

Mehr Ballaststoffe – seltener Endometriose

Datum: 15.04.2024

Original Titel:

The Association Between Daily Intake of Dietary Supplements and Self-Reported Endometriosis: A NHANES-Based Study

Kurz & fundiert

- Spielen Ballaststoff und Eiweiß in der Nahrung eine Rolle bei Endometriose?
- Querschnittsanalyse über Ernährungs- und Gesundheitsdaten von 3 950 Frauen
- Ballaststoffe, aber auch Protein, womöglich protektiv gegen Endometriose bei normalgewichtigen Frauen

MedWiss – Frauen, deren Ernährung einen höheren Ballaststoff- und Proteingehalt hatte, litten nach einer Analyse von US-amerikanischen Querschnittsdaten seltener an Endometriose.

Ernährung, aber auch Nahrungsmittelergänzungen haben mittlerweile an Bedeutung gewonnen, wenn es um die reproduktive Gesundheit von Frauen geht. Welche Rolle sie aber für Endometriose spielen ist bislang nicht gut verstanden. Frühere Studien zeigten bereits, dass verschiedene Vitamine und Antioxidantien relevant sein können. Nahrungsmittel bestehen jedoch zum großen Teil aus Ballaststoffen, die teils als Nährstoff für unsere Darmbakterien dienen, Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten. Die vorliegende Studie ermittelte nun, welchen Einfluss Ballaststoffe und Proteine in der täglichen Ernährung auf das Auftreten von Endometriose und ihren Verlauf haben könnten.

Spielen Ballaststoff oder Eiweiß in der Nahrung eine Rolle bei Endometriose?

Die Wissenschaftler analysierten Daten von Teilnehmerinnen der US-amerikanischen NHANES-Querschnittsstudie (National Health and Nutrition Examination Survey), die in den Jahren 1999 – 2006 gewonnen wurden. Der Zusammenhang zwischen Nährstoffen, speziell Ballaststoff- und Proteingehalt, und dem Risiko für Endometriose wurde unter anderem unter Berücksichtigung des Körpergewichts (body mass index, BMI) ermittelt.

Querschnittsanalyse über Ernährungs- und Gesundheitsdaten von 3 950 Frauen

Insgesamt betrachteten die Autoren Daten von 3 950 Frauen. Wurden die Teilnehmerinnen in vier Gruppen (Quartile) nach geringerem bis höherem Ballaststoffgehalt beziehungsweise -dichte unterteilt, standen sowohl höherer Gehalt als auch höhere Dichte in Zusammenhang mit einem niedrigeren Risiko für Endometriose. Ebenso hatten auch die Quartile mit dem höheren Proteingehalt und der höheren Proteindichte ein reduziertes Endometrioserisiko im Vergleich zu dem Quartil mit der geringsten Proteinmenge und -dichte in der Nahrung.

Risiko für Endometriose je nach Nährstoffgehalt:

- Höchster vs. niedrigster Ballaststoffgehalt: Odds Ratio, OR: 0,56; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,37 - 0,84; p = 0,0062
- Höchste vs. niedrigste Ballaststoffdichte: OR: 0,55; 95 % KI: 0,38 - 0,81; p = 0,0035
- Höchster vs. niedrigster Proteingehalt: OR: 0,47; 95 % KI: 0,31 - 0,74; p = 0,0011
- Höchste vs. niedrigste Proteindichte: OR: 0,63; 95 % KI: 0,45 - 0,88; p = 0,0096

Die Autoren verglichen Untergruppen der Frauen mit Normalgewicht, Übergewicht und Adipositas. Dabei zeigte sich, dass der Einfluss von Ballaststoff- und Proteingehalt auf die Endometriose lediglich bei normalgewichtigen Personen nachgewiesen werden konnte.

Ballaststoffe, aber auch Protein, womöglich protektiv gegen Endometriose bei normalgewichtigen Frauen

Die Analyse über Ernährungsangaben und Endometriose-Erkrankungen von US-amerikanischen Frauen zeigte somit, dass Frauen, deren Ernährung einen höheren Ballaststoff- und Proteingehalt hatte, seltener an Endometriose litten. Dieser Zusammenhang schien besonders bei normalgewichtigen Frauen zu bestehen. Weitere Studien sind nötig, um zu ermitteln, ob Ernährungsinterventionen das Endometrioserisiko für junge Frauen reduzieren und den Verlauf einer bestehenden Endometriose beeinflussen können. Zudem ist noch unklar, welche Mechanismen einem solchen Zusammenhang zugrundeliegen könnten.

Referenzen:

Li K, Zhang W. The Association Between Daily Intake of Dietary Supplements and Self-Reported Endometriosis: A NHANES-Based Study. *Reprod Sci.* 2024 Feb 20. doi: 10.1007/s43032-024-01464-4. Epub ahead of print. PMID: 38379072.