

Diättherapie mit Leinsamen unterstützt bei PCOS

Datum: 26.06.2025

Original Titel:

Effect of light fasting diet therapy on lipid metabolism and sex hormone levels in patients with polycystic ovary syndrome combined with infertility

Kurz & fundiert

- Fasten und Leinsamen – hilfreich bei PCOS?
- Diättherapie mit Leinsamenpulver vs. Placebo mit 104 Teilnehmerinnen
- Leichtes Fasten mit Leinsamen kann Stoffwechsel und Geschlechtshormone verbessern

MedWiss – Leichtes Fasten als Diättherapie, besonders ergänzt durch Leinsamenpulver, kann einen positiven Beitrag zu PCOS mit Unfruchtbarkeit mit Blick auf Stoffwechsel und Geschlechtshormonspiegel leisten, fand eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 104 Teilnehmerinnen. Langfristige Studien müssen klären, ob eine solche Intervention einen relevanten Beitrag bei unerfülltem Kinderwunsch leisten kann.

Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) ist durch unregelmäßige menstruelle Perioden, Hyperandrogenismus und/oder polyzystische Ovarien charakterisiert. Frühere Studien zeigten, dass PCOS häufig zu Unfruchtbarkeit bei Frauen beiträgt. Den Geschlechtshormon-Spiegel zu ermitteln, spielt daher eine wichtige Rolle bei der Diagnose der PCOS und der weiteren Behandlung. Bei PCOS liegt typischerweise eine Stoffwechselstörung vor, die oft zu Adipositas führt.

Leinsamen ist reich an ungesättigten Fettsäuren, Antioxidantien und Ballaststoffen. Studien zeigten, dass Leinsamen einen Beitrag zu einer Verbesserung des Fettstoffwechsels, Reduktion des oxidativen Stresses und Verbesserung der Insulinempfindlichkeit leisten kann.

Wissenschaftler untersuchten nun, ob leichtes Fasten als Diättherapie, ergänzt mit Leinsamenpulver-Nahrungsergänzung, einen positiven Einfluss auf den Lipidmetabolismus und Geschlechtshormonspiegel bei Frauen mit PCOS und Unfruchtbarkeit hat.

Fasten und Leinsamen - hilfreich bei PCOS?

Die Studie wurde über 2 Monate durchgeführt. Alle Teilnehmer führten leichtes Fasten als Diättherapie durch. Die Interventionsgruppe erhielt zusätzlich eine Nahrungsergänzung mit Leinsamenpulver, die Kontrollgruppe erhielt ein Placebo (Reismehl). Die Autoren analysierten Unterschiede zwischen den Behandlungsgruppen in allgemeinen klinischen Daten, anthropometrischen Maßen, Geschlechtshormonspiegeln (Follikel-stimulierendes Hormon, FSH; luteinisierendes Hormon, LH; Estradiol, E2; Progesteron, P), Nüchternblutzucker, Nüchterninsulin, Insulinresistenz (Homeostatic Model Assessment for Insulin Resistance, HOMA-IR), Gesamtcholesterol, Triglyzeride, HDL-Cholesterol (high-density lipoprotein cholesterol) und LDL-

Cholesterol (low-density lipoprotein cholesterol).

Diättherapie mit Leinsamenpulver vs. Placebo mit 104 Teilnehmerinnen

Insgesamt nahmen 104 Frauen mit PCOS und Unfruchtbarkeit an der Studie teil und wurden randomisiert in eine Kontrollgruppe (n = 52) und Interventionsgruppe (n = 52) aufgeteilt. Nach der Behandlungsphase wiesen beide Gruppen eine signifikante Reduktion in den Geschlechtshormonspiegeln FSH, LH, E2 und P im Vergleich zum Studienbeginn auf ($p < 0,05$). In der Interventionsgruppe sanken die Nüchterninsulinspiegel und der HOMA-IR, relativ zum Studienbeginn, signifikant im Vergleich zur Kontrollgruppe ($p < 0,05$). Darüber hinaus waren die Stoffwechselwerte der Triglyzeride, des Gesamtcholesterols und LDL-Cholesterols signifikant reduziert im Vergleich zur Kontrollgruppe ($p < 0,05$).

Leichtes Fasten mit Leinsamen kann Stoffwechsel und Geschlechtshormone verbessern

Die Autoren schließen, dass leichtes Fasten als Diättherapie, besonders ergänzt durch Leinsamenpulver, einen positiven Beitrag zu PCOS mit Unfruchtbarkeit leisten kann mit Verbesserungen von Stoffwechsel und Geschlechtshormonspiegeln. Langfristige Studien müssen klären, ob eine solche Intervention einen relevanten Beitrag bei unerfülltem Kinderwunsch leisten kann.

Referenzen:

Jiang X, Wang Y, Tang H, Ma J, Li H. Effect of light fasting diet therapy on lipid metabolism and sex hormone levels in patients with polycystic ovary syndrome combined with infertility. *Gynecol Endocrinol.* 2025 Dec;41(1):2458084. doi: 10.1080/09513590.2025.2458084. Epub 2025 Jan 29. PMID: 39878338.