

Erhöhtes PCOS-Risiko bei bestimmten Ernährungsmustern und Entzündungswerten

Datum: 11.04.2023

Original Titel:

Higher dietary inflammation potential and certain dietary patterns are associated with polycystic ovary syndrome risk in China: A case-control study

Kurz & fundiert

- Kontrollstudie mit 527 Patientinnen zur Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Ernährungsmustern und PCOS
- Befragung zu Ernährungsmustern und Entzündungsindex der Ernährung
- Fleisch-/Ei-Ernährung und Fisch-/Meeresfrüchte-Ernährung erhöhten das PCOS-Risiko
- Mediterrane-Ernährung verringerte das PCOS-Risiko

MedWiss - Die genaue Krankheitsentwicklung des PCO-Syndroms ist noch nicht bekannt, der Zusammenhang mit erhöhten Entzündungswerten hingegen schon. Diese Entzündungswerte lassen sich bekanntermaßen über ein bestimmtes Ernährungsverhalten beeinflussen. Welche Ernährungsmuster den größten Einfluss auf das PCO-Syndrom bzw. erhöhte Entzündungswerte haben, wurde in dieser Studie analysiert.

Das polyzystische Ovarien Syndrom (PCOS) ist eine häufige Krankheit bei Frauen im gebärfähigen Alter. Dabei ist bisher nicht vollständig aufgeklärt, wie sich die Krankheit entwickelt. Bekannt ist aber, dass erhöhte Entzündungswerte dabei eine Rolle spielen. Die Autoren dieser Studie untersuchen, wie sich verschiedene Ernährungsmuster auf die Entzündungswerte und demnach das PCO-Syndrom auswirken.

Entzündungsindex und Nahrungshauptkomponenten wurden analysiert

Dazu wurden 527 Patientinnen in Fuzhou, China bezüglich des Entzündungsindex ihrer Ernährung anhand von Fragebögen befragt. Ihre Ernährungsmuster wurden über die Hauptkomponenten (Fleisch/Ei, Fisch/Meeresfrüchte, Mediterran, Soja) analysiert.

Fisch und Fleisch steigern das Risiko

Die Autoren beobachteten ein 1,404-fach höheres PCOS-Risiko bei Patientinnen, deren Ernährung auf den Hauptkomponenten Fleisch/Ei basierte und ein 1,287-fach höheres Risiko bei der Fisch-/Meeresfrüchte-Ernährung. Die Mediterrane Ernährung hingegen reduzierte den Entzündungsindex und somit das PCOS-Risiko.

Die Autoren folgern, dass manche Ernährungsmuster, die reich an Fisch und Fleisch sind, das Risiko einer Erkrankung mit dem PCO-Syndrom durch einen erhöhten Entzündungswert erhöhen. Welche

Ernährungsform sich förderlich auf PCOS auswirkt, müsste detailliert untersucht werden, eine Mediterrane Ernährung schadet allerdings nicht.

Referenzen:

Wang Q, Sun Y, Xu Q, Liu W, Wang P, Yao J, Zhao A, Chen Y, Wang W. Higher dietary inflammation potential and certain dietary patterns are associated with polycystic ovary syndrome risk in China: A case-control study. *Nutr Res.* 2022 Jan 5;100:1-18. doi: 10.1016/j.nutres.2021.12.006. Epub ahead of print. PMID: 35108617.