

## Mittelmeerdät könnte positiven Einfluss auf künstliche Befruchtung haben

**Datum:** 16.06.2022

**Original Titel:**

Adherence to the Mediterranean diet and IVF success rate among non-obese women attempting fertility

**DGP - Die Ergebnisse zeigen, dass die Mittelmeerdät einen positiven Einfluss auf die Fruchtbarkeit haben könnte und den Erfolg einer künstlichen Befruchtung verbessern könnte. Aussagen über fettleibige Frauen kann die Studie allerdings nicht treffen. Die Mittelmeerdät gilt jedoch im Allgemeinen als gesunde und ausgewogene Ernährungsform.**

Die Mittelmeerdät gilt als beliebte Ernährungsweise, bei der Gemüse, Obst, Fisch und Olivenöl im Vordergrund stehen. Sie eignet sich für eine dauerhafte Ernährungsumstellung und kann das Herz-Kreislaufsystem und den Stoffwechsel positiv beeinflussen. Wissenschaftler aus Griechenland haben jetzt untersucht, wie die Mittelmeerdät den Erfolg einer [In-Vitro-Fertilisation](#) beeinflusst.

### **Bei der IVF werden Eizellen künstlich befruchtet**

Die [In-Vitro-Fertilisation](#) (IVF) ist eine Methode der künstlichen Befruchtung. Die Behandlung dauert mehrere Wochen. Zunächst wird die Eizellreifung bei der Frau durch die Gabe von Hormonen angeregt. Nachdem der Eisprung ebenfalls durch [Hormone](#) ausgelöst wird, werden der Frau Eizellen entnommen und im Reagenzglas mit Spermien befruchtet. Die befruchteten Eizellen werden nach einer Inkubationszeit wieder in die Gebärmutter eingesetzt und der Embryo kann sich entwickeln.

### **Frauen, die sich strenger gemäß der Mittelmeerdät ernährten, hatten mehr klinische Schwangerschaften und Lebendgeburten**

Die Wissenschaftler untersuchten 244 Frauen zwischen 22 und 41 Jahren. Die Frauen hatten einen BMI ([Body Mass Index](#)) von unter 30 kg/m<sup>2</sup> und waren damit nicht fettleibig. Mithilfe von Fragebögen wurde untersucht, in wie weit sich die Frauen an den Ernährungsplan der Mittelmeerdät hielten. Die Frauen durchliefen nach Beginn der Diät ihre erste In-Vitro-Fertilisation. Auswirkungen auf die Anzahl der entnommenen Eizellen oder der eingesetzten Embryonen konnte bei den Frauen nicht gesehen werden. Die Auswertungen ergaben, dass Frauen, die sich strenger gemäß der Mittelmeerdät ernährten, mehr klinische Schwangerschaften (50 %) und Lebendgeburten (48,8 %) hatten als Frauen, die sich nur gering an die Mittelmeerdät hielten (29 % klinische Schwangerschaften und 26,6 % Lebendgeburten). Dieser Effekt konnte nur bei Frauen unter 35 Jahren gesehen werden, bei älteren Frauen zeigte sich der Unterschied nicht.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Mittelmeerdät einen positiven Einfluss auf die Fruchtbarkeit haben könnte und den Erfolg einer künstlichen Befruchtung verbessern könnte. Aussagen über fettleibige Frauen kann die Studie allerdings nicht treffen. Die Mittelmeerdät gilt jedoch im Allgemeinen als

gesunde und ausgewogene Ernährungsform.

**Referenzen:**

Karayiannis D, Kontogianni MD, Mendorou C, Mastrominas M, Yiannakouris N. Adherence to the Mediterranean diet and IVF success rate among non-obese women attempting fertility. *Hum Reprod.* January 2018. doi:10.1093/humrep/dey003.



# 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“