

---

Subject: IGF-1 und Ernaehrung bei Frauen  
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Jul 2007 17:55:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo allerseits.

Ich habe auf meiner Seite im Kapitel Frauen und HA,bereits sehr viel über IGF-1 und Haarwuchs geschrieben,daher verfasse ich hier nur eine sehr kurze Einleitung.

Das allerallerwichtigste Hormon für Haarwuchs ist der Insulinartige-Wachstumsfaktor IGF-1.Von diesem haengt die komplette Haaralterung,bzw Haarerhalt,und vorallem das Nachwachsen von Haaren unter jeder Behandlungsform ab.Ohne IGF-1 hatte man Haarfollikel,die einem Floh zum spielen zu klein waeren,der Haarfollikel kann nur unter IGF-1 Einfluss bestehen.Bei androgenetischen,und anderen Alopezien,entzieht das Bindungsprotein IGFBP-3,dem Haarfollikel das IGF-1 ab,was dann zur Schrumpfung des Haarfollikels führt.DHT,Stress,Rauchen etc....all das verursacht Haarfollikelschrumpfung auf diesem Wege.Namenhafte Wissenschaftler wie Prof Paus plaedieren für die Entwicklung von z,b topischen IGF-1 Stimmulanten,zur Behandlung von Haarwuchsstörungen aller Art.

Es ist auch eine neue Studie erschienen,die kko eingestell hat.Dort geht es um zwei Mittel,die das Serum IGF-1 verbessert haben,was dann automatisch auch verbesserungen bei androgenetischen Alopezien zeigte.

[http://alopezie.de/foren/forschung/index.php/m/2231/#msg\\_223](http://alopezie.de/foren/forschung/index.php/m/2231/#msg_223) 1

Ich wollte hier eigentlich hauptsaechlich eine sehr schöne Arbeit zum IGF-1 Spiegel bei Frauen,und Ernaehrung kurz vorstellen.

Es handelt sich um diese Arbeit:European Journal of Clinical Nutrition (2007) 61, 91–98.  
doi:10.1038/sj.ejcn.1602494; published online 9 August 2006

Diet, serum insulin-like growth factor-I and IGF-binding protein-3 in European women

#### Abstract

Objective: The aim of this study was to examine the relationship of diet with serum insulin-like growth factor-I (IGF-I) and IGF-binding protein-3 in women.

Design: Cross-sectional study.

Setting and subjects: The population are 2109 women who were control subjects in a

case-control study of breast cancer nested in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. Control subjects were randomly chosen among risk sets consisting of female cohort members alive and free of cancer (except non-melanoma skin cancer) at the time of diagnosis of the index case. Matching criteria were age at enrolment, follow-up time, time of the day of blood collection and study centre. Diet was measured through validated questionnaires. Serum hormone concentrations were measured by enzyme-linked immunosorbent assays. The relationship between serum IGF-I, IGFBP-3, and intake of nutrients and foods was explored by linear regression in models adjusted for energy intake, age, body mass index, smoking, physical activity, centre and laboratory batch.

Results: Serum IGF-I levels were positively related to protein intake ( $P$  trend $<0.001$ ), but not related to energy, fat or carbohydrate intake. Positive relationships were observed with the intake of milk ( $P$  trend $=0.007$ ), calcium ( $P$  trend $<0.001$ ), magnesium ( $P$  trend $=0.003$ ), phosphorus ( $P$  trend $<0.001$ ), potassium ( $P$  trend $=0.002$ ), vitamin B6 ( $P$  trend $=0.03$ ), vitamin B2 ( $P$  trend $=0.001$ ) and inverse relationships with vegetables ( $P$  trend $=0.02$ ) and beta-carotene ( $P$  trend $=0.02$ ). IGFBP-3 was not related with most of the nutrients and foods in this study.

Conclusions: In this population, circulating IGF-I is modestly related with the intake of protein and minerals, and with milk and cheese, while IGFBP-3 does not appear to be related with diet.

Volltext:[http://www.nature.com/ejcn/journal/v61/n1/full/1602\\_494a.html](http://www.nature.com/ejcn/journal/v61/n1/full/1602_494a.html)

Es wird geprüft inwiefern sich Ernährung auf den IGF-1 Spiegel auswirkt. Bei den untersuchten Frauen korrelierte ein IGF-1 Anstieg im Serum positiv mit Protein (Eiweiss), Vitamin B6 und Vitamin B2, Magnesium, Calcium, Phosphor, Kalium, Vitamin A, diversen Früchten und Milch. Negativ korrelierte es mit Fett und Kohlenhydraten.

Die Arbeit ist auch insofern interessant, da sie einen Ansatz zu einer Erklärung, die Wirkungsweise von B Vitaminen auf das Haarwachstum, betreffend liefert.

Protein, die hier aufgeführten Vitalstoffe, und natürlich Vitamin C (siehe meinen Kommentar im Thread den koo eröffnet hat), könnten also die Wirkung aller Haartherapeutika verbessern, und auch der Haaralterung vorbeugen.

Bei wem eine familiäre Häufung von Krebs vorhanden ist, oder wer mal an einer Krebserkrankung erkrankt ist, sollte natürlich nicht an der Erhöhung des IGF-1 Spiegels arbeiten.

Gruss Tino

---