

## DASH-Diät kann Krankheitsverlauf bei PCOS-Patientinnen positiv beeinflussen

**Datum:** 02.02.2018

**Original Titel:**

The effects of dietary approaches to stop hypertension diet on weight loss, anti-Müllerian hormone and metabolic profiles in women with polycystic ovary syndrome: A randomized clinical trial

Das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) ist eng verbunden mit Typ-2-Diabetes. Beim PCOS kommt es zur Bildung von Zysten in den Eierstöcken, Zyklusstörungen und vermehrter Ausschüttung männlicher Geschlechtshormone. Bei Typ-2-Diabetes liegt eine Resistenz gegen das Hormon Insulin vor, welches den Blutzuckerspiegel reguliert. Der Insulinkreislauf ist eng mit der Regulation anderer Hormone verbunden. Zudem ist Typ-2-Diabetes mit Übergewicht und Fettleibigkeit verknüpft. Eine iranische Studie hat jetzt die Auswirkungen einer DASH-Diät bei PCOS-Patientinnen untersucht. Das Ziel einer DASH-Diät ist die Verringerung eines hohen Blutdrucks. Bei der Diät werden Früchte, Obst, Vollkornprodukte, mageres Fleisch und Milchprodukte mit wenig Fett gegessen.

Die Studie untersuchte 60 übergewichtige oder fettleibige PCOS-Patientinnen. Die Hälfte der Frauen verfolgte die DASH-Diät, während die andere Hälfte eine normale Ernährung mit gleicher Kalorienzahl zu sich nahm. Nach 12 Wochen wurden verschiedene Blutwerte bestimmt. Bei Patientinnen mit DASH-Diät konnten positive Auswirkungen auf Gewicht, Stoffwechsel-Profil, Hormonprofil und Insulinresistenz gemessen werden. Die Studie deutet an, dass mit der DASH-Diät Verbesserungen in der Lebensqualität von PCOS-Patientinnen erreicht werden können.

Hervorzuheben ist hier auch die Verringerung der Konzentration des Anti Müller Hormons (AMH). Das Hormon gibt an wie viele Eizellen eine Frau produziert und gilt daher als wichtiger Marker in der Reproduktionsmedizin. Der AMH-Wert kann auch eine grobe Aussage über den Erfolg einer hormonellen Stimulation bei einer künstlichen Befruchtung ermöglichen. Der AMH-Wert ist bei PCOS-Patientinnen meist erhöht. Um die hormonelle Stimulation besser steuern zu können und eine Überstimulation zu vermeiden ist ein angepasster AMH-Wert daher von Vorteil.

**Referenzen:**

Foroozanfar F, Rafiei H, Samimi M, Gilasi HR, Gorjizadeh R, Heidar Z, Asemi Z. The effects of dietary approaches to stop hypertension diet on weight loss, anti-Müllerian hormone and metabolic profiles in women with polycystic ovary syndrome: A randomized clinical trial. Clin Endocrinol (Oxf). 2017 Jul;87(1):51-58. doi: 10.1111/cen.13333. Epub 2017 Apr 11.