MedWiss.Online

PCOS: Vergleichbare Vorteile von Kalorienreduktion und intermittierendem Fasten

Datum: 31.10.2024

Original Titel:
The effects of time-restricted eating alone or in combination with probiotic supplementation in comparison with a calorie-restricted diet on endocrine and metabolic profiles in women with polycystic ovary syndrome: A randomized clinical trial

Kurz & fundiert

- Diätform und Probiotika relevant bei PCOS?
- Randomisierte, placebokontrollierte Studie mit 90 Frauen über 8 Wochen
- Intermittierendes, frühes Fasten mit oder ohne Probiotika versus Kalorienreduktion
- Vergleichbare Vorteile von Kalorienreduktion und intermittierendem Fasten
- Kein signifikanter Vorteil von Probiotika

MedWiss – **Eine randomisierte, placebokontrollierte Studie mit 90 Teilnehmerinnen zeigte, dass es über 8 Wochen für Frauen mit PCOS vergleichbare Vorteile bringt, eine kalorienreduzierte Diät mit den Standardmahlzeiten dreimal täglich durchzuführen oder intermittierend zu fasten. Eine Nahrungsergänzung mit Probiotika brachte nach den Ergebnissen dieser Studie keine Vorteile.**

Frauen mit dem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) leiden unter komplexen Störungen des Hormonsystems, die sich auf Körpergewicht, Körperbehaarung (Hirsutisms) und Haut (Akne), Fett- und Blutzuckerstoffwechsel sowie auf den menstruellen Zyklus und Kinderwunsch auswirken. Ein Element der Therapie ist typischerweise eine Ernährungsumstellung. Dies kann eine kalorienreduzierte Diät sein, oder intermittierendes Fasten. Auch eine Reihe von Probiotika werden als mögliche Nahrungsergänzung diskutiert. Ob die Form der Ernährungsumstellung und der Einsatz von Probiotika einen Unterschied auf anthropometrische Maße wie das Körpergewicht oder auf den Stoffwechsel und Hormone bei PCOS hat, ist jedoch unklar.

Diätform und Probiotika relevant bei PCOS?

Wissenschaftler führten dazu eine randomisierte, placebokontrollierte Studie durch. Teilnehmerinnen mit PCOS und Adipositas wurden einer von drei Gruppen zugeteilt, die über 8 Wochen einer bestimmten Ernährungsweise folgten. Zwei Gruppen führten ein befristetes, frühes (morgens essen) intermittierendes Fasten durch (14:10), wobei eine Gruppe zusätzlich Probiotika (Zeit-Probiotika-Gruppe), die andere ein Placebo (Zeit-Placebo-Gruppe) erhielt. Die dritte Gruppe folgte einer kalorienreduzierten Standarddiät mit drei Mahlzeiten täglich (Kalorien-Gruppe). Die Studie betrachte anthropometrische, metabolische, menstruelle und gonadale Faktoren über 8

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Wochen.

Randomisierte, placebokontrollierte Studie mit 90 Frauen über 8 Wochen

Insgesamt nahmen 90 Frauen an der Studie teil, mit jeweils 30 Teilnehmerinnen je Ernährungsgruppe. Die Frauen waren im Mittel 30 Jahre alt und hatten ein durchschnittliches Körpergewicht von 81,4 kg. Der durchschnittliche Gewichtsverlust unterschied sich nach 8 Wochen nicht zwischen den Gruppen.

- Zeit-Probiatika-Gruppe: Gewichtsverlust: -2,2 kg (+/-1,6 kg)
- Zeit-Placebo-Gruppe: Gewichtsverlust: -2,9 kg (+/-2,7 kg)
- Kalorien-Gruppe: Gewichtsverlust: -2,5 kg (+/- 1,7 kg)

Alle Diäten führten neben der Reduktion des Körpergewichts zu einer Reduktion von BMI (body mass index), Risikomarkern des Blutgefäßsystems sowie Hirsutismus und Akne. Die Gruppen unterschieden sich nicht signifikant in Bezug auf Verbesserungen metabolischer, menstrueller oder gonadaler Faktoren. Darüber hinaus fand die Studie keine Vorteile der Nahrungsergänzung mit Probiotika für hormonelle und kardiometabolische Aspekte.

Vergleichbare Vorteile mit Kalorienreduktion und intermittierendem Fasten

Die Autoren schließen, dass es über 8 Wochen für Frauen mit PCOS vergleichbare Vorteile bringt, eine kalorienreduzierte Diät mit den Standardmahlzeiten dreimal täglich durchzuführen oder intermittierend zu fasten. Eine Nahrungsergänzung mit Probiotika brachte nach den Ergebnissen dieser Studie keine Vorteile.

Referenzen:
Talebi S, Shab-Bidar S, Moini A, Mohammadi H, Djafarian K. The effects of time-restricted eating alone or in combination with probiotic supplementation in comparison with a calorie-restricted diet on endocrine and metabolic profiles in women with polycystic ovary syndrome: A randomized clinical trial. Diabetes Obes Metab. 2024 Oct;26(10):4468-4479. doi: 10.1111/dom.15801. Epub 2024 Aug 14. PMID: 39143654.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de