

Die Wirkung von Quercetin auf das Polyzystische Ovarien Syndrom

Datum: 26.12.2022

Original Titel:

Quercetin and Polycystic Ovary Syndrome; Inflammation, hormonal parameters and pregnancy outcome: A Randomized Clinical Trial

Kurz & fundiert

- Quercetin: Natürliches Flavonoid mit antioxidativer, entzündungshemmender Wirkung
- Effekt auf Symptome des polyzystischen Ovarien Syndroms (PCOS)?
- Placebo-kontrollierte Studie mit 72 Frauen mit PCOS
- Reduktion von luteinisierendem Hormon, Follikel-stimulierendem Hormon und IL-6
- Verbesserte Embryo- und Oozyten-Qualität sowie Schwangerschaftsrate

MedWiss - Bei dem polyzystischen Ovarien Syndrom (PCOS) können unter anderem Entzündungswerte im Blut stark erhöht sein. Natürliche Flavonoide wie Quercetin können Entzündungswerte positiv beeinflussen, also senken. Wie sich die Einnahme von Quercetin auf Symptome bei Frauen mit PCOS auswirkt, wurde in dieser Studie untersucht.

Ein hormonelles Ungleichgewicht und daraus resultierende Symptome wie Hirsutismus, Akne und ein unregelmäßiger Zyklus charakterisieren das polyzystische Ovarien Syndrom. Dabei spielen auch Entzündungswerte im Blut eine wichtige Rolle. Quercetin, als natürliches pflanzliches Flavonoid, kann diesen positiv beeinflussen. Welche Wirkung Quercetin genau hat, wurde in dieser Studie untersucht. Es kommt in vielen Lebensmitteln wie Kapern, Liebstöckel und Zwiebeln vor, kann aber auch als Nahrungsergänzung eingenommen werden.

Untersuchung der Wirksamkeit von Quercetin bei 72 PCOS-Patientinnen

Insgesamt untersuchten die Autoren 72 Frauen mit PCOS und teilten sie zufällig auf zwei Gruppen auf. Die Versuchsgruppe erhielt täglich über einen Zeitraum von 40 Tagen ab Anfang des Menstruationszyklus 500 mg Quercetin, die Kontrollgruppe ein Placebo. Blutwerte des luteinisierenden Hormons (LH), des Follikel-stimulierenden Hormons (FSH), des Anti-Müller-Hormons und der Entzündungsmarker IL-6 und TNF-alpha wurden analysiert. Zudem beobachteten die Autoren die Eizellen- und Embryoqualität vor einer Kinderwunschbehandlung und die Schwangerschaftsrate.

Positive Auswirkungen von Quercetin zu beobachten

Es war zu beobachten, dass der LH-Wert sich durch die Einnahme von Quercetin signifikant um 29,65 % reduzierte. Quercetin hatte zusätzlich positive Auswirkungen auf den TNF-alpha-, den FSH-

und den IL-6-Wert im Vergleich zum Studienbeginn. Die Autoren beobachteten außerdem, dass die Eizellen- und Embryoqualität ebenso wie auch die Schwangerschaftsrate anstiegen.

Die regelmäßige Einnahme von Quercetin kann demnach laut Autoren hilfreich sein, Entzündungswerte bei PCOS-Patientinnen zu reduzieren und so eine Therapie unterstützen.

Referenzen:

Vaez S, Parivv K, Amidi F, Rudbari NH, Moini A, Amini N. Quercetin and Polycystic Ovary Syndrome; Inflammation, hormonal parameters and pregnancy outcome: A Randomized Clinical Trial. Am J Reprod Immunol. 2022 Nov 1. doi: 10.1111/aji.13644. Epub ahead of print. PMID: 36317442.