach Kohlenhydraten.

Kalzium und Vitamin D wirken positiv

Es konnte in den letzten Jahren nachgewiesen werden, dass verschiedene Mikronährstoffe die zyklisch auftauchenden Symptome beeinflussen. Vor allem Kalzium und Vitamin D wirken sich positiv auf PMS aus. Während des gesamten Zyklus schwanken Kalzium und Vitamin D in Abhängigkeit von den Veränderungen im Oestrogenspiegel. Die Symptome einer Hypokalzämie ähneln stark jenen von PMS. Aufgrund dieser Tatsache erstaunt auch der Einfluss dieser beiden Mikronährstoffe nicht weiter.

Eine Studie zeigt, dass jugendliche Frauen mit einer geringen Kalziumaufnahme aus Milch und Milchprodukten stärker an PMS leiden als jene mit einer hohen Aufnahme. Ein erhöhter Milchkonsum reduzierte bei diesen Frauen den Schweregrad der Symptome. In einer anderen Studie erhielten Probandinnen über drei Zyklen hinweg täglich 1200 mg Kalzium in Form von Kalziumcarbonat oder ein Placebo. Im dritten Zyklus konnte eine Reduktion von 48% (im Gegensatz zu 30% beim Placebo) der Gesamtsymptome verzeichnet werden. Verschiedene andere Studien mit Kalziumsupplementation (1000-1336 mg/d) bestätigten diese signifikante Reduktion der Symptome und ihres Schweregrades.

Eine vor kurzem publizierte eingebettete Fall-Kontroll-Studie untersuchte die präventive Wirkung einer hohen Kalzium- oder Vitamin D-Aufnahme. Kann das Risiko an PMS zu erkranken bei bisher symptomlosen Frauen vermindert werden? Die Resultate sind viel versprechend. Frauen mit einem hohen Kalzium- (1200 mg/d) und Vitamin D-Konsum (400 IU/d) hatten ein signifikant tieferes Risiko PMS zu entwickeln.

1,2,3 - so viel Milch sollte es sein

Schon ab 2-3 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag sank das Risiko um etwa 30 - 40%. Es scheinen vor allem übergewichtige Frauen (BMI > 25) eine Risikominderung zu erfahren, bei normalgewichtigen zeigte sich leider keine präventive Wirkung. Eine vergleichbare Wirkung mit Kalziumsupplementen konnte in der Studie aufgrund zu geringer Dosierung nicht gezeigt werden.

Zusammengefasst kann man sagen, dass die Resultate dieser Studien einen weiteren Grund aufzeigen, Frauen den Konsum von Milch und Milchprodukten im Rahmen der Empfehlungen für eine gesunde Ernährung ans Herz zu legen.

Literatur:

Bertone-Johnson E.R., Hankinson S.E., Bendich A., Johnson S.R., Willet W.C., Manson J.E. Calcium and Vitamin D Intake and Risk of Incident Premenstrual Syndrome. Arch Intern Med 165, 1246-1252, 2005.
Derman O., Kanur N.Ö., Tokur T.E., Kutluk T. Premenstrual Syndrome and Associated Symptoms in Adolescent Girls. Eur J Obst & Gynec 116, 201-206, 2004.
Thys-Jacobs S., Starkey P., Bernstein D., Tian J. Calcium Carbonate and the Premenstrual Syndrome: Effects on Premenstrual and Menstrual Symptoms. Am J Obst & Gynec 179, 444-452, 1998.
Thys-Jacobs S. Micronutrients and the Premenstrual Syndrome: The Case for Calcium. J Am Coll Nutr 19(2), 220-227, 2000.