

## Granatapfel beim PCO-Syndrom

**Datum:** 04.10.2022

**Original Titel:**

The effect of concentrated pomegranate juice consumption on risk factors of cardiovascular diseases in women with polycystic ovary syndrome: A randomized controlled trial

**Kurz & fundiert**

- Granatapfelsaft mit positiven Auswirkungen auf Blutdruck beim PCO-Syndrom
- Auch Blutfettwerte könnten verbessert werden

**DGP - Der Granatapfelsaft hatte bei Frauen mit PCO-Syndrom einen positiven Effekt auf den Blutdruck und die Konzentration von Triglyceriden und [HDL-Cholesterin](#) im Blut. Er könnte jedoch auch das [LDL-Cholesterin](#) erhöhen.**

Granatapfel soll sehr gesundheitsfördernd sein und auch positiv auf den Blutdruck wirken. Eine Studie aus dem Iran untersuchte jetzt den Einfluss von Granatapfelsaft auf Blutdruck und Blutfette, also Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen beim PCO-Syndrom.

### **Die Frauen erhielten 8 Wochen lang Granatapfelsaft**

Die randomisierte [klinische Studie](#) schloss 44 Frauen mit PCO-Syndrom und einem BMI von mindestens 25 kg/m<sup>2</sup> zwischen 18 und 40 Jahren ein. Die Frauen erhielten entweder Granatapfelsaft oder waren Kontrolle. Zu Beginn und nach 8 Wochen wurden anthropometrische Messwerte, Blutdruck und biochemische Parameter bestimmt.

### **Granatapfelsaft senkte Blutdruck und verbesserte Fettwerte**

Der Granatapfelsaft reduzierte den systolischen ( $-9,77 \pm 1,46$  vs.  $-1,18 \pm 1,46$  mmHg,  $p < 0,001$ ) und den diastolischen ( $-3,87 \pm 1,36$  vs.  $0,30 \pm 1,36$  mmHg,  $p = 0,05$ ) Blutdruck signifikant. Auch die Triglyceride im Serum ( $-7,82 \pm 6,32$  vs.  $16,63 \pm 6,32$  mg/dl,  $p = 0,01$ ) und das Verhältnis von Triglyceriden zu [HDL-Cholesterin](#) verbesserten sich ( $-0,39 \pm 0,24$  vs.  $0,66 \pm 0,24$ ,  $p = 0,007$ ). Die Serum-Konzentration des LDL-Cholesterins ( $6,03 \pm 2,47$  vs.  $-1,98 \pm 2,47$  mg/dl,  $p = 0,04$ ) und des HDL-Cholesterins ( $1,93 \pm 1,10$  vs.  $-1,78 \pm 1,10$  mg/dl,  $p = 0,03$ ) erhöhte sich unter Granatapfelsaft. Es gab keine Nebenwirkungen oder Komplikationen.

Der Granatapfelsaft hatte bei Frauen mit PCO-Syndrom einen positiven Effekt auf den Blutdruck und die Konzentration von Triglyceriden und HDL-Cholesterin im Blut. Er könnte jedoch auch das [LDL-Cholesterin](#) erhöhen.

**Referenzen:**

Abedini M, Ghasemi-Tehrani H, Tarrahi MJ, Amani R. The effect of concentrated pomegranate juice consumption on risk factors of cardiovascular diseases in women with polycystic ovary syndrome: A randomized controlled trial. *Phyther Res.* August 2020;ptr.6820. doi:10.1002/ptr.6820

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“