

Ernährungsinterventionen bei PCOS – welche wirkt am besten?

Datum: 11.07.2024

Original Titel:

Ranking the dietary interventions by their effectiveness in the management of polycystic ovary syndrome: a systematic review and network meta-analysis.

Kurz & fundiert

- Wirksamkeit unterschiedlicher Ernährungsinterventionen bei PCOS
- Systematischer Review mit Netzwerk-Metaanalyse über 19 Studien mit 727 Patientinnen
- BMI-Senkung mit niedrigkalorischer Diät, Gewichtsreduktion mit Niedrigkalorien und Metformin
- Metformin senkte LDL-Cholesterin und Gesamttestosteron am besten
- DASH-Diät effektivste Ernährungsintervention für Zucker- und Fettstoffwechsel

MedWiss – Ein systematischer Review mit Netzwerk-Metaanalyse über 19 Studien mit 727 Patientinnen fand, dass die DASH-Diät die wirksamste Ernährungsintervention zur Regulierung des Zucker- und Fettstoffwechsel bei PCOS war.

Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) ist eine häufige Störung von Stoffwechsel und reproduktiven Hormonen. Ernährungsinterventionen gelten als wichtiges Element der PCOS-Behandlung. Welche Art der Diät aber zu bevorzugen ist, ist bislang unklar. Wissenschaftler führten nun einen systematischen Review mit Netzwerk-Metaanalyse durch, in der die Wirksamkeit unterschiedlicher Ernährungsformen verglichen wurde. Zusätzlich wurde Metformin als zentrale Behandlungsoption im Vergleich betrachtet.

Wirksamkeit unterschiedlicher Ernährungsinterventionen bei PCOS?

Die systematische Recherche umfasste Veröffentlichungen bis 20. März 2023. Randomisiert-kontrollierte Studien mit PCOS-Patientinnen, die entweder an einer Ernährungsintervention versus Kontroll- oder Standarddiät teilnahmen, wurden für die Analyse berücksichtigt. Die Autoren analysierten anthropometrische Maße wie BMI (body mass index), Hormon- und Lipidspiegel sowie Maße des Zuckerstoffwechsels wie Insulinresistenz (HOMA-IR), Nüchternblutzucker und -insulin. Die Netzwerk-Metaanalyse erstellte eine Rangliste der wahrscheinlich effektivsten Interventionen (surface under the cumulative ranking curve, SUCRA).

Systematischer Review mit Netzwerk-Metaanalyse über 19 Studien mit 727 Patientinnen

Die Autoren ermittelten 19 randomisiert-kontrollierte Studien mit zusammen 727 Patientinnen, die an einer von 10 Ernährungsinterventionen teilnahmen bzw. eine Behandlung mit Metformin erhielten. Die DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension, Fokus auf Bluthochdruck-Kontrolle) war in der Analyse am wirksamsten zur Senkung von Insulinresistenz (SUCRA: 92,33 %), Nüchternblutzucker (SUCRA: 85,92 %), Nüchterninsulin-Spiegel (SUCRA: 79,73 %) und Triglyzerid-Spiegel (SUCRA: 82,07 %). Zur Senkung des BMI war hingegen die niedrig-kalorische Diät am wirksamsten (SUCRA: 84,59 %). Zum Gewichtsverlust erwies sich in der Netzwerk-Metaanalyse die niedrigkalorische Diät zusammen mit Metformin als effektivste Maßnahme (SUCRA: 74,38 %). Metformin erreichte die stärkste Reduktion von LDL-Cholesterin (low-density lipoprotein cholesterol; SUCRA: 78,08 %) und dem Gesamttestosteron-Spiegel (SUCRA: 71,28 %). Die niedrig-kalorische Diät war die wirksamste Intervention zur Reduktion des Cholesterin-Spiegels insgesamt (SUCRA: 69,68 %), während die Standarddiät den HDL-Cholesterin-Spiegel im Vergleich zu anderen Interventionen erhöhte (SUCRA: 65,69 %).

DASH-Diät effektivste Ernährungsintervention für Zucker- und Fettstoffwechsel

Ernährungsinterventionen hatten demnach unterschiedlich stark ausgeprägte Effekte auf den Stoffwechsel von Frauen mit PCOS. Die Daten sprechen für die DASH-Diät als die effektivste Ernährungsintervention bei PCOS.

Referenzen:

Juhász AE, Stubnya MP, Teutsch B, Gede N, Hegyi P, Nyirády P, Bánhidly F, Ács N, Juhász R. Ranking the dietary interventions by their effectiveness in the management of polycystic ovary syndrome: a systematic review and network meta-analysis. *Reprod Health*. 2024 Feb 22;21(1):28. doi: 10.1186/s12978-024-01758-5. PMID: 38388374; PMCID: PMC10885527.