

Nahrungsergänzungen bei PCOS – Wozu liegen verlässliche Daten vor?

Datum: 17.11.2022

Original Titel:

Effects of nutrition on metabolic and endocrine outcomes in women with polycystic ovary syndrome: an umbrella review of meta-analyses of randomized controlled trials

Kurz & fundiert

- Auswirkungen von Nahrungsergänzung auf Stoffwechsel und Hormonhaushalt bei PCOS
- Übersichtsarbeit über 28 Metaanalysen
- Positive Effekte bei Supplementierung mit Vitamin D, Probiotika, Fischöl bzw. Omega-3 Fettsäuren, Inositol und Kurkumin
- Diäten waren mit sehr geringer Sicherheit effektiv

MedWiss – Durch das Polyzystische Ovarien Syndrom ist der Hormonhaushalt von betroffenen Frauen gestört. Dies hat unter anderem auch Auswirkungen auf den Stoffwechsel. So wird oft empfohlen, die Ernährung umzustellen oder Nahrungsergänzungsmittel zu nutzen, um Symptome abzuschwächen. Welche Nahrungsergänzungen oder Ernährungsumstellungen sich dabei als sinnvoll erwiesen, wurde in dieser Übersichtsarbeit untersucht.

Der Effekt von Nahrungsergänzungen bzw. Ernährungsumstellungen auf Symptome des polyzystischen Ovarien Syndroms (PCOS) wurde in vielen Studien untersucht. Welche Ergänzungen oder Umstellungen sinnvoll sind, wurde in dieser Übersichtsarbeit ermittelt.

Literaturrecherche bis 2021 zum Einfluss der Ernährung

Dazu wurden Portale wie PubMed, Scopus und Web of Science bis zum 17. März 2021 nach Metaanalysen von randomisierten klinischen Studien durchsucht, welche den Einfluss von Nahrungsergänzungsmitteln und Ernährungsumstellungen bei Frauen mit PCOS untersuchten. Zudem wurde die Verlässlichkeit und Sicherheit der Daten bewertet.

Analyse und Bewertung von 28 Metaanalysen

Insgesamt wurden 28 Metaanalysen untersucht, die 40 verschiedene Ergebnisse wiedergaben. Folgende Diäten waren demnach mit niedriger bis sehr niedriger Gewissheit erfolgreich bei der Verbesserung mancher anthropometrischer und Stoffwechsel-Merkmale:

- Diäten mit geringerer Kohlenhydratzufuhr
- Diäten gegen Bluthochdruck
- Diäten zur Reduktion des glykämischen Index

Mit moderater Gewissheit waren folgende Nahrungsergänzungen erfolgreich:

- Kurkumin: Reduktion von Blutzucker, Insulinwert und Insulinresistenz
- Fischöl: Reduktion von Insulinwert, Insulinresistenz und Triglyceriden
- Vitamin D: Verbesserung des Insulinwerts
- Probiotika: Regulation des Testosteronwerts
- Inositol: Verbesserung von Insulinwert und Ovulationsraten

Mit moderater bis hoher bzw. hoher Gewissheit waren folgende Ergänzungen erfolgreich:

- Fischöl: Verbesserung des Adiponektin-Wertes
- Probiotika: Reduzierung von Blutzucker, Insulinwert und Insulinresistenz

Die Autoren fanden demnach, dass bei Diäten nur eine sehr geringe Evidenz für Effekte auf das PCO-Syndrom vorliegt. Mit moderater Gewissheit können jedoch Nahrungsergänzungen mit Vitamin D, Probiotika, Fischöl bzw. Omega-3-Fettsäuren, Inositol und Kurkumin positive Effekte auf den Stoffwechsel von PCOS-Patientinnen haben. Speziell für Fischöl und Probiotika lagen nach dieser Analyse die verlässlichsten Daten zur Wirksamkeit bei PCOS vor.

Referenzen:

Moslehi N, Zeraattalab-Motlagh S, Rahimi Sakak F, Shab-Bidar S, Tehrani FR, Mirmiran P. Effects of nutrition on metabolic and endocrine outcomes in women with polycystic ovary syndrome: an umbrella review of meta-analyses of randomized controlled trials. *Nutr Rev.* 2022 Sep 13: nuac075. doi: 10.1093/nutrit/nuac075. Epub ahead of print. PMID: 36099162.