

Vad är Myo-inositol och D-chiro-inositol?

Inositol har en viktig roll för cellernas struktur och signalfunktioner – viktiga funktioner som tillsammans styr kroppens förmåga till ägglossning och viktkontroll.

Inositol är ett vitaminliknande ämne som trots att det inte är ett eget vitamin ibland omnämns tillhöra familjen av B-vitaminer.

Inositol förekommer naturligt i kroppen liksom i vissa livsmedel som havre, vetegroddar, kli, limaböner, russin, jordnötter och kål.

Myo-inositol och D-chiro-inositol, är två former av inositol som med hjälp av ett enzym skapas i kroppen.

Donaferity innehåller fördelning 40:1 av Myo-inositol och D-chiro-inositol vilket motsvarar kroppens normala ratio.

Det finns vetenskaplig forskning kring Myo-inositol och D-chiro-inositol. De har studerats var för sig och i kombination för dess möjligheter att påverka flera viktiga funktioner i kroppen som av någon anledning inte fungerar normalt.

Studier har genomförts bland annat på grupper som lider av insulinresistens och infertilitet.

Positiva resultat har påvisats för luteiniserande och follikelstimulerande hormonproduktion, glukos- och insulinhantering.

Generellt anses Myo-inositol, D-chiro-inositol och folsyra vara väl tolererat vid rekommenderad dos.

Inositol har dokumenterad effekt vid PCOS.¹⁻⁶

Vad är folsyra?

Folat och folsyra är olika former av samma B-vitamin. Folat finns naturligt i mat, medan folsyra är framställt för användning i kosttillskott och lättare för kroppen att ta upp när tillskott behövs.

I Sverige förekommer inte folsyra-berikning av spannmål. De bästa naturliga källorna till folat är lever, mörkgröna bladgrönsaker och olika slag av kål, bönor, kikärtor, linser, frukt och bär. Även fullkornsprodukter, filmjölk och yoghurt innehåller förhållandevis mycket folat. Folsyra förstörs lätt vid långvarig eller upprepad uppvärmning av mat och är känsligt för syre, ljus och värme.

Om man äter minst 500 gram baljväxter, frukt och grönsaker varje dag som innehåller mycket folat, och väljer fullkornsprodukter får man normalt i sig tillräckligt mycket folat.

Folat, eller folsyra, är nödvändigt för cellernas ämnesomsättning och för bildningen av röda blodkroppar.

Folsyra bidrar även till ett normalt fungerande immunförsvar, normal blodbildning och homocystein-ämnesomsättning, normal psykologisk funktion och till en minskning av trötthet och utmattning.

Folat eller folsyra är nödvändigt för att fostret ska utvecklas normalt under graviditeten. Många får i dag i sig för lite folat från maten och genom att ta folsyratillskott i god tid före graviditeten kan man minska risken för fosterskador (ryggmärgsbräck).

Eftersom inte alla graviditeter är planerade rekommenderas alla som kan tänkas bli gravida att ta folsyratillskott.

Kosttillskott bör inte användas som alternativ till en varierad kost. Rådfråga alltid din läkare eller barnmorska om du är osäker på effekten, speciellt i kombination med andra behandlingar.

Referenser

1. D. Garg, R. Tal. Inositol Treatment and ART Outcomes in Women with PCOS, International Journal of Endocrinology, Article ID 1979654, 9 pages, 2016.
2. A.D. Genazzani. Inositol as putative integrative treatment for PCOS, Reproductive BioMedicine Online, Volume 33, (6), Pages 770-780, 2016.
3. J.E. Nestler & V. Unfer. Reflections on inositol(s) for PCOS therapy: steps toward success, Gynecological Endocrinology, 31:7, 501-505, 2015.
4. R.D'Anna, V.Benedetto, P.Rizzo, Myo-inositol may prevent gestational diabetes in PCOS women. Gynecological Endocrinology, 2011.
5. P-A. Regidor, A. E. Schindler. Myoinositol as a Safe and Alternative Approach in the Treatment of Infertile PCOS Women: A German Observational Study, International Journal of Endocrinology, Article ID 9537632, 5 pages, 2016.
6. Fabio Facchinetti et al. International Consensus Conference on Myo-inositol and D-chiro-inositol in Obstetrics and Gynecology: the link between metabolic syndrome and PCOS. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology 195 (2015) 72-76.