

Mittelmeerdät bei künstlicher Befruchtung

Datum: 28.09.2021

Original Titel:

Mediterranean diet improves embryo yield in IVF: a prospective cohort study

DGP - Die Mittelmeerdät könnte positiv auf den Ablauf einer künstlichen Befruchtung wirken. Auf die tatsächliche Schwangerschaftsrate hatte die Diät allerdings keinen Einfluss.

Die Mittelmeerdät setzt sich aus Lebensmitteln zusammen, die typisch sind für die Mittelmeerregion. Dazu zählen beispielweise Fisch, Olivenöl und viel Gemüse. Die Ernährungsform soll vor allem gesund für das Herz-Kreislauf-System sein. Wissenschaftler aus China untersuchten, ob die Ernährungsform auch positiv auf eine [In-vitro-Fertilisation](#) (IVF) wirkt.

Die Wissenschaftler werteten die Daten von 590 Frauen aus. Diese füllten vor ihrer IVF Fragebögen zu ihren Ernährungsgewohnheiten aus. Daraus wurde ausgewertet, inwieweit die Frauen sich an eine Mittelmeerdät hielten. 228 Frauen ernährten sich stärker nach der Mittelmeerdät, 362 weniger.

Die Zahl der Schwangerschaften war in beiden Gruppen vergleichbar

Während einer [In-vitro-Fertilisation](#) werden die Reifung der Eizellen und der Eisprung hormonell stimuliert. Anschließend werden einige Eizellen entnommen und im Reagenzglas mit Spermien befruchtet. Nach einer kurzen Reifezeit werden die Embryonen dann in die Gebärmutter eingesetzt.

Bei Frauen, die stärker nach der Mittelmeerdät lebten, standen mehr Embryonen zur Verfügung. Die Anzahl der klinischen Schwangerschaften war allerdings ähnlich. Statistische Auswertungen ergaben, dass die Mittelmeerdät die Anzahl der Eizellen und der Embryonen positiv beeinflusste.

Die Mittelmeerdät könnte daher positiv auf den Ablauf einer künstlichen Befruchtung wirken. Auf die tatsächliche Schwangerschaftsrate hatte die Diät allerdings keinen Einfluss.

Referenzen:

Sun H, Lin Y, Lin D, et al. Mediterranean diet improves embryo yield in IVF: a prospective cohort study. *Reprod Biol Endocrinol.* 2019;17(1):73. doi:10.1186/s12958-019-0520-9

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“