

## MCT-modifizierte ketogene Diät bei Endometriose

**Datum:** 07.08.2025

**Original Titel:**

MCT-modified ketogenic diet as an adjunct to standard treatment regimen could alleviate clinical symptoms in women with endometriosis

**Kurz & fundiert**

- Ketogene Diät bei Endometriose?
- Randomisiert-kontrollierte Studie über 12 Wochen mit 44 Frauen
- MCT-modifizierte ketogene Diät kann ergänzend zur Schmerzlinderung beitragen

**MedWiss - Eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 44 Frauen mit Endometriose fand, dass eine MCT-modifizierte ketogene Diät über 12 Wochen als ergänzende Behandlung einen Beitrag zur Linderung von Endometrioseschmerzen leisten kann. Allerdings wurde die Studie nicht verblindet durchgeführt - der Behandlungseffekt könnte demnach auch ein Placeboeffekt sein. Eine ketogene Ernährung sollte zudem immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen, um mögliche Nebenwirkungen im Blick zu behalten.**

---

Endometriose ist eine chronische gynäkologische Erkrankung, die besonders durch starke Schmerzen die Lebensqualität betroffener Frauen stark beeinträchtigt. Zusätzlich zu medikamentösen Behandlungen gilt auch Ernährung als ein möglicher Ansatz, eventuell symptomlindernd eingreifen zu können. Dabei wird unter anderem die Rolle der ketogenen Diät diskutiert. Speziell mittelkettige Triglyzeride (medium chain triglycerides, MCT) können diese Ernährungsform nach aktuellem Verständnis unterstützen. Ziel der vorliegenden Studie war es, Effekte einer MCT-modifizierten ketogenen Diät als ergänzende Behandlung bei Endometriose zu untersuchen.

### **Ketogene Diät bei Endometriose?**

Die klinische Studie wurde über 12 Wochen randomisiert-kontrolliert mit Frauen mit Endometriose im Iran durchgeführt. Die Teilnehmerinnen wurden zufällig der Interventionsgruppe mit MCT-modifizierter ketogener Diät oder der Kontrollgruppe mit normaler Ernährung zugewiesen. Alle Patientinnen nahmen als Standardtherapie orale Kontrazeptiva ein. Die Wissenschaftler untersuchten klinische Symptome, anthropometrische Parameter wie Körpergewicht und BMI (body mass index), Lipidprofil und Leberwerte (AST und ALT) jeweils zu Beginn und am Ende der Studie. Darüber hinaus ermittelte die Studie die Stärke von Unterbauchschmerzen, Dyspareunie und Dyschezie.

### **Randomisiert-kontrollierte Studie über 12 Wochen mit 44 Frauen**

Insgesamt führten 44 Frauen die Studie zu Ende durch (Interventionsgruppe: n = 19;

Kontrollgruppe: n = 25). Die Frauen der Interventionsgruppe litten am Ende der Studie im Vergleich zur Kontrollgruppe unter signifikant geringerer Dyspareunie ( $p = 0,02$ ) und Dyschezie ( $p = 0,001$ ). Eine Reduktion von Unterbauchschmerzen erreichte einen statistischen Trend ( $p = 0,07$ ). Es wurden keine signifikanten Unterschiede in anthropometrischen Maßen wie Körpergewicht, BMI und Taillenumfang festgestellt. Auch das Lipidprofil und die Leberwerte unterschieden sich nicht zwischen den Gruppen.

### **MCT-modifizierte ketogene Diät kann ergänzend zur Schmerzlinderung beitragen**

Die Autoren schließen, dass eine MCT-modifizierte ketogene Diät als ergänzende Behandlung einen Beitrag zur Linderung von Endometrioseschmerzen leisten kann. Allerdings wurde die Studie nicht verblindet durchgeführt - der Behandlungseffekt könnte demnach auch ein Placeboeffekt sein. Eine ketogene Ernährung sollte jedoch immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen, um mögliche Nebenwirkungen im Blick zu behalten.

#### **Referenzen:**

Naeini F, Tanha FD, Mahmoudi M, Ansar H, Hosseinzadeh-Attar MJ. MCT-modified ketogenic diet as an adjunct to standard treatment regimen could alleviate clinical symptoms in women with endometriosis. *BMC Womens Health*. 2025 May 16;25(1):232. doi: 10.1186/s12905-025-03798-w. PMID: 40380117; PMCID: PMC12085006.