

Antioxidantien beim PCO-Syndrom

Datum: 30.09.2022

Original Titel:

Effects of antioxidant intervention in patients with polycystic ovarian syndrome: A systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Antioxidantien als Unterstützung in der Therapie des PCO-Syndroms
- Studien zwischen 1999 und 2020 wurden in dieser Übersichtsarbeit berücksichtigt
- Positiver Einfluss von Antioxidantien auf die Insulinresistenz und Körperfettstoffwechsel
- Der BMI wurde nur in Untergruppen positiv beeinflusst
- Es wurde kein Einfluss auf den Testosteronwert beobachtet

MedWiss - Durch die Ernährung können vielerlei Krankheiten und Probleme positiv beeinflusst werden. Auch beim PCO-Syndrom ist es möglich, durch die Ernährung Einfluss auf die Krankheit zu nehmen. In dieser Übersichtsarbeit wurde genauer betrachtet, wie sich Antioxidantien auf das PCO-Syndrom auswirken können.

Sind Frauen vom PCO-Syndrom betroffen, sind sie häufig bemüht, neben der medikamentösen Therapie auch ihre Ernährung anzupassen. Antioxidantien rückten dabei in den vergangenen Jahren vermehrt ins Rampenlicht, da sie als vielversprechende Komponente von Nahrungsmitteln gelten, um unter anderem gegen Symptome des PCO-Syndroms helfen zu können.

Antioxidantien in Nahrungsmitteln bei PCOS

In dieser Übersichtsarbeit wurden Studien, die zwischen 1999 und 2020 veröffentlicht wurden, berücksichtigt. Dazu wurden die Portale Embase, PubMed und Web of Science durchsucht. Der gewichtete Mittelwert und die mittlere Standardabweichung wurden dabei zur statistischen Auswertung genutzt.

Übersichtsarbeit über 23 Studien

Insgesamt wurden 23 Studien ausgewertet. Es zeigte sich, dass eine Behandlung mit Antioxidantien eine positive Auswirkung auf die Insulinresistenz hatte, die sich durchschnittlich um 0,37 Punkte senkte. Bei den Triglyceriden, die den Körperfettstoffwechsel widerspiegeln können, konnte der Wert ebenfalls um 25,51 gesenkt werden. Die Testosteronwerte hingegen konnten durch Antioxidantien nicht verbessert werden. Der BMI (Körper zu Masse Verhältnis = engl.: Body Mass Index = BMI) verbesserte sich lediglich in einer Untergruppe, die D-chiro-Inositol einnahm.

Ernährung: Positive Auswirkungen auf Insulinresistenz und Körperfett

Die Autoren dieser Übersichtsarbeit folgern demnach, dass sich die Gabe von Antioxidantien positiv auf bestimmte Symptome des PCO-Syndroms auswirken kann. Omega-3-Fettsäuren, die eher selten als Antioxidantien aufgelistet werden, wurden dabei von den Autoren besonders hervorgehoben.

Referenzen:

Zhao J, Sui X, Shi Q, Su D, Lin Z. Effects of antioxidant intervention in patients with polycystic ovarian syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Medicine (Baltimore)*. 2022 Aug 12;101(32):e30006. doi: 10.1097/MD.00000000000030006. PMID: 35960093; PMCID: PMC9371494.