

Antioxidative Vitamine hilfreich bei Endometriose-Schmerzen

Datum: 27.03.2024

Original Titel:

Antioxidant vitamins supplementation reduce endometriosis related pelvic pain in humans: a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Schmerzen: Stark belastendes, häufiges und oft chronisches Symptom bei Endometriose
- Kann Nahrungsergänzung mit antioxidativen Vitaminen helfen?
- Systematischer Review und Metaanalyse über 13 randomisiert-kontrollierte Studien mit 589 Frauen
- Messbare Effekte auf oxidativen Stress und Schmerzlinderung

MedWiss – Antioxidative Vitamine können Schmerzen bei Endometriose reduzieren, zeigte eine Metaanalyse über 13 randomisiert-kontrollierte Studien mit 589 Patientinnen. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass dieser Effekt durch eine Dämpfung von Entzündungsprozessen erreicht wird.

Schmerzen sind meist das vorherrschende Symptom bei Endometriose, mit einer starken Belastung der betroffenen Frauen. Endometriose ist noch nicht umfassend verstanden. Jedoch spielen entzündliche Prozesse und oxidativer Stress eine wichtige Rolle dabei, zeigte sich in früheren Studien. Die vorliegende systematische Recherche mit Metaanalyse ermittelte, ob eine Nahrungsergänzung mit antioxidativen Vitaminen bei Endometriose-Schmerzen helfen kann.

Schmerzen: Stark belastendes, häufiges und oft chronisches Symptom bei Endometriose

Wissenschaftler führten eine systematische Recherche in den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Web of Science, Cochrane Library, Scopus und China National Knowledge Infrastructure-Datenbank durch und ermittelten relevante Studien mit Veröffentlichungsdatum bis 16. März 2023. Dabei wurden randomisiert-kontrollierte Studien berücksichtigt, die eine Intervention mit Antioxidantien, Vitamin C, Vitamin E oder Vitamin D durchführten und Schmerz-Symptome anhand einer visuellen Analogskala (VAS, Skala von 0 bis 10) erfragten. Die jeweiligen Studienergebnisse wurden in Form von Mittelwertdifferenzen oder Odds ratios (OR) mit 95 % Konfidenzintervallen (95 % KI) zusammengefasst analysiert.

Kann Nahrungsergänzung mit antioxidativen Vitaminen helfen?

Insgesamt wurden 13 randomisiert-kontrollierte Studien mit zusammen 589 Frauen mit Endometriose in der Metaanalyse betrachtet. In 11 Studien wurde der Effekt von antioxidativen

Vitamin-Nahrungsergänzungen auf Endometriose-Schmerzen ermittelt. Dabei zeigte sich eine effektive Schmerzlinderung bei Endometriose mit antioxidativer Nahrungsergänzung. In der Untergruppen-Analyse hatten Nahrungsergänzungen mit Vitamin E (mit oder ohne Vitamin C) einen positiven Effekt auf chronischen Unterleibsschmerz. Die Nahrungsergänzung mit Vitamin D war hingegen mit einer nominellen, aber im Placebo-Vergleich nicht statistisch signifikanten Reduktion von Unterleibsschmerz assoziiert. In verschiedenen Studien zeigten sich reduzierte Stärke von Dysmenorrhö (Menstruationsschmerzen), verbesserte Dyspareunie (Schmerzen beim Geschlechtsverkehr) und weniger Unterleibsschmerz zusammen mit verbesserter Lebensqualität der Frauen mit Endometriose.

Systematischer Review und Metaanalyse über 13 randomisiert-kontrollierte Studien mit 589 Frauen

In der Metaanalyse konnten darüber hinaus Veränderungen in Markern für oxidativen Stress nach Nahrungsergänzung mit antioxidativen Vitaminen beobachtet werden. Speziell die Konzentration von Malondialdehyd (MDA) im Blutplasma der Endometriose-Patientinnen sank nach Supplementierung mit antioxidativen Vitaminen. Der MDA-Spiegel war zudem invers korreliert mit Dauer und Dosierung von Einnahmen von Vitamin E und Vitamin C. Die Analyse zeigte weiter, dass verschiedene Marker für Entzündungsprozesse signifikant nach antioxidativer Nahrungsergänzung reduziert wurden.

Messbare Effekte auf oxidativen Stress und Schmerzlinderung

Die Autoren schließen, dass antioxidative Vitamine Schmerzen bei Endometriose reduzieren können. Die Analyse mehrerer randomisiert-kontrollierter Studien deutet zudem darauf, dass die antioxidative Nahrungsergänzung dies durch eine Dämpfung von Entzündungsprozessen erreichen könnte.

Referenzen:

Zheng SH, Chen XX, Chen Y, Wu ZC, Chen XQ, Li XL. Antioxidant vitamins supplementation reduce endometriosis related pelvic pain in humans: a systematic review and meta-analysis. *Reprod Biol Endocrinol.* 2023 Aug 29;21(1):79. doi: 10.1186/s12958-023-01126-1. PMID: 37644533; PMCID: PMC10464024.