

Positive Effekte einer zeitlich begrenzten Ernährung bei PMOS

Datum: 03.09.2026

Original Titel:

Effect of two types of time-restricted eating on glycemic, lipid indices, and weight in women with polycystic ovary syndrome: a randomized controlled trial

Kurz & fundiert

- Können Frauen mit PMOS (polyendokrines metabolisches Ovarialsyndrom) von einer zeitlich begrenzten Ernährung profitieren?
- Wissenschaftler verglichen Frauen, die nur in einem definierten Zeitfenster aßen, mit Frauen, die nach Belieben aßen
- Zeitlich begrenzte Ernährung wirkte sich u.a. positiv auf die Blutzuckerkontrolle und das Gewicht aus
- Ein frühes Zeitfenster brachte mehr Vorteile als ein mittleres Zeitfenster

MedWiss – Eine zeitlich begrenzte Ernährungsweise war bei Frauen mit PMOS mit Verbesserungen der Gewichtskontrolle und verschiedener Blutzucker- und Stoffwechselfparameter assoziiert. Dies war das Ergebnis einer randomisierten kontrollierten Studie, in der die Teilnehmerinnen entweder innerhalb festgelegter Zeitfenster oder nach Belieben aßen.

Das polyendokrine metabolische Ovarialsyndrom (PMOS, früher als PCOS bekannt) geht mit metabolischen Störungen einher. Wissenschaftler aus dem Iran untersuchten, ob Betroffene durch eine zeitlich begrenzte Ernährungsweise (Time-Restricted Eating, TRE) Verbesserungen ihrer metabolischen Gesundheit erreichen können. Dabei verglichen sie ein frühes (eTRE) und ein mittleres Essenszeitfenster (mTRE).

Zeitlich begrenztes Essen bei PMOS: Wann essen?

In der 6-wöchigen randomisierten, kontrollierten Studie wurden Frauen mit PMOS nach dem Zufallsprinzip einer von drei Gruppen zugeordnet:

- Früh-Gruppe: eTRE (*early time-restricted eating*): Essen zwischen 8:00 und 18:00 Uhr
- Mittag-Gruppe: mTRE (*mid-day time-restricted eating*): Essen zwischen 11:00 und 21:00 Uhr
- Kontrollgruppe: Essen nach Belieben

Jeweils vor und nach der Studie wurden verschiedene metabolische und anthropometrische Parameter erhoben und zwischen den Studiengruppen verglichen.

Randomisiert-kontrollierte Studie: Verschiedene Essenzeitfenster über 6 Wochen

Insgesamt nahmen 75 Frauen an der Studie teil. Im Vergleich zur Kontrollgruppe wurden sowohl in der Früh-Gruppe als auch in der Mittag-Gruppe niedrigerer Nüchternblutzucker, niedrigerer Nüchterninsulinspiegel, geringeres Körpergewicht, geringerer Taillenumfang und niedrigere HOMA-IR-Werte festgestellt, die auf eine verbesserte Insulinsensitivität hindeuten. Zudem stand das frühe Zeitfenster zum Essen (Früh-Gruppe), nicht aber das spätere Zeitfenster der Mittag-Gruppe, mit einem niedrigeren Gesamtcholesterin und mit niedrigeren LDL-Cholesterinwerten im Zusammenhang.

Verbesserte metabolische und anthropometrische Parameter bei zeitlich begrenztem Essen

Zeitlich begrenztes Essen, vor allem mit einem frühen Zeitfenster, war demnach für Frauen mit PMOS hinsichtlich metabolischer und anthropometrischer Parameter vorteilhaft. Sowohl bei der Blutzuckerregulation, der Stoffwechselgesundheit als auch bei dem Gewichtsmanagement konnten Verbesserungen erzielt werden.

Referenzen:

Aminian M, Hajshafiha M, Heidari M, Daneghian S. Effect of two types of time-restricted eating on glycemic, lipid indices, and weight in women with polycystic ovary syndrome: a randomized controlled trial. Eur J Nutr. 2026 Jun 29;65(5):173. doi: 10.1007/s00394-026-04034-3. PMID: 42371138.