

Omega-3-Fettsäuren-Supplementierung: Chance bei unerfülltem Kinderwunsch bei PCOS?

Datum: 11.09.2023

Original Titel:

Omega-3 Intake Improves Clinical Pregnancy Rate in Polycystic Ovary Syndrome Patients: A Double-Blind, Randomized Study

Kurz & fundiert

- Häufig unerfüllter Kinderwunsch bei Frauen mit polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS)
- Omega-3-Fettsäuren können Fruchtbarkeit fördern
- Randomisierte Doppelblindstudie mit 34 Frauen mit PCOS; Nahrungsergänzung hilfreich?
- Fruchtbarkeitsbehandlung (Clomiphencitrat) plus Omega-3-Fettsäuren oder Placebo für bis zu 2 Zyklen
- Schwangerschaften in 26,7 % der Zyklen mit Omega-3-Fettsäuren vs. 13,3 % mit Placebo
- Bei Übergewicht/Adipositas: 29,6 % mit Omega-3-Fettsäuren vs. 5,3 % mit Placebo ($p < 0,04$)
- Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren unterstützend besonders bei Übergewicht

MedWiss – Eine randomisierte Doppelblindstudie ermittelte, ob eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren eine Kinderwunschbehandlung bei Frauen mit PCOS unterstützen kann. Mit 34 Teilnehmerinnen konnte ein förderlicher Effekt von Omega-3-Fettsäuren zusätzlich zur Ovulationsinduktion festgestellt werden, der bei Frauen mit Übergewicht statistisch signifikant ausfiel.

Omega-3-Fettsäuren fördern die Fruchtbarkeit bei Männern und Frauen und stellen einen wichtigen Faktor bei der normalen Entwicklung des Fötus dar. Eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren könnte daher womöglich bei Fruchtbarkeitsbehandlungen bei Frauen mit dem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) von Vorteil sein. Dies untersuchten Wissenschaftler nun in einer randomisierten Doppelblindstudie.

Omega-3-Fettsäuren-Supplementierung: Chance bei unerfüllten Kinderwunsch bei PCOS?

Die Effekte einer Omega-3-Fettsäuren-Supplementierung wurden im Rahmen der Behandlung zur Auslösung des Eisprungs (Ovulationsinduktion) bei Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch aufgrund von PCOS untersucht. In der randomisierten Studie erhielten Frauen mit PCOS-bedingter Oligo- oder Anovulation in einer Kinderwunschlinik in Jerusalem für bis zu 2 Zyklen Omega-3-Fettsäuren (3×600 mg/Tag) oder ein Placebo zusätzlich zur Ovulationsinduktion mit Clomiphencitrat (50 mg). Die Autoren analysierten Patientencharakteristika, Hormonwerte und Ultraschalluntersuchungen sowie den zentralen Endpunkt Schwangerschaft.

Fruchtbarkeitsbehandlung plus Omega-3-Fettsäuren oder Placebo

34 Frauen nahmen an der Studie teil. Davon erhielten 17 Frauen im durchschnittlichen Alter von 33,9 Jahren (+/- 0,9) Omega-3-Fettsäuren, 17 Frauen (Altersdurchschnitt: 32,7 Jahre, +/- 0,9) erhielten das Placebo.

Es kam in 30 Behandlungszyklen zu 8 klinischen Schwangerschaften (26,7 %) bei Frauen mit Omega-3-Fettsäure-Supplementierung. In der Placebogruppe wurden in 30 Behandlungszyklen 4 Schwangerschaften (13,3 %) festgestellt. Der Unterschied war besonders deutlich bei übergewichtigen bzw. adipösen Frauen (body mass index, BMI: 25 – 35):

- Klinische Schwangerschaft bei Übergewicht oder Adipositas
- Omega-3: 8/27 Zyklen (29,6 %)
- Placebo: 1/19 Zyklen (5,3 %); $p < 0,04$

Bei Frauen mit PCOS und Übergewicht bzw. Adipositas konnten folgende Faktoren festgestellt werden, die die Chance für eine Schwangerschaft erhöhten:

- Omega-3-Fettsäure-Nahrungsergänzung
- Niedrigerer BMI
- Größere Endometrium-Dicke

Die Autoren berichteten, dass keine unerwünschten Effekte der Supplementierung mit Omega-3-Fettsäuren festgestellt wurden.

Signifikant häufiger Schwangerschaften mit Omega-3-Fettsäuren bei Frauen mit Übergewicht

Die Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren, so das Fazit der Studie, kann demnach eine Fruchtbarkeitsbehandlung bei PCOS-Patientinnen unterstützen. Dies war speziell dann ein signifikanter Effekt, wenn die Teilnehmerinnen zusätzlich übergewichtig oder adipös waren. Die Studie zeigt zudem das Körpergewicht als einen wesentlichen Aspekt auf, der bei einem unerfüllten Kinderwunsch eine Rolle spielen kann. Die Ergebnisse sollten nun mit größeren Studien überprüft werden.

Referenzen:

Tropsteinberg S, Heifetz EM, Azar Y, Kafka I, Weintraub A, Gal M. Omega-3 Intake Improves Clinical Pregnancy Rate in Polycystic Ovary Syndrome Patients: A Double-Blind, Randomized Study. *Isr Med Assoc J.* 2023 Feb;25(2):131-136. PMID: 36841983.