

Zeitlich begrenztes Essen: Potenzial bei PCOS

Datum: 27.04.2026

Original Titel:

Time-Restricted Eating to Improve Metabolic Abnormalities in Polycystic Ovarian Syndrome (TimeMAP)

Kurz & fundiert

- Zeitlich begrenztes Essen: Eventuell gut gegen Insulinresistenz und Übergewicht bei PCOS?
- Randomisierte Interventionsstudie über zweimal 12 Wochen mit 15 Frauen
- Vielversprechende Effekte auf Langzeitblutzuckerwert HbA1c und anthropometrische Maße
- Machbare Intervention mit Potenzial

MedWiss - Eine randomisierte Interventionsstudie mit 15 Teilnehmerinnen fand, dass zeitlich begrenztes Essen über zweimal 12 Wochen machbar war. Eine exploratorische Analyse fand eine Reduktion des Langzeit-Blutzuckerspiegels (HbA1c) und verschiedener anthropometrischer Maße im Vergleich zur Kontrollgruppe ohne Essenszeitvorgaben. Allerdings war es schwierig, Frauen zur Teilnahme zu gewinnen.

Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) geht mit Stoffwechselstörungen, dem Risiko für Insulinresistenz und Übergewicht einher. Zeitlich begrenztes Essen (TRE, time restricted eating) wird als mögliche Intervention zur Verbesserung solcher Symptome diskutiert, wurde aber bislang noch nicht bei PCOS untersucht.

Zeitlich begrenztes Essen: Eventuell gut gegen Insulinresistenz und Übergewicht bei PCOS?

Wissenschaftler untersuchten in einer randomisierten Interventionsstudie, ob eine Intervention mit zeitlich begrenztem Essen bei PCOS machbar und sicher ist, und welche Effekte mit Blick auf Glukosestoffwechsel, Gewicht und weitere Stoffwechselmaße messbar sind. Die Studie untersuchte zum Thema Machbarkeit auch, wie gut Teilnehmerinnen gewonnen werden konnte und wie häufig die Studie vorzeitig abgebrochen wurde.

Teilnehmende Frauen mit PCOS wurden randomisiert einem 12-wöchigen Programm mit zeitlich begrenztem Essen (18 h Fasten, Zeitfenster von 6 h zum Essen) oder einer ‚ad libitum‘-Programm ohne zeitliche Restriktion zugewiesen. Anschließend führten die Teilnehmerinnen das jeweils andere Programm über weitere 12 Wochen durch.

Randomisierte Interventionsstudie über zweimal 12 Wochen mit 15 Frauen

Insgesamt konnten 15 Frauen mit PCOS zur Teilnahme gewonnen werden, von denen 11 die Studie zu Ende durchführten. Die 4 Frauen, die die Teilnahme vorzeitig abbrachen, gaben die Studiendauer

als Grund an. Die Teilnehmerinnen behielten zu 94,7 % das eingeschränkte Essens-Zeitfenster bei. Die Studie hatte nicht genügend Teilnehmerinnen für verlässliche Aussagen zu Stoffwechsel und anthropometrischen Maßen, aber in einer exploratorischen Analyse sank der Langzeitblutzuckerwert HbA1c ($p = 0,04$), das Gewicht ($p = 0,001$), der BMI ($p = 0,001$), der Hüftumfang ($p = 0,05$) und der Taillenumfang ($p = 0,001$) in der Gruppe mit zeitlich begrenztem Essen im Vergleich zur Kontrollgruppe. Es gab keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse in der Gruppe mit zeitlich begrenztem Essen.

Machbare Intervention mit Potenzial

Zeitlich begrenztes Essen über zweimal 12 Wochen war somit eine machbare Intervention, bei der die Teilnehmerinnen motiviert mitmachten, so das Fazit der Autoren. Allerdings war es schwierig, Frauen zur Teilnahme zu gewinnen. Die Gruppe mit zeitlich begrenztem Essen zeigte in einer exploratorischen Analyse eine Reduktion des Langzeit-Blutzuckerspiegels (HbA1c) und verschiedener anthropometrischer Maße im Vergleich zur Kontrollgruppe ohne Essenszeitvorgaben.

Referenzen:

Floyd R, Dyer A, Gibney J, Alawami F, Owens L, Phelan N, Rakovac A, Swan P, LeRoux CW, Behan LA, Duggan SN. Time-Restricted Eating to Improve Metabolic Abnormalities in Polycystic Ovarian Syndrome (TimeMAP). *Clin Endocrinol (Oxf)*. 2026 Apr;104(4):327-342. doi: 10.1111/cen.70094. Epub 2026 Jan 14. PMID: 41532393.