

Chrom: Ein wichtiges Spurenelement

Bei Chrom denken die meisten Menschen vermutlich zuerst an blitzendes, poliertes Metall, aber Chrom ist mehr. Chrom ist auch ein Spurenelement welches in unserer Nahrung vorkommt und in unserem Körper eine wesentliche Aufgabe erfüllt.

Bereits 1929 wurde erkannt, dass bestimmte Hefeextrakte bei der Blutzuckerregulation helfen. Später fand man heraus, dass das in diesen Hefeextrakten enthaltene Chrom einen wesentlichen Anteil an dieser Wirkung hat. Heute weiss man, dass Chrom zusammen mit einem körpereigenen Stoff namens Chromodulin die Wirkung von Insulin verbessert, dem körpereigenen Hormon, welches wir brauchen um bei der Nahrungsaufnahme den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Ein eindrückliches Beispiel hierfür ist, dass Komapatienten, welche früher mit Sondennahrung ohne das Spurenelement Chrom ernährt wurden erhöhte Blutzuckerwerte hatten. Nachdem man dies erkannt hatte wurde der Sondennahrung Chrom zugesetzt und der Effekt trat nicht mehr auf. Ein weiteres Beispiel ist ein Experiment mit Ratten, in dem die Forscher die Tiere mit chromfreier Nahrung fütterten, worauf diese diabetesähnliche Symptome bekamen. Die Symptome verschwanden, nachdem der Tiernahrung wieder Chrom zugesetzt wurde.

Aus diesem Grund ist Chrom für Diabetiker – insbesondere des Typ II – interessant, bei denen der Körper zwar noch Insulin produziert, dessen Menge aber nicht mehr ausreicht um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Auch bei Diabetikern des Typ I, welche gar kein körpereigenes Insulin mehr haben und dieses spritzen müssen kann die Gabe von Chrom in der richtigen Menge dessen Wirkung verbessern.

Chrom kommt in unserer Nahrung vor. Zu den wichtigsten Quellen gehören Fleisch und Innereien, Käse, Vollkornprodukte und Linsen. Ebenfalls einen hohen Gehalt an Chrom weisen Rohrzucker und Melasse auf, die jedoch aufgrund des hohen Zuckergehaltes nicht zur Blutzuckerregulation geeignet sind. Interessant ist in diesem Zusammenhang noch die Bierhefe, da sie einen sehr hohen Gehalt an Chrom aufweist und deshalb häufig zur Herstellung chromhaltiger Nahrungsergänzungen verwendet wird.

Schweineschnitzel	(70 Mikrogramm pro 100 g)
Hühnerfleisch	(26 Mikrogramm pro 100 g)
Vollkornbrot	(49 Mikrogramm pro 100 g)
Linsen	(70 Mikrogramm pro 100 g)
Bierhefe	(200 Mikrogramm pro 100 g)
Käse	(36 Mikrogramm pro 100 g)

Interessant ist auch, dass Chrom nicht nur bei Diabetes, also bei zuviel Zucker im Blut, sondern auch zur Vorbeugung von Heisshungerattacken zu helfen scheint. Der Grund liegt vermutlich darin, dass wenn wir Kohlenhydrate essen (z.B. eine Portion Spaghetti), unser Blutzuckerspiegel sehr schnell ansteigt. Unser Körper schüttet dann viel Insulin aus und der Blutzuckerspiegel fällt schnell wieder ab.

Dadurch kann es einige Zeit nach dem Essen zu einer Unterzuckerung kommen, und wir bekommen Lust auf Süßes. Wird nun durch die Anwesenheit von Chrom die Wirkungsweise des Insulins verbessert, steigt der Blutzuckerspiegel weniger hoch an und fällt auch weniger tief ab. Es kommt zu keiner Unterzuckerung und damit auch zu keinem Heisshunger.

Die empfohlene Tagesdosis für Chrom wird je nach Quelle unterschiedlich angegeben und liegt für gesunde Erwachsene zwischen 30 und 100 Mikrogramm pro Tag. In diesem Bereich liegen auch die in der Schweiz erhältlichen Präparate, welche Chrom zur Nahrungsergänzung enthalten. In jedem Fall sind die empfohlenen Tagesdosen der Präparate einzuhalten, da Chrom wie jeder Stoff, wenn es im Übermass zugeführt wird auch schädlich sein kann.

Gesunde Erwachsene, welche sich ausgewogen ernähren, müssen Chrom nicht in Form von Nahrungsergänzungen zu sich nehmen. Die Einnahme in den empfohlenen Tagesdosen kann jedoch wie oben ausgeführt unter bestimmten Umständen sinnvoll sein. Die in der Schweiz erhältlichen Produkte enthalten entweder nur Chrom oder Chrom in Kombination mit weiteren Spurenelementen, Mineralien und Vitaminen.

Dr. Martin Höfliger (Apotheker)
Apotheke Altstetten
Badenerstrasse 681
8046 Zürich

Zürich, den 25.08.2008