

Omega-3-Fettsäuren beeinflussen Blutzucker- und Blutfettwerte positiv

Datum: 08.06.2018

Original Titel:

Effectiveness of Omega-3 fatty acid for polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis

Das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) ist eine Stoffwechselstörung, bei der der Zucker- und Fettstoffwechsel und die Konzentration verschiedener Sexualhormone beeinträchtigt sind. Eine bewusste, gesunde Ernährung könnte helfen, den Stoffwechsel zu regulieren. Wissenschaftler aus China werteten in diesem Zusammenhang die Ergebnisse verschiedener Studien zu Omega-3-Fettsäuren bei Frauen mit PCO-Syndrom aus.

Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendig, können aber vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Sie müssen daher über Nahrungsmittel wie Fisch, einige Öle oder Algen aufgenommen werden. Die Fettsäuren sollen entzündungshemmend wirken, Blutfettwerte und Blutzuckerwerte verbessern und positiv auf das Herz-Kreislauf-System wirken. Eine Studie von Mirmasoumi und Kollegen, 2017 in der Fachzeitschrift *Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes* veröffentlicht, konnte bereits zeigen, dass Leinöl, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist, die Insulinresistenz und die Blutfettwerte beim PCO-Syndrom positiv beeinflussen kann.

Viele Frauen mit PCO-Syndrom leiden auch an einer Insulinresistenz, bei der die Körperzellen nur noch schlecht auf das Hormon Insulin ansprechen und weniger Zucker aus dem Blut aufnehmen, sodass der Blutzuckerwert erhöht ist. Eine Insulinresistenz kann zu Diabetes mellitus führen. Auch die Blutfettwerte sind bei PCOS-Patientinnen häufig erhöht. Dabei sind vor allem ein hohes Gesamtcholesterin und ein hoher Triglycerid-Wert bedenklich. Ein erhöhter Blutzucker und erhöhte Blutfettwerte können die Gefäße schädigen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Die Wissenschaftler werteten die Ergebnisse von 9 Studien mit insgesamt 591 Patientinnen mit PCO-Syndrom aus. Die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren im Vergleich zu Placebo oder konventionellen, westliche Medikamenten wurde verglichen. Die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren konnte den HOMA-Wert verbessern. HOMA ist eine Methode zur Bestimmung der Funktion der Betazellen, die Insulin produzieren, und der Insulinsensitivität, die angibt, wie gut die Zellen noch auf Insulin ansprechen. Der HOMA-Wert berechnet sich aus Zuckerspiegel und Insulinspiegel. Außerdem konnte durch die Omega-3-Fettsäuren der Gesamtcholesterin-Wert und die Triglyceride gesenkt und der Adiponectin-Wert verbessert werden. Adiponectin ist ein Hormon, das von Fettzellen ausgeschüttet wird und Zucker- und Fettstoffwechsel sowie die Insulinsensitivität beeinflusst. Die Adiponectin-Konzentration wird durch einen hohen Insulinspiegel verringert. Eine höhere Adiponectin-Konzentration zeigt daher eine Verbesserung des Zuckerstoffwechsels an.

Die Studie zeigt die positiven Auswirkungen von Omega-3-Fettsäuren auf Fett- und Zuckerstoffwechsel bei Frauen mit PCO-Syndrom. Eine ausgewogene Ernährung mit Fisch und gesunden Ölen könnte daher zu einem positiveren Verlauf der Erkrankung helfen.

Referenzen:

Yang K, Zeng L, Bao T, Ge J. Effectiveness of Omega-3 fatty acid for polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-

