

Fischöl bei Endometriose

Datum: 20.08.2026

Original Titel:

Effect of Fish-Derived Lipids on Inflammation Status and Health-Related Quality of Life in Women with Endometriosis

Kurz & fundiert

Shortcode ist Leer

- Endometriose: Ergänzendes Fischöl hilfreich?
- Randomisiert-kontrollierte Studie über 12 Wochen mit 46 Frauen
- Immunregulation: Steigerung von Interleukin IL-10
- Schmerzlinderung um > 1 Punkt (visuelle Analogskala): Fischöl 73,9 % vs. Kontrolle 34,8 %
- Vielversprechende bis heterogene Effekte auf Immunregulierung und Schmerzen

Shortcode ist Leer

MedWiss – Aus Fisch gewonnene Lipide ergänzend zu gesunder Ernährung könnte positiv auf die Immunregulation bei Endometriose (Interleukin IL-10) und Schmerzen wirken, fand eine kleine randomisiert-kontrollierte Studie über 12 Wochen mit 46 Teilnehmerinnen. Größere Studien müssen die Ergebnisse prüfen.

Endometriose ist eine chronische, Östrogen-abhängige entzündliche Erkrankung, die speziell mit Schmerzen und Immundysregulierung einhergeht. Omega-3-Fettsäuren und aus Fisch gewonnene bioaktive Lipide könnten Inflammation und Stoffwechsel modulieren. Wissenschaftler untersuchten nun, ob aus Fisch gewonnene Lipide als Teil der gesunden Ernährung positiv auf Entzündungsmarker, Entzündungsprozesse im Darm, Schmerzen und die Lebensqualität von Frauen mit Endometriose einwirken können.

Endometriose: Ergänzendes Fischöl hilfreich?

Die randomisiert-kontrollierte Studie wurde über 12 Wochen mit Frauen mit bestätigter Endometriose durchgeführt. Die Teilnehmerinnen wurden entweder der Kontrollgruppe mit gesunder Ernährung (Healthy Eating Plate diet) allein zugewiesen oder derselben Ernährung plus aus Fisch gewonnenen Lipiden (Fischölgruppe; 0,5 ml/kg Körpergewicht). Die Ernährung erfolgte nach individualisiert durch einen klinischen Ernährungsberater für jeweils 7 Tage erstellte Mahlzeitenpläne. Als primäre Behandlungsergebnisse untersuchte die Studie die Konzentrationen verschiedener Entzündungsbotschaften (Interleukine IL-1 β , IL-6, IL-8, IL-10 und Tumornekrose-

Faktor-alpha, TNF- α) sowie des fäkalen Calprotectin. Als sekundäre Behandlungsergebnisse analysierte die Studie die Schmerzstärke anhand einer visuellen Skala (visuelle Analogskala, VAS) sowie die gesundheitsbezogene Lebensqualität (Endometriosis Health Profile-30, EHP-30).

Randomisiert-kontrollierte Studie über 12 Wochen mit 46 Frauen

Insgesamt nahmen 46 Frauen an der Studie teil. Die IL-10-Spiegel nahmen in der Fischölgruppe signifikant zu (Anfang: 32,5 pg/ml; Ende: 265 pg/ml; $p = 0,024$; ANCOVA: 5,07; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,32 – 19,48; $p = 0,019$). Bei anderen Zytokinen wurden hingegen gemischte Effekte gesehen. Die Calprotectin-Spiegel blieben unverändert. Die Schmerzen (EHP-30-Befragung) verbesserten sich in beiden Gruppen signifikant ohne Unterschied zwischen Kontroll- und Fischölgruppe. Auch in der Schmerzeinschätzung mittels VAS unterschieden sich die Gruppen nicht. Allerdings sank der VAS-Wert für Schmerzen in der Fischölgruppe signifikant über 12 Wochen (Anfang: 5,0; Ende: 4,3; $p = 0,011$). In der Fischölgruppe verbesserten 73,9 % der Teilnehmerinnen ihre VAS-Werte um mindestens einen Punkt, in der Kontrollgruppe erreichten dies nur 34,8 % der Frauen (Risk Ratio, RR: 2,11; 95 % KI: 1,16 – 3,89; $p = 0,014$).

Vielversprechend bis heterogene Effekte auf Immunregulierung und Schmerzen

Die Autoren schließen, dass die Ergänzung einer gesunden Ernährung mit aus Fisch-gewonnenen Lipiden einen positiven Effekt auf IL-10 hat und mit reduzierten Schmerzen einhergeht. Die meisten Entzündungs-, Schmerz- und Lebensqualitätsmaße zeigten jedoch keinen konsistenten Effekt des ergänzenden Fischöls. Größere Studien sollten daher diese Ergebnisse prüfen, um die mögliche Rolle von Fischöl bei Endometriose zu klären.

Referenzen:

Bogusz A, Szewczyk K, Włodarek D, Górnicka M. Effect of Fish-Derived Lipids on Inflammation Status and Health-Related Quality of Life in Women with Endometriosis. *Nutrients*. 2026 Jul 5;18(13):2184. doi: 10.3390/nu18132184. PMID: 42451184; PMCID: PMC13364014.