

Mehr Obst und Gemüse erhöht Chance auf Lebendgeburt nach IVF

Datum: 21.05.2018

Original Titel:

Relationship between dietary habits and assisted reproduction outcome: A study among infertile Greek women undergoing in-vitro fertilization treatment

Immer wieder werden Beziehungen zwischen der Ernährung und dem Erfolg einer künstlichen Befruchtung hergestellt. Eine griechische Studie untersuchte jetzt den Einfluss verschiedener Ernährungsweisen auf den Erfolg einer In-Vitro-Fertilisation.

Eine In-Vitro-Fertilisation (IVF) wird bei Unfruchtbarkeit des Paares angewendet, um eine Schwangerschaft zu ermöglichen. Eine hormonelle Stimulation der Frau regt zunächst die Eizellreifung und den Eisprung an. Die Eizellen werden anschließend entnommen und im Reagenzglas mit abgegebenen Spermien des Mannes befruchtet. Nach einer kurzen Reifephase wird die befruchtete Eizelle wieder in die Gebärmutter eingesetzt, wo sich der Embryo einnisten kann. Die IVF ist damit eine Möglichkeit der künstlichen Befruchtung, es können auch die ICSI (intrazytoplasmatische Spermieninjektion) und die IUI (intrauterine Insemination) in Betracht gezogen werden.

Wissenschaftler untersuchten jetzt 244 unfruchtbare Frauen, die eine IVF in einer Klinik in Athen durchführen ließen. Die Frauen waren zwischen 22 und 41 Jahre alt und hatten einen durchschnittlichen BMI (*Body Mass Index*, Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße) von $23,3 \pm 2,91$ kg/m² (im Normalbereich). Bei allen Frauen wurden Daten zu Lebensstil und Gesundheit erhoben, wie zum Beispiel Bewegung, Rauchen und Stress. Außerdem wurde das Essverhalten mit Fragebögen ausgewertet. 99 der Frauen hatten durch die IVF eine Lebendgeburt. Frauen mit Lebendgeburten nahmen im Durchschnitt mehr Portionen Obst (1,77 Portionen am Tag versus 1,41 Portionen am Tag) und Gemüse (1,8 Portionen am Tag versus 1,37 Portionen am Tag) zu sich als die Frauen ohne Lebendgeburten. Die Frauen hatten auch weniger verarbeitete Cerealien zu sich genommen (0,49 Portionen pro Tag versus 0,77 Portionen am Tag). Auch nachdem Unterschiede in anderen Faktoren wie das Alter, das Protokoll zur hormonellen Stimulation, der BMI, Rauchen, Angstgefühle, Gründe für Unfruchtbarkeit, die Gesamtkalorienaufnahme und Nahrungsergänzungsmittel rausgerechnet wurden, zeigte sich, dass die Wahrscheinlichkeit einer Lebendgeburt mit mehr Obst und Gemüse gesteigert wurde.

Die Studie deutet daher einen Einfluss der Ernährung auf den Erfolg einer künstlichen Befruchtung an. Frauen mit Lebendgeburten nach IVF hatten mehr Obst und Gemüse und weniger verarbeitete Cerealien zu sich genommen als Frauen ohne Lebendgeburten.

Referenzen:

Karayiannis D, Iakovidi S, Kontogianni M, Mendorou C, Mastrominas M, Yiannakouris N. Relationship between dietary habits and assisted reproduction outcome: A study among infertile Greek women undergoing in-vitro fertilization treatment. *Clin Nutr ESPEN*. 2018;24:183. doi:10.1016/j.clnesp.2018.01.045