

Gewichtsabnahme und Fruchtbarkeit: Review zu Strategien

Datum: 26.11.2025

Original Titel:

Obesity, insulin resistance and fertility: unresolved questions and emerging insights

Kurz & fundiert

- Adipositas verschlechtert hormonelle Regulation und Ovulationsfähigkeit
- Frauen mit PCOS besonders betroffen
- Lebensstilinterventionen verbessern die Fruchtbarkeit
- Schneller Gewichtsverlust durch sehr kalorienarme Diäten kann Nährstoffmängel verursachen
- Bariatrische Operationen steigern die Fruchtbarkeit, erfordern aber aufwändige Nachsorge
- Medikamentöse Therapien bergen embryotoxische Risiken
- Langfristige Studien fehlen, um die beste Methode zur Verbesserung reproduktiver Ergebnisse zu bestimmen

MedWiss – Eine Gewichtsabnahme kann die Fruchtbarkeit von Frauen mit Adipositas verbessern. Insbesondere bei Frauen mit polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS) kann die Fruchtbarkeit durch eine Gewichtsreduktion gesteigert werden. Eine frühzeitige Gewichtsabnahme kann zudem das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen deutlich senken.

Wissenschaftler fassten in einem Review-Artikel den derzeitigen Stand zu Adipositas, Fruchtbarkeit und der Rolle einer Gewichtsabnahme mit Hilfe unterschiedlicher Maßnahmen zusammen. Adipositas beeinträchtigt die Fruchtbarkeit von Frauen erheblich, da sie zu hormonellem Ungleichgewicht, gestörter Ovulation und damit verminderten reproduktiven Erfolgen führt.

Review zu Adipositas, Fruchtbarkeit und Gewichtsabnahme

Besonders bei Frauen mit polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS) verstärken Adipositas und Insulinresistenz die bestehenden Fertilitätsprobleme. Zusätzlich erhöht Adipositas das Risiko für Typ-2-Diabetes mellitus (T2D) und Gestationsdiabetes mellitus (GDM), was die reproduktive Gesundheit weiter beeinträchtigt. Effektive Maßnahmen zur Gewichtsreduktion vor einer Schwangerschaft sind entscheidend, um die Fruchtbarkeit zu verbessern und Risiken für perinatale Komplikationen wie GDM, hypertensive Schwangerschaftserkrankungen und neonatale Komplikationen zu senken.

Wirkung aktueller Strategien zur Gewichtsreduktion

Jüngste Forschungsergebnisse zeigen, so die Autoren, dass Lebensstiländerungen wie eine moderate

Kalorienreduktion in Kombination mit körperlicher Aktivität die Ovulationsfunktion und Schwangerschaftsraten verbessern. Dennoch bleibt der Einfluss auf die Lebendgeburtenrate im Zusammenhang mit künstlichen Reproduktionstechniken begrenzt. Sehr kalorienarme Diäten (Very Low-Calorie Diets) führten zwar zu einem raschen Gewichtsverlust, werfen jedoch ernährungsphysiologische Bedenken hinsichtlich der Versorgung der Frau, speziell mit Blick auf eine Schwangerschaft, auf. Auch medikamentöse Therapien bringen moderate Erfolge im Hinblick auf Gewichtsverlust und Fruchtbarkeit, allerdings bestehen embryotoxische Risiken.

Bariatrische Eingriffe führen häufig zu erheblichem Gewichtsverlust und können die Fruchtbarkeit nachhaltig verbessern, so die Autoren weiter. Diese Verfahren müssen jedoch mit Bedacht eingesetzt werden, da sie eine sorgfältige Planung des Schwangerschaftszeitpunkts sowie ein gezieltes Management möglicher Nährstoffdefizite erfordern. Der langfristige Erfolg hängt maßgeblich von der Nachsorge und dem Ernährungszustand der Frauen ab.

Beste Strategie zur Gewichtsreduktion bei Kinderwunsch bleibt unklar

Gewichtsreduzierende Maßnahmen zeigen demnach insgesamt vielversprechende Ergebnisse im Hinblick auf Adipositas-assoziierte Fertilitätsstörungen. Dennoch bleiben die langfristigen Effekte sowie die wirksamsten Strategien unklar. Weitere Forschung ist erforderlich, um bestehende Wissenslücken zu schließen und die reproduktiven Ergebnisse nach Gewichtsabnahme langfristig zu verbessern, so das Fazit der Autoren.

Referenzen:

Narula K, Kenkre JS, Loh WJ, Tan T. Obesity, insulin resistance and fertility: unresolved questions and emerging insights. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes.* 2025 Jun 1;32(3):108-114. doi: 10.1097/MED.0000000000000907. Epub 2025 Mar 24. PMID: 40125660.