

## Ernährung bei Endometriose

**Datum:** 17.02.2026

**Original Titel:**

Impact of dietary patterns on pain and quality of life in ovarian and deep endometriosis: observational study for nutritional interventions

**Kurz & fundiert**

- Ernährungsmuster, Lebensqualität und Schmerzwahrnehmung bei Endometriose
- Beobachtende Querschnittsstudie mit 40 Frauen in Spanien
- Kontrollen ohne Endometriose, Frauen mit Endometrioma oder mit tief-infiltrierender Endometriose
- Gesundere Ernährungsmuster könnten zu Schmerzlinderung und Lebensqualität beitragen

**MedWiss - Eine beobachtende Querschnittsstudie mit 40 Teilnehmerinnen in Spanien fand, dass ein gesundes Ernährungsmuster bei Endometriose zu Schmerzlinderung und besserer Lebensqualität beitragen könnte. Größere Studien müssen diese Ergebnisse jedoch prüfen.**

---

Endometriose beeinträchtigt die Lebensqualität betroffener Frauen stark durch Schmerzen und kann auch einem Kinderwunsch im Wege stehen. Ovarielle Endometrioma können sich dabei symptomatisch bzw. klinisch von einer tief-infiltrierenden Endometriose unterscheiden. Ernährungsmuster von Frauen mit Endometriose können manche Symptome womöglich beeinflussen, zeigten frühere Studien. Ob dies unterschiedlich je nach Art der Endometriose ist, untersuchte nun eine Querschnittsstudie.

### **Ernährungsmuster, Lebensqualität und Schmerzwahrnehmung bei Endometriose**

Dazu untersuchten Wissenschaftler den Zusammenhang zwischen Ernährungsmustern, Lebensqualität und Schmerzwahrnehmung bei Frauen mit Endometrioma und tief-infiltrierender Endometriose. Die beobachtende Querschnittsstudie in Spanien umfasste Frauen ohne Endometriose als Kontrollgruppe, Frauen mit Endometrioma sowie Frauen mit tief-infiltrierender Endometriose. Die Ernährung wurde anhand eines Nahrungsmittelhäufigkeits-Fragebogens erfasst. Daraus ermittelten die Autoren die Einnahme von Makronährstoffen (beispielsweise Kohlenhydrate) und Nahrungsmittelgruppen und bestimmten, wie stark sich die Teilnehmerinnen an die Bedingungen einer DASH-Diät oder mediterranen Ernährung hielten. Zudem ermittelte die Studie die Ernährungsqualität der Frauen (healthy eating index, HEI). Zur Einschätzung der Einflüsse der Ernährung auf die Endometriose erfassten die Autoren außerdem Schmerzen, Vitalität, allgemeine Gesundheit und Lebensqualität mit Bezug zur Endometriose.

## **Beobachtende Querschnittsstudie mit 40 Frauen in Spanien**

Insgesamt wurden 40 Frauen im durchschnittlichen Alter von 36,6 Jahren (+/- 7,69 Jahre) zur Teilnahme gewonnen. Frauen mit tief-infiltrierender Endometriose (n = 11) nahmen häufiger Nahrungsergänzungsmittel ein (70 %) als Kontrollen (n = 15; 13,3 %; p = 0,015). Frauen mit Endometrioma (n = 11) nahmen mehr Fette zu sich, mehr einfach-ungesättigte Fettsäuren und Cholesterin als Kontrollpersonen. Zudem entsprach ihre Ernährung im Vergleich zu den Kontrollen weniger der mediterranen Ernährung (Kontrollen: 29,1 +/- 5,0; Endometrioma: 24,1 +/- 7,2) und wies eine signifikant geringere Qualität auf (Kontrollen: HEI: 57,3 +/- 3,9; Endometrioma: HEI: 49,6 +/- 8,0). Die befragten Frauen mit Endometriose nahmen weniger Milchprodukte zu sich als die Kontrollpersonen. Frauen mit Endometrioma hatten hingegen mehr Fleisch, Snacks und Fette in ihrer Ernährung. Die Einnahme von mehr Fett hatte einen nachteiligen Einfluss auf die körperliche und reproduktive Gesundheit bei Frauen mit Endometriose. Eine Ernährung nach gesünderen Mustern war demnach vorteilhaft.

## **Gesündere Ernährungsmuster könnten zu Schmerzlinderung und Lebensqualität beitragen**

Die Autoren schließen, dass Ernährungsmuster sich zwischen gesunden Frauen und Frauen mit Endometriose unterscheiden sowie eine Rolle für Schmerzen und Lebensqualität spielen können. Demnach könnte es sich für Frauen mit Endometriose lohnen, die Ernährung stärker an gesunde Ernährungsmuster anzupassen. Größere Studien müssten diese Ergebnisse jedoch prüfen.

### **Referenzen:**

Spagnolo E, Díaz Fuentes B, López A, Alonso de Celada R, Buño A, Ramiro-Cortijo D, Hernández A. Impact of dietary patterns on pain and quality of life in ovarian and deep endometriosis: observational study for nutritional interventions. *BMC Womens Health*. 2025 Nov 26;25(1):613. doi: 10.1186/s12905-025-04148-6. PMID: 41299584; PMCID: PMC12752196.