

## Leinsamen beeinflusst FSH-Spiegel bei PCOS

**Datum:** 05.08.2025

**Original Titel:**

Flaxseed intervention and reproductive endocrine profiles in patients with polycystic ovary syndrome: an open-labeled randomized controlled clinical trial

**Kurz & fundiert**

- Leinsamen als Nahrungsergänzung bei PCOS?
- Randomisiert-kontrollierte Studie über 12 Wochen mit 70 Teilnehmerinnen
- Signifikante Veränderung von FSH-Spiegel

**MedWiss - Eine Nahrungsergänzung mit Leinsamen über 12 Wochen, zeigte eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 70 Teilnehmerinnen, kann einen Beitrag bei PCOS leisten. Speziell verbesserte sich der FSH-Spiegel sowie das Verhältnis LH/FSH. Weitere Studien sollten diesen Effekt prüfen und mögliche Mechanismen untersuchen.**

---

Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) betrifft nach aktuellen Schätzungen 6 - 15 % der Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter. Zentral bei PCOS ist ein hormonelles Ungleichgewicht sowie Stoffwechselstörungen. Ergänzende Ansätze zur Verbesserung des Hormonspiegels und Stoffwechsels umfassen Nahrungsergänzungen. Leinsamen enthält Omega-3-Fettsäuren sowie Phytoöstrogene und könnte einen hilfreichen Beitrag bei PCOS leisten.

### **Leinsamen als Nahrungsergänzung bei PCOS?**

Die vorliegende randomisiert-kontrollierte, offene Studie untersuchte Effekte einer Nahrungsergänzung mit Leinsamen bei Frauen mit PCOS. Die Behandlungsgruppe erhielt über 12 Wochen täglich 30 Gramm gemahlene Leinsamen. Beide Gruppen führten zusätzlich Lebensstilanpassungen durch. Zur Einschätzung der Wirkung untersuchten die Autoren Veränderungen im Follikel-stimulierenden Hormon-Spiegel (FSH). Sekundär analysierte die Studie Veränderungen im luteinisierenden Hormon (LH), dem Verhältnis von LH und (LH/FSH) ratio, dem Anti-Müller-Hormon (AMH), Östradiol, Dehydroepiandrosteronsulfat (DHEAS) und Androstenedion.

### **Randomisiert-kontrollierte Studie über 12 Wochen mit 70 Teilnehmerinnen**

Insgesamt nahmen 70 Frauen mit PCOS an der Studie teil (Interventionsgruppe: n = 35; Kontrollgruppe: n = 35). Nach 12 Wochen wies die Interventionsgruppe eine signifikante Steigerung der FSH-Spiegel im Vergleich zur Kontrollgruppe auf. Die FSH-Spiegel steigen im Schnitt von 9,72 µU/ml (± 11,95) zu Beginn auf 10,59 µU/ml (± 12,14) nach der Intervention (p = 0,027). Der durchschnittliche Behandlungseffekt betrug 0,87 (95 % Konfidenzintervall, KI: 0,086 - 1,75). Das

Verhältnis LH/FSH nahm mit Leinsamen signifikant ab (durchschnittlicher Behandlungseffekt: -0,341; 95 % KI: -0,63 - -0,08; p = 0,031). Es wurden keine signifikanten Veränderungen der Spiegel von AMH, LH, Östradiol, DHEAS oder Androstenedion festgestellt.

### **Signifikante Veränderung von FSH-Spiegel**

Die Autoren schließen, dass eine Nahrungsergänzung mit Leinsamen einen effektiven Beitrag bei PCOS leisten kann. Speziell verbesserte sich der FSH-Spiegel sowie das Verhältnis LH/FSH. Weitere Studien sollten diesen Effekt prüfen und mögliche Mechanismen untersuchen.

#### **Referenzen:**

Najdgholami Z, Sedgi FM, Ghalishourani SS, Feyzpour M, Rahimlou M. Flaxseed intervention and reproductive endocrine profiles in patients with polycystic ovary syndrome: an open-labeled randomized controlled clinical trial. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2025 Apr 7;16:1531762. doi: 10.3389/fendo.2025.1531762. PMID: 40260281; PMCID: PMC12010250.