

Lakritz bei PCOS

Datum: 23.12.2024

Original Titel:

Effects of licorice extract in combination with a low-calorie diet on obesity indices, glycemic indices, and lipid profiles in overweight/obese women with polycystic ovary syndrome (PCOS): a randomized, double-blind, placebo-controlled trial.

Kurz & fundiert

- Unklare Datenlage zu Einfluss von Lakritz bei PCOS
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 66 Teilnehmerinnen
- Niedrig-Kalorien-Diät über 8 Wochen plus täglich Lakritz-Extrakt oder Placebo
- Signifikante Stoffwechsel-Verbesserungen mit täglich Lakritz

MedWiss - Eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 66 Frauen mit PCOS und Übergewicht demonstrierte, dass die Einnahme von Lakritz in Kombination mit einer niedrig-kalorischen Diät einen positiven Beitrag zur Verbesserung von Gewicht, Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie Insulinresistenz bei PCOS leisten kann.

Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) ist eine sehr häufige Störung der Ovarien, die mit weitreichenden hormonellen und Stoffwechselproblemen einhergeht. Verschiedene Studien zeigten, dass Lakritz einen Einfluss auf den Stoffwechsel ausüben kann. Bisherige Ergebnisse waren jedoch inkonsistent. Die vorliegende Studie untersuchte nun Effekte von Lakritz im Vergleich zu einem Placebo auf verschiedene Blutwerte bei Frauen mit PCOS.

Unklare Datenlage zu Einfluss von Lakritz bei PCOS

Die Studie wurde randomisiert, doppelblind und placebokontrolliert mit übergewichtigen oder adipösen Frauen mit PCOS durchgeführt. Alle Frauen führten eine niedrig-kalorische Diät für 8 Wochen durch. Die Teilnehmerinnen erhielten zusätzlich zufällig zugeteilt entweder 1,5 Gramm eines Lakritz-Extrakts pro Tag oder ein Placebo. Im Rahmen der Studie erfassten Wissenschaftler Gewicht und Körperzusammensetzung sowie verschiedene Blutwerte zur Einschätzung des Stoffwechsels. Dies umfasste Nüchternblutzucker, Insulinspiegel, LDL-Cholesterin, Gesamtcholesterin, Triglyceride (Blutfette) und HDL-Cholesterin. Darüber hinaus ermittelte die Studie zwei Marker für Insulinresistenz (HOMA-IR, HOMA-B).

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 66 Teilnehmerinnen

Insgesamt nahmen 66 Frauen mit PCOS und Übergewicht oder Adipositas an der Studie teil. Die Teilnehmerinnen erhielten zufällig entweder die tägliche Einnahme des Lakritz-Extrakts (n = 33) oder des Placebos (n = 33) zugewiesen. Der Vergleich zwischen den Gruppen zeigte signifikante Unterschiede in Körpergewicht, BMI (body mass index) und Körperfett. Zudem unterschieden sich Fettstoffwechselprofile, Zuckerstoffwechsel und Insulinresistenz signifikant zum Ende der Studie (p

< 0,05). Die Veränderungen mit der Nahrungsergänzung mit Lakritz plus niedrigkalorische Diät blieb auch nach Berücksichtigung von Aspekten wie Alter und Veränderungen in Gewicht oder körperlicher Aktivität signifikant unterschiedlich von der Placebogruppe ($p < 0,05$).

Signifikante Stoffwechsel-Verbesserungen mit täglich Lakritz

Demnach kann die Einnahme von Lakritz einen positiven Beitrag zur Verbesserung von Gewicht und Stoffwechsel bei PCOS leisten, speziell in Kombination mit einer niedrig-kalorischen Diät. Die randomisierte Studie fand einen verbesserten Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie Insulinresistenz. Weitere, größere Studien sollten diese Ergebnisse überprüfen.

Referenzen:

Hooshmandi H, Ghadiri-Anari A, Ranjbar AM, Fallahzadeh H, Hosseinzadeh M, Nadjarzadeh A. Effects of licorice extract in combination with a low-calorie diet on obesity indices, glycemic indices, and lipid profiles in overweight/obese women with polycystic ovary syndrome (PCOS): a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Ovarian Res.* 2024 Jul 30;17(1):157. doi: 10.1186/s13048-024-01446-9. PMID: 39080737; PMCID: PMC11287987.