

Metabolisches Syndrom bei PCOS-Patientinnen: Lebensstil ändern hilft

Datum: 17.12.2021

Original Titel:

Metabolic health during a randomized controlled lifestyle intervention in women with PCOS

Kurz & fundiert

- Drei Komponenten-Therapie (Sport, Ernährung und kognitive Verhaltenstherapie) mit und ohne Unterstützung via SMS vs. bisherige Therapie (Beratung zu Gewichtsverlust)
- Metabolische Parameter und Häufigkeit des Metabolischen Syndroms wurden untersucht
- Lebensstil-Intervention mit unterstützendem SMS-Service erwies sich als beste Therapie

MedWiss - Frauen mit dem PCO-Syndrom haben oft ein erhöhtes Körper-zu-Masse-Verhältnis (engl.: Body Mass Index = BMI) und dementsprechend häufig Probleme mit dem Stoffwechsel. Sport, eine gesunde Ernährung und auch kognitive Verhaltenstherapien sind gängige Methoden, um auftretende Stoffwechselstörungen zu mindern.

Das PCO-Syndrom ist eine Erkrankung, bei der durch Hormonstörungen Symptome wie Androgenisierung, Hirsutismus, verstärkte unregelmäßige Regelblutungen, Unfruchtbarkeit und auch ein erhöhtes Körpergewicht vorkommen. In dieser Studie untersuchte eine Gruppe niederländischer Wissenschaftler, wie sich eine dreiteilige Lebensstil-Intervention, bestehend aus kognitiver Verhaltenstherapie, Ernährung und Sport, auf das Metabolische Syndrom (MetS) auswirkt, welches bei PCOS-Patientinnen gehäuft auftritt.

3-teilige Lebensstil-Intervention mit und ohne SMS-Service versus Kontrollgruppe

183 Frauen mit diagnostiziertem PCO-Syndrom und einem BMI über 25 kg/m² wurden randomisiert auf drei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe erhielt die dreiteilige Lebensstil-Intervention mit unterstützendem SMS-Service (+SMS), eine weitere Gruppe erhielt dieselbe Intervention, allerdings ohne unterstützende SMS (-SMS). Die dritte Gruppe wurde lediglich zum Thema Gewichtsverlust beraten (Kontrolle). Die Interventionen wurden ein Jahr lang durchgeführt. Die Effektivität wurde anhand der Häufigkeit des Metabolischen Syndroms, der MetS-Schwere (cMetS z-score), metabolischen Parametern und des Gewichtsverlusts gemessen.

Verhaltenstherapie, Ernährung und Sport

Nach einem Jahr war in der +SMS-Gruppe eine um 39 % stärkere Abnahme der MetS-Schwere im Vergleich zur Kontrollgruppe zu sehen. Die Häufigkeit des Metabolischen Syndroms nahm in der

+SMS-Gruppe um 21,6 % ab ($p = 0,037$), in der -SMS-Gruppe um 16,5 % (nicht signifikant, $p = 0,190$). In der Kontrollgruppe nahm die Zahl der Teilnehmerinnen mit Metabolischem Syndrom dagegen um 7 % zu. Im Schnitt litten schließlich in den Interventions-Gruppen 25,9 % weniger Teilnehmerinnen am Metabolischen Syndrom als in der Kontrollgruppe. Nach einem Jahr war die Reduktion des cMetS z-Score in der +SMS-Gruppe signifikant größer als in der Kontrollgruppe ($p = 0,015$). Die Autoren beobachteten zudem einen positiven Effekt von Gewichtsverlusten auf alle metabolischen Parameter. Allerdings beendeten nur 67 von 183 Teilnehmerinnen (36,6 %) die Studie.

Positiver Effekt der Intervention auf das Metabolische Syndrom

Die hohe Ausfallrate unter den Teilnehmerinnen erschwert die Interpretation der Studie. Allerdings sehen die Autoren auch mit dieser geringeren Teilnehmerzahl einen positiven Effekt der Intervention mit den drei Komponenten Verhaltenstherapie, Ernährung und Sport auf das Metabolische Syndrom im Vergleich zur Kontrollgruppe. Der SMS-Service schien zudem einen messbar unterstützenden Effekt zu haben. Dies müsste allerdings mit weiteren Studien mit höherer Teilnehmerzahl untermauert werden.

Referenzen:

Dietz de Loos A, Jiskoot G, Beerthuisen A, Busschbach J, Laven J. Metabolic health during a randomized controlled lifestyle intervention in women with PCOS. *Eur J Endocrinol.* 2021 Nov 30;186(1):53-64. doi: 10.1530/EJE-21-0669.