

Low-Carb hat positiven Einfluss beim PCO-Syndrom

Datum: 26.07.2022

Original Titel:

The Effect of Low Carbohydrate Diet on Polycystic Ovary Syndrome: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

DGP - Eine langfristigere Low-Carb-Diät könnte daher den BMI reduzieren sowie Fett- und Zuckerwerte verbessern. Vor allem in Kombination mit einer Diät mit wenig Fett könnten auch die Hormonwerte verbessert werden.

Das PCO-Syndrom ist eine [Stoffwechselerkrankung](#), bei der es vermehrt zu Übergewicht und schlechten Blutzucker- und Blutfettwerten kommt. Eine [Meta-Analyse](#) aus China untersuchte jetzt, ob eine Low-Carb Diät positiv auf das PCO-Syndrom wirkt.

Wissenschaftler untersuchten Blutzucker- und Blutfettwerte sowie [Hormone](#)

Die Auswertungen umfasste acht randomisierte, kontrollierte Studien mit 327 Patienten. Die Studien untersuchten Änderungen im BMI, im HOMA-IR, bei den Blutfettwerten, einschließlich Gesamtcholesterin, [LDL-Cholesterin](#) und [HDL-Cholesterin](#) sowie bei den Hormonen [FSH](#), LH, SHBG und Gesamttestosteron.

Eine Low-Carb-Diät verbesserte einige der gemessenen Werte

Bei den Patienten, die die Low-Carb Diät durchführten, verringerte sich der BMI, der HOMA-IR, das Gesamtcholesterin und das [LDL-Cholesterin](#). Die Diät für über 4 Wochen erhöhte das [FSH](#)-Level und das SHBG-Level und senkte das Gesamttestosteron. Die Diät in Kombination mit einer normalen Fettaufnahme (unter 35 %) hatte dabei auch einen Effekt auf FSH und SHBG im Gegensatz zur Low-Carb High-Fat Diät.

Eine langfristigere Low-Carb-Diät könnte daher den BMI reduzieren sowie Fett- und Zuckerwerte verbessern. Vor allem in Kombination mit einer Diät mit wenig Fett könnten auch die Hormonwerte verbessert werden. Eine Kontrolle der Kohlenhydrataufnahme könnte daher eine wichtige Strategie darstellen, um das PCO-Syndrom zu verbessern.

Referenzen:

Zhang X, Zheng Y, Guo Y, Lai Z. The Effect of Low Carbohydrate Diet on Polycystic Ovary Syndrome: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Int J Endocrinol.* 2019;2019:1-14. doi:10.1155/2019/4386401

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“