

Der Effekt von Leinöl bei Polyzystischem Ovarialsyndrom

Datum: 23.03.2018

Original Titel:

The Effects of Flaxseed Oil Omega-3 Fatty Acids Supplementation on Metabolic Status of Patients with Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial

Das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) ist eng mit Stoffwechselstörungen und Hormonstörungen verknüpft. Betroffene Frauen können daher auch an der Zuckerkrankheit Diabetes mellitus oder einer Vorstufe leiden. Eine bewusste, gesunde Ernährung kann daher helfen Begleiterkrankungen vorzubeugen. Eine neue Studie hat in diesem Zusammenhang die Wirkung von Leinöl untersucht.

Leinöl ist reich an wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Die Fettsäuren sollen entzündungshemmend wirken, Blutfettwerte und Blutzuckerwerte verbessern und positiv auf das Herz-Kreislauf-System wirken. Bei Diabetes mellitus und seinen Vorstufen kommt es zu einem erhöhten Blutzuckerwert, da die Körperzellen nur noch schlecht auf das Hormon Insulin ansprechen und weniger Zucker aus dem Blut aufnehmen (Insulinresistenz). Auch die Blutfettwerte sind bei PCOS-Patientinnen häufig erhöht. Ein erhöhter Blutzucker und erhöhte Blutfettwerte können die Gefäße schädigen.

Forscher aus dem Iran untersuchten jetzt 60 Patientinnen mit PCOS. Die Hälfte der Frauen erhielt 1000 mg Leinöl zweimal täglich für 12 Wochen, die anderen Frauen bekamen ein Placebo. Vor der Behandlung und nach 12 Wochen wurden verschiedene Parameter im Blut bestimmt. Bei Frauen, die Leinöl erhalten hatten, nahmen die Insulinwerte und die Wahrscheinlichkeit einer Insulinresistenz ab, während die Insulinsensitivität anstieg. Außerdem zeigten diese Patientinnen eine Abnahme des Ferriman-Gallwey-Scores. Dieser Wert beschreibt die Intensität der Körperbehaarung, unter der viele Frauen mit PCO-Syndrom leiden. Auch die Blutfettwerte verbesserten sich: die Konzentration der Triglyceride und des Transportproteins VLDL („schlechtes“ Cholesterin) sank. Zusätzlich konnte eine Verbesserung des Levels des C-reaktiven Proteins (CRP) festgestellt werden, welches Auskunft über die Entzündungsaktivität im Körper gibt. Leinöl hatte keine Auswirkung auf Hormone, andere Fettwerte und Stickstoffmonoxid. Stickstoffmonoxid kann Blutdruck und Gefäße regulieren.

Die Studie gibt Hinweise darauf, dass Leinöl Stoffwechselforgänge und Entzündungen im Körper positiv beeinflussen kann. Bei Patientinnen mit PCO-Syndrom konnten Blutzucker- und Blutfettwerte positiv beeinflusst werden. Zusätzlich zeigte sich auch ein positiver Effekt auf die durch einen erhöhten Testosteronlevel verursachte Behaarung bei den Patientinnen.

Referenzen:

Mirmasoumi G, Fazilati M, Foroozanfar F, et al. The Effects of Flaxseed Oil Omega-3 Fatty Acids Supplementation on Metabolic Status of Patients with Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Exp Clin Endocrinol Diabetes*. November 2017. doi:10.1055/s-0043-119751.