MedWiss.Online

FODMAP-Reduktion bei Endometriose

Datum: 08.07.2025

Original Titel:
Clinical Trial: Effect of a 28-Day Low FODMAP Diet on Gastrointestinal Symptoms Associated With Endometriosis (EndoFOD)-A Randomised, Controlled Crossover Feeding Study.

Kurz & fundiert

- Reizdarmartige Symptome bei Endometriose: FODMAP?
- FODMAP-reduzierte Diät über 28-Tage in randomisiert-kontrollierter Studie
- Randomisiert-kontrolliert im Überkreuz-Verfahren mit 35 Frauen
- 60 % Responder vs. 26 % mit Kontrolldiät
- Gastrointestinale Symptome bei Endometriose gelindert

MedWiss – **In einer randomisiert-kontrollierten Studie linderte eine FODMAP-reduzierte Diät gastrointestinale Symptome bei Endometriose signifikant besser als eine Kontrolldiät und besserte die Lebensqualität der Teilnehmerinnen. Weitere Studien sollten dies im Echt-Welt-Setting überprüfen.**

Die meisten Frauen mit Endometriose leiden auch unter gastrointestinalen Symptomen, für die mögliche therapeutische Interventionen bisher nicht klar sind. Die Symptome werden häufig mit Reizdarmsyndrom verglichen, für das die FODMAP-reduzierte Diät in manchen Fällen hilfreich sein kann. Bei dieser Diät werden fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole zumindest initial vermieden.

Reizdarmartige Symptome bei Endometriose: FODMAP?

Die vorliegende Studie untersuchte, ob eine FODMAP-reduzierte Diät über 28-Tage im Vergleich zu einer Kontrolldiät den Schweregrad gastrointestinaler Symptome bei Endometriose reduziert. Teilnehmerinnen waren Frauen ab 18 Jahren mit Endometriose und schlecht kontrollierten Verdauungstrakt-Symptomen. Die Studie wurde Teilnehmer-verblindet randomisiert und kontrolliert im Überkreuz-Verfahren durchgeführt. Die Patientinnen erhielten über 28 Tage entweder eine FODMAP-arme Diät (< 5 g/Tag FODMAP) oder eine Kontrolldiät (20 g/Tag FODMAP). Anschließend fand eine Auswaschphase über mindestens 28 Tage statt, bevor die Patientinnen die jeweils andere Diät über 28 Tage durchführten. Vorrangig untersuchte die Studie den Anteil der Teilnehmerinnen, die Verbesserungen ihrer gesamten gastrointestinalen Symptome auf einer visuellen Analogskala (VAS, 0 – 100 mm) zeigten (Responder). Sekundär erfassten die Autoren gastrointestinale Symptome, Lebensqualität und psychologische Aspekte.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

FODMAP-reduzierte Diät randomisiert-kontrolliert im Überkreuz-Verfahren mit 35 Frauen

Insgesamt nahmen 35 Frauen im durchschnittlichen Alter von 31 Jahren an der Studie teil. Als Responder wurden 21 Frauen (60 %) mit der FODMAP-reduzierten Diät klassifiziert, im Vergleich zu 9 Frauen (26 %) mit der Kontrolldiät ($p = 0,008$). In der 4. Woche der Ernährungsintervention schätzten die Frauen mit FODMAP-reduzierter Diät ihre gesamten Symptome auf 35 mm (VAS) ein, während die Symptome mit der Kontrolldiät auf 58 mm geschätzt wurden ($p < 0,001$). Bauchschmerzen, Aufgeblähtsein, Stuhlkonsistenz und Lebensqualität waren sowohl in der gastrointestinalen als auch der Endometriose-Einschätzung mit der FODMAP-reduzierten Diät signifikant besser als mit der Kontrolldiät. Die Studie fand jedoch keinen Einfluss auf empfundenen Stress, Ängste oder Depression.

Gastrointestinale Symptome bei Endometriose gelindert

Die Autoren schließen, dass eine FODMAP-reduzierte Diät gastrointestinale Symptome bei Endometriose lindern und so zu einer besseren Lebensqualität beitragen kann. Weitere Studien sollten dies im Echt-Welt-Setting überprüfen.

Referenzen:
Varney JE, So D, Gibson PR, Rhys-Jones D, Lee YSJ, Fisher J, Moore JS, Ratner R, Morrison M, Burgell RE, Muir JG. Clinical Trial: Effect of a 28-Day Low FODMAP Diet on Gastrointestinal Symptoms Associated With Endometriosis (EndoFOD)-A Randomised, Controlled Crossover Feeding Study. Aliment Pharmacol Ther. 2025 Jun;61(12):1889-1903. doi: 10.1111/apt.70161. Epub 2025 May 4. PMID: 40319391; PMCID: PMC12107219.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de