

Effekt von Lebensstil-Modifikationen bei PCOS mit Übergewicht

Datum: 29.03.2023

Original Titel:

Effectiveness of Lifestyle Modification in Polycystic Ovary Syndrome Patients with Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis

Kurz & fundiert

- Metaanalyse zur Effektivität von Lebensstils-Modifikation bei PCOS mit Übergewicht
- Untersucht wurden: Infertilität, hormonelle Störungen und metabolische Werte
- Lebensstil-Interventionen hatten eine positive Wirkung auf die Infertilität im Vergleich zur Kontrollgruppe
- Kombinationen von Diät und Sport waren effektiver und verbesserten den Insulinspiegel
- Ein moderater Gewichtsverlust verbesserte metabolische Werte

MedWiss - Frauen, die am Polyzystischen Ovarien Syndrom erkrankt sind, leiden oft an anovulatorischer Infertilität und hormonellen Störungen. Viele Studien zeigen, dass eine Modifikation des Lebensstils eine sinnvolle Therapie zur Verbesserung von Infertilität, metabolischen Werten und Hormonstörungen sein kann.

Das Polyzystische Ovarien Syndrom (PCOS) löst bei betroffenen Frauen neben der Infertilität und hormonellen Störungen oft auch metabolische Probleme aus, durch die es unter anderem auch zu Übergewicht kommen kann. In dieser Übersichtsarbeit wurde daher untersucht, wie sich Lebensstilinterventionen, wie Diäten und körperliche Aktivitäten, auf Symptome des PCO-Syndroms auswirken.

Arbeiten aus drei Datenbanken wurden analysiert

Zwei Reviewer begutachteten unabhängig in zwei Phasen die ausgewählte Literatur. Die Literatur wurde aus den Datenbanken Ovid-Medline, Ovid-EMBASE und Cochrane Library bezogen. Die Autoren einigten sich auf eine finale Auswahl der Literatur.

Infertilität, Hormonwerte und der Metabolismus konnten verbessert werden

Im Vergleich zu Kontrollgruppen zeigte sich eine deutliche Verbesserung der Infertilität durch eine Lebensstilintervention. Eine kombinierte Therapie aus Diät und körperlicher Aktivität verbesserten den Insulinwert im Gegensatz zu alleiniger Diät oder körperlicher Aktivität. Eine moderate Gewichtsreduktion (mindestens 5 %) verbesserte metabolische Werte. Der Menstruationszyklus

wurde durch Lebensstilinterventionen bei mehreren Patientinnen verbessert im Vergleich zu Kontrollgruppen.

Modifikationen des Lebensstils stellen laut Autoren eine geeignete, einfache Therapieform für Frauen mit PCOS und Übergewicht dar. Allerdings betonen sie, dass weitere Studien mit erhöhter Teilnehmerzahl nötig sind, um eine ideale Behandlungsmethode zu entwickeln.

Referenzen:

Kim CH, Lee SH. Effectiveness of Lifestyle Modification in Polycystic Ovary Syndrome Patients with Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Life (Basel)*. 2022 Feb 18;12(2):308. doi: 10.3390/life12020308. PMID: 35207595; PMCID: PMC8876590.