

Eiscreme gegen Endometriose

Datum: 28.02.2022

Original Titel:

Dairy consumption during adolescence and endometriosis risk

MedWiss - Die Studie zeigt auf, dass Milchprodukte im Jugendalter das Risiko für Endometriose im Erwachsenenalter verringern könnten. Vor allem Eiscreme und Joghurt schienen einen positiven Einfluss zu haben. Die Ergebnisse müssen allerdings von weiteren Studien bestätigt werden.

Wie Endometriose entsteht, ist weitestgehend unbekannt. Die meisten Betroffenen leiden schon früh an Schmerzen während der Menstruation, die Diagnose wird aber häufig erst nach einigen Jahren gestellt. Aber können bestimmte Ernährungsweisen die Entstehung von Endometriose beeinflussen? Wissenschaftler aus den USA untersuchten jetzt den Einfluss von Milchprodukten auf die Entstehung der Endometriose.

Studie wertet Ernährung im Jugendalter aus

Dafür werteten sie Daten von über 32 000 Frauen aus. Diese gaben 1998 mit einem Alter von 34 bis 51 Jahren anhand von Fragebögen Auskunft über ihre Ernährungsgewohnheiten während der *High School*. Gerade im jugendlichen Alter könnten Umwelteinflüsse möglicherweise die Entstehung von Endometriose beeinflussen.

Milchprodukte reduzierten das Risiko für Endometriose

Bei 581 der Frauen wurde in den nachfolgenden Jahren Endometriose durch eine Bauchspiegelung festgestellt. Dabei stellten die Wissenschaftler fest, dass Frauen, die während ihrer Jugend mehr als 4 Portionen Milchprodukte am Tag gegessen hatten, ein um 32 % geringeres Risiko hatten im Erwachsenenalter an Endometriose zu erkranken als Frauen, die höchstens eine Portion am Tag gegessen hatten. Dabei schien der Fettanteil der Milchprodukte keinen Einfluss auf die Ergebnisse zu haben.

Vor allem Eiscreme reduzierte das Risiko

Vor allem Joghurt und Eiscreme schienen positiv zu wirken. Frauen, die zwei oder mehr Portionen Joghurt pro Woche gegessen hatten, hatten ein um 29 % geringeres Risiko für Endometriose, als Frauen, die weniger als eine Portion gegessen hatten. Und Frauen, die eine oder mehrere Portionen Eis am Tag gegessen hatten, hatten ein um 38 % geringeres Risiko als Frauen, die weniger als eine Portion Eis die Woche gegessen hatten.

Die Studie zeigt auf, dass Milchprodukte im Jugendalter das Risiko für Endometriose im Erwachsenenalter verringern könnten. Vor allem Eiscreme und Joghurt schienen einen positiven Einfluss zu haben. Die Ergebnisse müssen allerdings von weiteren Studien bestätigt werden.

Referenzen:

Nodler JL, Harris HR, Chavarro JE, Frazier AL, Missmer SA. Dairy consumption during adolescence and endometriosis risk. *Am J Obstet Gynecol*. September 2019. doi:10.1016/j.ajog.2019.09.010