

Eis und Joghurt könnten Risiko für Endometriose reduzieren

Datum: 14.03.2023

Original Titel:

Dairy consumption during adolescence and endometriosis risk

DGP - Die Studie zeigt auf, dass Milchprodukte im Jugendalter das Risiko für Endometriose im Erwachsenenalter verringern könnten. Vor allem Eiscreme und Joghurt schienen einen positiven Einfluss zu haben. Die Ergebnisse müssen allerdings von weiteren Studien bestätigt werden.

Wie Endometriose entsteht, ist weitestgehend unbekannt. Die meisten Betroffenen leiden schon früh an Schmerzen während der Menstruation, die Diagnose wird aber häufig erst nach einigen Jahren gestellt. Aber können bestimmte Ernährungsweisen die Entstehung von Endometriose beeinflussen? Wissenschaftler aus den USA untersuchten jetzt den Einfluss von Milchprodukten auf die Entstehung der Endometriose.

Studie wertet Ernährung im Jugendalter aus

Dafür werteten sie Daten von über 32 000 Frauen aus. Diese gaben 1998 mit einem Alter von 34 bis 51 Jahren anhand von Fragebögen Auskunft über ihre Ernährungsgewohnheiten während der *High School*. Gerade im jugendlichen Alter könnten Umwelteinflüsse möglicherweise die Entstehung von Endometriose beeinflussen.

Milchprodukte reduzierten das Risiko für Endometriose

Bei 581 der Frauen wurde in den nachfolgenden Jahren Endometriose durch eine Bauchspiegelung festgestellt. Dabei stellten die Wissenschaftler fest, dass Frauen, die während ihrer Jugend mehr als 4 Portionen Milchprodukte am Tag gegessen hatten, ein um 32 % geringeres Risiko hatten im Erwachsenenalter an Endometriose zu erkranken als Frauen, die höchstens eine Portion am Tag gegessen hatten. Dabei schien der Fettanteil der Milchprodukte keinen Einfluss auf die Ergebnisse zu haben.

Vor allem Eiscreme reduzierte das Risiko

Vor allem Joghurt und Eiscreme schienen positiv zu wirken. Frauen, die zwei oder mehr Portionen Joghurt pro Woche gegessen hatten, hatten ein um 29 % geringeres Risiko für Endometriose, als Frauen, die weniger als eine Portion gegessen hatten. Und Frauen, die eine oder mehrere Portionen Eis am Tag gegessen hatten, hatten ein um 38 % geringeres Risiko als Frauen, die weniger als eine Portion Eis die Woche gegessen hatten.

Die Studie zeigt auf, dass Milchprodukte im Jugendalter das Risiko für Endometriose im Erwachsenenalter verringern könnten. Vor allem Eiscreme und Joghurt schienen einen positiven Einfluss zu haben. Die Ergebnisse müssen allerdings von weiteren Studien bestätigt werden.

Referenzen:

Nodler JL, Harris HR, Chavarro JE, Frazier AL, Missmer SA. Dairy consumption during adolescence and endometriosis risk. *Am J Obstet Gynecol*. September 2019. doi:10.1016/j.ajog.2019.09.010

DCG DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“