

Übersichtsartikel: Nahrungsergänzungen bei Endometriose

Datum: 07.04.2023

Original Titel:

Dietary supplements for treatment of endometriosis: A review

Kurz & fundiert

- Nahrungsergänzungen bei Endometriose: Studienübersicht
- Vitamin D, C und E, Zink, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren, Propolis, Quercetin, Kurkumin, N-Acetylcystein (NAC), Probiotika, Resveratrol, Alpha Liponsäure, Selen und Epigallocatechin-3-gallat (ECGC)
- Studien mit Menschen und Tiermodellen sowie in-vitro
- Niedrige Vitamin-D-, Zink- und Vitamin-E-Werte erhöhten das Risiko von Endometriose
- Relevanz für die Krankheitsentstehung: Magnesium, Curcumin, Resveratrol und ECGC
- Schmerzlindernd bei Menschen: Omega-3-Fettsäuren und Alpha-Liponsäure
- Beeinflussung der Größe von Endometriose-Läsionen mit NAC (Menschen) bzw. Curcumin, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C und ECGC (Tiermodelle)
- Risikoreduktion bzw. Rückfall-Verhinderung mit Curcumin, Omega-3-Fettsäuren und NAC im Tiermodell
- Viele offene Fragen, weitere Studien nötig

MedWiss – Die Ernährung kann bei vielen Krankheiten, auch bei Endometriose, den Krankheitsverlauf beeinflussen. Welche Nahrungsergänzungsmittel eine Rolle bei Endometriose spielen könnten, fassten Wissenschaftler in einem qualitativen Review zusammen.

Manche Nahrungsmittel gelten als gesundheitsfördernd. Beispielsweise enthält das Gewürz Kurkuma die Substanz Curcumin, die aufgrund antioxidativer und entzündungshemmender Wirkungen bei verschiedenen Erkrankungen als Therapieergänzung untersucht wurde. Weitere häufig untersuchte und genutzte Ergänzungsmittel sind Vitamine (z. B. Vitamin D), Mineralstoffe (z. B. Magnesium, Zink) oder spezielle Fettsäuren (z. B. Omega-3-Fettsäuren). Welche Nahrungsergänzungen bei Endometriose sinnvoll sein können, wurde in dieser Übersichtsarbeit zusammengefasst.

Literaturrecherche nach Tier-, Mensch- und In Vitro-Studien

Wissenschaftler ermittelten aus medizin-wissenschaftlichen Datenbanken Studien, die Effekte von Nahrungsergänzungen bei Endometriose im Tiermodell, mit Menschen oder in-vitro (z. B. Zellstudien) untersuchten. Die Autoren betrachteten folgende Nahrungsergänzungsmittel:

- Zink: Kommt in Meeresfrüchten, Fleisch, Bohnen, Nüssen und Milchprodukten vor.
- Magnesium: Kann aus Nüssen, Saaten, Spinat und anderen gewonnen werden.

- Omega 3: Mehrfach ungesättigte Fettsäure z.B. aus fetten Meeresfischen oder Leinsamen.
- Propolis: Harzartige, von Bienen produzierte Masse.
- Quercetin: Findet sich in Zwiebeln, Blumenkohl, Blattsalat, Apfelschale und Chilis.
- Curcumin: Aus Kurkuma.
- N-Acetylcystein (kurz NAC): Kommt z. B. in Zwiebeln und Knoblauch vor.
- Probiotika: Neben industriell produzierten Probiotika in Form von Milchprodukten (Joghurt), rohen Gemüsen und Früchten.
- Resveratrol: Besonders in Trauben bzw. Wein, Erdbeeren und Nüssen vorkommend.
- Alpha-Liponsäure: Kommt in Spinat, Brokkoli und Tomaten vor und wird im Körper gebildet.
- Vitamin D: In der Haut gebildetes Vitamin und aus fetten Fischen, Leber, Eigelb und Käse.
- Vitamin C: Wasser-lösliches Vitamin aus Zitrusfrüchten, Tomaten, Kartoffeln, Paprika, Kiwi und Brokkoli.
- Vitamin E: Wird in Pflanzenölen, Nüssen und Samen, Früchten und Gemüsen gefunden.
- Selen: Essenzielles Spurenelement aus Vollkorn, Milchprodukten, manchen Früchten/Gemüsen, Fleisch und Meeresfrüchten sowie Eiern.
- Epigallocatechin-3-gallat (kurz ECGC): pflanzliche Substanz, die sich besonders in grünem Tee findet.

Curcumin und Omega 3 in vielen Bereichen wirksam

Studien mit menschlichen Probanden lagen zu den Vitaminen D, E und C vor sowie zu Zink, Omega 3-Fettsäuren, Curcumin, NAC, Probiotika, Resveratrol, Alpha-Liponsäure und Selen. Die Autoren zogen aus ihrer Literaturrecherche mit Fokus auf Studien mit menschlichen Teilnehmern folgende Schlüsse:

- Erhöhtes Endometriose-Risiko bei Mangel an Vitamin D, Zink und Vitamin E
- Verringerte Größe der Endometriose-Läsionen durch NAC
- Schmerzlinderung mit Omega-3-Fettsäuren und Alpha-Liponsäure

Aus Tierstudien und in-vitro-Untersuchungen zeigten sich Hinweise auf weitere Substanzen, die zukünftig eine Rolle spielen könnten:

- Antiangiogene Effekte von Magnesium, Curcumin, Resveratrol und ECGC
- Selteneres Auftreten oder reduzierte Wiederkehr mit Curcumin, Omega-3-Fettsäuren und NAC
- Verringerte Größe der Endometriose-Läsionen mit Curcumin, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C und ECGC im Tiermodell

Nahrungsergänzungsmittel, so die Autoren, können somit grundsätzlich eine mögliche Therapieergänzung bei Endometriose darstellen. Allerdings waren in einigen Studien die Teilnehmerzahlen niedrig. Außerdem wurden nicht alle Nahrungsergänzungsmittel an Menschen untersucht. Weitere Studien sind demnach nötig, um mögliche therapeutische Effekte und eventuelle Nebenwirkungen zu klären.

Referenzen:

Yalçın Bahat P, Ayhan I, Üreyen Özdemir E, İnceboz Ü, Oral E. Dietary supplements for treatment of endometriosis: A review. Acta Biomed. 2022 Mar 14;93(1):e2022159. doi: 10.23750/abm.v93i1.11237. PMID: 35315418; PMCID: PMC8972862.