

Einfluss von Östrogenen auf den Grundumsatz

Datum: 22.08.2024

Original Titel:

Impact of estrogens on resting energy expenditure: A systematic review

Kurz & fundiert

- Gewichtszunahme durch Hormontherapie?
- Zusammenhang zwischen Östrogenen und Energieverbrauch
- Systematische Übersichtsarbeit aus der Schweiz mit Metaanalyse über 10 Studien
- Empfängnisverhütung: Steigerung Grundumsatz +208 kcal pro Tag
- Hormonersatztherapie: Steigerung Grundumsatz +222 kcal pro Tag

MedWiss – Hormontherapien stehen im Verdacht, Übergewicht zu begünstigen. Eine Metaanalyse über 10 Studien deutet jedoch darauf hin, dass eine Östrogentherapie mittels eines gesteigerten Grundumsatzes sogar vor Übergewicht schützen könnte.

Die Angst vor einer Gewichtszunahme ist einer der Hauptgründe für Frauen, eine Hormontherapie zur Empfängnisverhütung oder eine Hormontherapie in den Wechseljahren nicht zu beginnen oder vorzeitig abzubrechen. Der Grundumsatz hat den größten Anteil am Gesamtenergieverbrauch. Ein niedriger Grundumsatz ist deshalb ein prädiktiver Faktor für die Gewichtszunahme und damit für die Entwicklung von Übergewicht.

Gewichtszunahme: Sind Hormontherapien schuld?

Schweizer Forscher haben nun den Einfluss von Sexualhormonen auf den Energieverbrauch im Ruhezustand näher beleuchtet. Das Ziel der systematischen Übersichtsarbeit bestand darin, die Auswirkungen von Medikamenten mit natürlichen und synthetischen Östrogenen auf den Grundumsatz bei gesunden normalgewichtigen und übergewichtigen Frauen zu bewerten.

Systematische Übersichtsarbeit über 10 Studien

Durch systematische Literaturrecherchen wurden insgesamt 10 Studien identifiziert, die die Auswirkungen von Medikamenten mit Östrogenen auf den Energieverbrauch im Ruhezustand untersuchten. Zusammen wurden 461 gesunde normalgewichtige oder übergewichtige Frauen betrachtet. 6 Studien beschäftigten sich mit Östrogenen im Zusammenhang mit hormoneller Verhütung und 4 Studien mit einer Hormontherapie in den Wechseljahren. Bei den Studiendesigns handelte es sich entweder um randomisierte kontrollierte Studien, prospektive Kohortenstudien oder Querschnittsstudien. Die Stichprobengröße jeder Kohorte lag zwischen 6 und 99 Studienteilnehmern.

Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass die Verabreichung von Östrogen den Grundumsatz im Rahmen der Empfängnisverhütung um bis zu +208 kcal pro Tag steigern kann. Im Zusammenhang mit der Hormontherapie in den Wechseljahren erhöhte Östrogen den Grundumsatz um bis zu +222 kcal pro Tag.

Östrogeneinnahme steigert Grundumsatz

Die Autoren schließen, dass diese Ergebnisse auf eine präventive Wirkung des Östrogenspiegels und der Östrogenverabreichung auf Gewichtszunahme und die Entwicklung von Adipositas hin deuten.

Referenzen:

Weidlinger S, Winterberger K, Pape J, Weidlinger M, Janka H, von Wolff M, Stute P. Impact of estrogens on resting energy expenditure: A systematic review. *Obes Rev.* 2023 Oct;24(10):e13605. doi: 10.1111/obr.13605. Epub 2023 Aug 6. PMID: 37544655.