

Synbiotika ergänzend bei PCOS: Bessere Lebensqualität

Datum: 13.03.2024

Original Titel:

Synbiotic as an ameliorating factor in the health-related quality of life in women with polycystic ovary syndrome. A randomized, triple-blind, placebo-controlled trial

Kurz & fundiert

- Synbiotika ergänzend bei PCOS: Bessere Lebensqualität?
- Dreifach-verblindete Placebo-kontrollierte Studie über 12 Wochen mit 56 Frauen
- Lebensqualität besser mit Blick auf Emotionen, Körperbehaarung und Gewicht

MedWiss - Eine ergänzende Einnahme von Synbiotika (spezielle Bakterien und Nährstoffe für sie) kann sich positiv auf die Lebensqualität von Frauen mit dem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) auswirken, zeigte eine Placebo-kontrollierte Studie.

Eine Reihe von Studien deuten auf einen Zusammenhang zwischen den Bakterien des Darms (Darm-Mikrobiom) und dem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS). Ein gestörtes Mikrobiom kann demnach den Verlauf des PCOS über eine Steigerung der Androgenproduktion, veränderte Darm-Epithel-Signalwege und vermehrte entzündliche Prozesse beeinflussen. Untersuchungen demonstrierten auch, dass eine begleitende Behandlung mit Präbiotika (Nährstoffe für bestimmte Bakterien) und Probiotika (spezielle Bakterien) oder ihrer Kombination (Synbiotika) positiv auf den Zucker- und Fettstoffwechsel bei Frauen mit PCOS einwirkte. Die vorliegende Studie untersuchte nun, ob sich eine solche Behandlung auch positiv auf die Lebensqualität der Patientinnen auswirkt.

Synbiotika ergänzend bei PCOS: Bessere Lebensqualität?

Die dreifach-verblindete, kontrollierte Studie fand über 12 Wochen statt. Frauen mit PCOS wurden zufällig einer ergänzenden, täglichen Behandlung mit Synbiotika (2 Gramm mit *Bacillus coagulans*/GBI-30, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus helveticus* und Fruktooligosacchariden) oder einem Placebo zugewiesen. Die Patientinnen füllten jeweils vor und nach der Intervention zwei Fragebögen zu ihrer gesundheitsbezogenen Lebensqualität aus, PCOSQ-26 (26-Item Polycystic Ovary Syndrome Health-Related Quality of Life Questionnaire) und SF-12 (12-Item Short-Form Health Survey), sowie einen Fragebogen spezifisch zum wahrgenommenen Stress (PSS-10, Perceived Stress Scale).

Dreifach-verblindete und Placebo-kontrollierte Studie über 12 Wochen mit 56 Frauen

Insgesamt nahmen 56 Frauen an der Studie teil und wurden in Synbiotika-Gruppe (n = 28) und Placebo-Gruppe (n = 28) aufgeteilt. Die abschließende Analyse erfolgte über 52 Teilnehmerinnen. Die Nahrungsergänzung mit Synbiotika verbesserte verglichen zum Placebo mehrere Aspekte der gesundheitsbezogenen Lebensqualität (PCOSQ-26), mit Blick auf emotionale Aspekte (p = 0,044),

Körperbehaarung ($p = 0,016$), Gewicht ($p = 0,033$) und Kinderwunsch ($p = 0,027$). Die Lebensqualität mit Blick auf die körperliche Gesundheit (physical SF-12) war in der Synbiotika-Gruppe signifikant besser als in der Placebogruppe ($p = 0,035$), allerdings nicht im Vergleich zum Studienbeginn.

Lebensqualität besser mit Blick auf Emotionen, Körperbehaarung und Gewicht

Die Autoren schließen, dass die Studie vorteilhafte Effekte von Synbiotika auf die Lebensqualität von Frauen mit PCOS demonstriert.

Referenzen:

Hariri Z, Yari Z, Hoseini S, Abhari K, Sohrab G. Synbiotic as an ameliorating factor in the health-related quality of life in women with polycystic ovary syndrome. A randomized, triple-blind, placebo-controlled trial. *BMC Womens Health*. 2024 Jan 3;24(1):19. doi: 10.1186/s12905-023-02868-1. PMID: 38172876; PMCID: PMC10765720.