

## Omega-3-Fettsäuren bei Endometriose entzündungsdämpfend

**Datum:** 25.07.2025

**Original Titel:**

Effect of omega-3 polyunsaturated fatty acid on endometriosis

**Kurz & fundiert**

- Omega-3-Fettsäuren: Effekt bei Endometriose?
- Systematischer Review mit Metaanalyse
- 5 randomisiert-kontrollierte Studien mit 424 Frauen mit Endometriose
- Keine signifikanten Effekte auf Schmerz, Katastrophisieren oder Sexualität, aber entzündungslindernd

**MedWiss - Ein systematischer Review mit Metaanalyse über 5 randomisiert-kontrollierte Studien spricht dafür, dass Omega-3-Fettsäuren Entzündungsprozesse bei Frauen mit Endometriose reduzieren. Dies könnte einen ergänzenden Beitrag bei Endometriose darstellen. Schmerzlindernde Effekte konnten hingegen nicht mit statistischer Signifikanz festgestellt werden.**

---

Endometriose ist eine chronische, Östrogen-abhängige Erkrankung, die bei Frauen im gebärfähigen Alter auftritt. Dabei wächst Endometrium-Gewebe außerhalb der Gebärmutter und führt meist zu Schmerzen, Entzündungsprozessen und in manchen Fällen Unfruchtbarkeit. Verschiedene Ernährungsansätze gelten als vielversprechend zur Unterstützung bei Endometriose. Dazu zählen Ansätze, die auf Entzündungsprozesse einwirken. Mehrfach-ungesättigte Fettsäuren (Polyunsaturated Fatty Acids, kurz PUFA), speziell Omega-3-Fettsäuren, sind besonders für ihre anti-inflammatorischen Eigenschaften bekannt.

### **Omega-3-Fettsäuren: Effekt bei Endometriose?**

Der vorliegende systematische Review mit Metaanalyse untersuchte Effekte von Omega-3-Fettsäuren bei Endometriose. Dazu ermittelten die Autoren randomisiert-kontrollierte Studien aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, Embase, Cochrane Library und Web of Science.

### **Systematischer Review mit Metaanalyse über 5 randomisiert-kontrollierte Studien**

Die Recherche ergab 5 randomisiert-kontrollierte Studien, die bis Juli 2023 durchgeführt und veröffentlicht worden waren, mit zusammen 424 Frauen mit Endometriose. Die Metaanalyse fand keine statistisch signifikanten Effekte von Omega-3-Fettsäuren auf Schmerzen, sexuelle Aktivität, die Effektivität von Schmerzinterventionen, Katastrophisieren und Ergebnisse in einer standardisierten Befragung zur Gesundheit (12-item short form health survey). Allerdings reduzierte die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren Entzündungsprozesse bei den Frauen (Mittelwertdifferenz,

MD: -5,20; 95 % Konfidenzintervall, KI: -6,21 - -4.20; I2 = 0 %; p < 0,001).

### **Keine signifikanten Effekte auf Schmerz, Katastrophisieren oder Sexualität, aber entzündungslindernd**

Die Autoren schließen, dass die bisherige Evidenz dafür spricht, dass Omega-3-Fettsäuren Entzündungsprozesse bei Frauen mit Endometriose reduzieren. Dies könnte einen ergänzenden Beitrag bei Endometriose darstellen.

#### **Referenzen:**

Liu E, Wang Q, Bai Y, Zhang X, Wang J. Effect of omega-3 polyunsaturated fatty acid on endometriosis. Clinics (Sao Paulo). 2025 Apr 23;80:100654. doi: 10.1016/j.clinsp.2025.100654. PMID: 40273491; PMCID: PMC12051631.