MedWiss.Online

PMOS: Bessere Insulinsensitivität bei zeitlich begrenztem Essen

Datum: 13.11.2026

Original Titel:
The Effects of Time-Restricted Eating in Women with Polyendocrine Metabolic Ovarian Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients

Kurz & fundiert

- Können Frauen mit PMOS (polyendokrines metabolisches Ovarialsyndrom) von einer zeitlich begrenzten Ernährung profitieren?
- Wissenschaftler führten eine Metaanalyse von 4 Studien mit Daten von insgesamt 216 Frauen mit PMOS durch
- Die Wissenschaftler verglichen zeitlich begrenztes Essen mit Kalorienrestriktion und Essen nach Belieben
- Zeitlich begrenztes Essen war mit einer verbesserten Insulinsensitivität sowie höheren HDL-Cholesterinwerten assoziiert

MedWiss – **Eine zeitlich begrenzte Ernährung ging im Vergleich zur Kalorienrestriktion oder Essen nach Belieben mit einer verbesserten Insulinsensitivität und höheren HDL-Cholesterinwerten einher. Dies war das Ergebnis einer Metaanalyse von vier randomisierten, kontrollierten Studien.**

Das polyendokrine metabolische Ovarialsyndrom (PMOS, früher als PCOS bekannt) geht häufig mit Insulinresistenz, Hyperandrogenismus und Adipositas einher. Da frühere Studien bereits positive Effekte von zeitlich begrenztem Essen auf die metabolische Gesundheit beschrieben haben, liegt der Gedanke nahe, dass Frauen mit PMOS von dieser Ernährungsweise profitieren könnten.

Können Frauen mit PMOS von zeitlich begrenztem Essen profitieren?

Um einen Überblick über die aktuelle Datenlage zu dieser Thematik zu erhalten, führte ein internationales Forscherteam einen systematischen Review mit Metaanalyse durch. Die Wissenschaftler suchten in internationalen Datenbanken (PubMed, Embase, Scopus und Web of Science) nach randomisierten, kontrollierten Studien, die die Effekte von zeitlich begrenztem Essen bei Frauen mit PMOS untersuchten und bis zum 25. April 2026 veröffentlicht wurden. Studien betrachteten dabei unter anderem Einflüsse auf Insulinsensitivität (HOMA-IR und Quicki) sowie den Cholesterinspiegel (speziell high density lipoprotein, HDL-Cholesterin).

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

Systematischer Review und Metaanalyse von 4 Studien

Vier Studien mit den Daten von 216 Frauen mit PMOS erfüllten die Kriterien und wurden in die Metaanalyse einbezogen. Drei der Studien verglichen zeitlich begrenztes Essen mit Kalorienrestriktion und eine Studie verglich zeitlich begrenzte Ernährung mit Essen nach Belieben. Die zusammenfassende Analyse zeigte, dass zeitlich begrenztes Essen mit einer verbesserten Insulinsensitivität einherging. Dies zeigte sich durch eine Reduktion der HOMA-IR-Werte (Mittelwertdifferenz, MD: -0,58; 95 % Konfidenzintervall, KI: -0,87 – -0,30) sowie durch einen Anstieg der QUICKI-Werte (MD: 0,08; 95 % KI: 0,04 – 0,13). Zudem war zeitlich begrenztes Essen mit höheren HDL-Cholesterinwerten (MD: 1,97 mg/dl, 95 % KI: 0,96 – 2,99) assoziiert. Generell zeigte sich in den eingeschlossenen Studien eine hohe Adhärenz gegenüber dem zeitlich begrenzten Essen. In einigen Studien wurde sogar über eine höhere Adhärenz berichtet als bei einer klassischen kalorienreduzierten Diät.

Bessere Insulinsensitivität und höhere HDL-Cholesterinwerte beim zeitlich begrenzten Essen

Zeitlich begrenztes Essen könnte somit zu einer verbesserten Insulinsensitivität bei Frauen mit PMOS beitragen. Die Autoren der Studie weisen jedoch darauf hin, dass die Evidenz eingeschränkt ist, was auf die geringe Anzahl verfügbarer Studien, die kleinen Stichprobengrößen und die Heterogenität der Interventionen zurückzuführen ist. Weitere Forschung ist somit nötig, um die Ergebnisse zu bestätigen.

Referenzen:
Hamsho M, Bensaoua M, Shkorfu W, Ranneh Y, Kalam F. The Effects of Time-Restricted Eating in Women with Polyendocrine Metabolic Ovarian Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients. 2026 Jun 26;18(13):2096. doi: 10.3390/nu18132096. PMID: 42451100; PMCID: PMC13363535.

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