

Gesunde Ballaststoffe gegen Körperfett und hohen Blutzucker beim PCO-Syndrom

Datum: 14.10.2019

Original Titel:

Dietary intake, body composition and metabolic parameters in women with polycystic ovary syndrome

DGP - Die Ergebnisse der Studie deuten an, dass Frauen mit PCO-Syndrom vom Verzehr von Ballaststoffen profitieren könnten. Ballaststoffe sorgten für eine bessere Fettverteilung und einen besseren Zuckerstoffwechsel. Ballaststoffe sind in Vollkornprodukten, Gemüse und auch Obst zu finden.

Das PCO-Syndrom ist eine [Stoffwechselerkrankung](#), die oft mit Übergewicht zusammenhängt. Übergewichtige Patientinnen mit PCOS haben ein höheres Risiko für chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes. Wissenschaftler aus Brasilien untersuchten den Zusammenhang zwischen Ernährung, Fettverteilung am Körper und dem Zuckerstoffwechsel bei Frauen mit PCO-Syndrom.

Die Studie untersuchte Körperfett und Zuckerstoffwechsel im Zusammenhang mit Ballaststoffen

Die Studie umfasste 39 Frauen mit PCO-Syndrom und 35 gesunde Frauen als Kontrolle mit ähnlichem Alter und BMI ([Body Mass Index](#), Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße). Die Frauen dokumentierten 7 Tage lang ihre Ernährung. Außerdem wurde die Körperzusammensetzung mithilfe der DXA-Messung (Doppelröntgen-Absorptiometrie) bestimmt. Dabei kann die Verteilung des Körperfetts bestimmt werden. Außerdem bewerteten die Wissenschaftler den Zuckerstoffwechsel anhand Nüchternblutzucker, Insulinwerten, HOMA-IR (Homeostasis [Modell](#) Assessment Test) und OGTT (oraler [Glukose](#)-Toleranz-Test).

Ballaststoffe senkten die [Insulinresistenz](#) und wirkten positiv auf das Bauchfett

Die Ernährung war bei Frauen mit PCO-Syndrom und gesunden Frauen grundsätzlich vergleichbar. Frauen mit PCO-Syndrom hatten höhere Blutzuckerwerte. Die Wissenschaftler konnten aber sehen, dass die Aufnahme von vielen Ballaststoffen zu einem niedrigen HOMA-IR führte. Der HOMA-IR spiegelt die [Insulinresistenz](#) wider. Insulinresistenz ist eine Vorstufe von Diabetes und beschreibt, dass der Körper nur noch schlecht auf das [Hormon Insulin](#) reagiert und der Blutzuckerspiegel daher ansteigt. Ein niedriger HOMA-IR deutet auf einen guten Zuckerstoffwechsel hin. Ballaststoffe hatten auch einen positiven Effekt auf das Körperfett. Nahmen die Patientinnen viele Ballaststoffe zu sich, war der Fettanteil im Körper geringer. Auch verteilte sich das Fett weniger auf die Körpermitte (Bauch), wo es als besonders ungesund gilt.

Die Ergebnisse der Studie deuten an, dass Frauen mit PCO-Syndrom vom Verzehr von Ballaststoffen profitieren könnten. Ballaststoffe sorgten für eine bessere Fettverteilung und einen besseren

Zuckerstoffwechsel. Ballaststoffe sind in Vollkornprodukten, Gemüse und auch Obst zu finden.

Referenzen:

Cunha NB da, Ribeiro CT, Silva CM, Rosa-e-Silva ACJ de S, De-Souza DA. Dietary intake, body composition and metabolic parameters in women with polycystic ovary syndrome. *Clin Nutr.* 2019;38(5):2342-2348. doi:10.1016/j.clnu.2018.10.012



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“