

Nahrungsmittel und ihre Nährstoffe – Einfluss auf Endometriose

Datum: 25.01.2023

Original Titel:

Food groups and nutrients consumption and risk of endometriosis: a systematic review and meta-analysis of observational studies

Kurz & fundiert

- Können Nahrungsmittel das Endometriose-Risiko beeinflussen?
- Review zu Nährstoffen und Nahrungsgruppen
- Nahrungsgruppen: Milchprodukte, Fette, Obst, Gemüse, tierische Proteinquellen
- Erhöhtes Risiko für Endometriose mit höherer Aufnahme von Milchprodukten (unabhängig vom Fettanteil)
- Erhöhtes Endometriose-Risiko mit rotem Fleisch, Transfettsäuren und gesättigten Fettsäuren

MedWiss – Manche Nahrungsmittel, Nährstoffe oder Nahrungsgruppen können die körperliche Verfassung, besonders bei häufigem Konsum, nachteilig beeinflussen. Der vorliegende Review ermittelte den Einfluss von Lebensmitteln auf das Risiko, an Endometriose zu erkranken.

Die Ernährung hat einen maßgeblichen Einfluss auf die körperliche Gesundheit. Bestimmte Krankheitsbilder können durch schlechte Ernährung verstärkt oder auch verbessert werden. Welche Nahrungsmittelgruppen das Risiko, Endometriose zu entwickeln, verstärken können, wurde von den Autoren in dieser Übersichtsarbeit zusammengefasst.

Literaturrecherche bis Ende 2022

Dazu durchsuchten sie mehrere Datenbanken (PubMed, Scopus, ISI Web of Science) bis September 2022 nach Studien, die den Effekt bestimmter Nahrungsmittel auf das Endometriose-Risiko bei erwachsenen Frauen untersuchten. 8 Publikationen (3 Fall-Kontrollstudien und 5 Kohortenstudien) wurden miteinbezogen, die Teilnehmerzahl lag im Bereich von 156 bis 116 607 Teilnehmerinnen.

Milchprodukte, rotes Fleisch, trans- und gesättigte Fettsäuren erhöhen das Endometriose-Risiko

Die Autoren konnten basierend auf den untersuchten Studien beobachten, dass eine erhöhte Aufnahme von Milchprodukten mit einem erhöhten Endometriose-Risiko einher ging (Risikoante, RR: 0,90; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,85 – 0,95; $p < 0,001$). Es wurde aber nicht untersucht, ob es

einen Unterschied zwischen Milchprodukten mit hohem oder niedrigem Fettanteil gibt. Das Endometriose-Risiko stieg bei höherer Aufnahme von:

- Rotem Fleisch (RR: 1,17; 95% KI: 1,08 - 1,26; $p < 0,001$)
- Trans-Fettsäuren (z. B. in: Pommes frites, Chips, Margarine, Bratfett, Milchprodukten) (RR: 1,12; 95 % KI: 1,02 - 1,23; $p = 0,019$)
- Gesättigte Fettsäuren (z. B. in: Milchprodukten, Fleischwaren) (RR: 1,06; 95 % KI: 1,04 - 1,09; $p < 0,001$)

Die Autoren schlossen aus den Ergebnissen, dass vor allem bestimmte tierische Proteinquellen, wie Milchprodukte und rotes Fleisch, sowie auch bestimmte Fette das Risiko, an Endometriose zu erkranken, erhöhen können.

Referenzen:

Arab A, Karimi E, Vingrys K, Kelishadi MR, Mehrabani S, Askari G. Food groups and nutrients consumption and risk of endometriosis: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutr J.* 2022 Sep 22;21(1):58. doi: 10.1186/s12937-022-00812-x. PMID: 36138433; PMCID: PMC9503255.