

Low-Carb hat positiven Einfluss beim PCO-Syndrom

Datum: 01.02.2022

Original Titel:

The Effect of Low Carbohydrate Diet on Polycystic Ovary Syndrome: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

MedWiss - Eine langfristige Low-Carb-Diät könnte daher den BMI reduzieren sowie Fett- und Zuckerwerte verbessern. Vor allem in Kombination mit einer Diät mit wenig Fett könnten auch die Hormonwerte verbessert werden.

Das PCO-Syndrom ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der es vermehrt zu Übergewicht und schlechten Blutzucker- und Blutfettwerten kommt. Eine Meta-Analyse aus China untersuchte jetzt, ob eine Low-Carb Diät positiv auf das PCO-Syndrom wirkt.

Wissenschaftler untersuchten Blutzucker- und Blutfettwerte sowie Hormone

Die Auswertungen umfasste acht randomisierte, kontrollierte Studien mit 327 Patienten. Die Studien untersuchten Änderungen im BMI, im HOMA-IR, bei den Blutfettwerten, einschließlich Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin und HDL-Cholesterin sowie bei den Hormonen FSH, LH, SHBG und Gesamttestosteron.

Eine Low-Carb-Diät verbesserte einige der gemessenen Werte

Bei den Patienten, die die Low-Carb Diät durchführten, verringerte sich der BMI, der HOMA-IR, das Gesamtcholesterin und das LDL-Cholesterin. Die Diät für über 4 Wochen erhöhte das FSH-Level und das SHBG-Level und senkte das Gesamttestosteron. Die Diät in Kombination mit einer normalen Fettaufnahme (unter 35 %) hatte dabei auch einen Effekt auf FSH und SHBG im Gegensatz zur Low-Carb High-Fat Diät.

Eine langfristige Low-Carb-Diät könnte daher den BMI reduzieren sowie Fett- und Zuckerwerte verbessern. Vor allem in Kombination mit einer Diät mit wenig Fett könnten auch die Hormonwerte verbessert werden. Eine Kontrolle der Kohlenhydrataufnahme könnte daher eine wichtige Strategie darstellen, um das PCO-Syndrom zu verbessern.

Referenzen:

Zhang X, Zheng Y, Guo Y, Lai Z. The Effect of Low Carbohydrate Diet on Polycystic Ovary Syndrome: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Int J Endocrinol.* 2019;2019:1-14. doi:10.1155/2019/4386401