

PCOS-Patientinnen profitieren von weniger Energie- und Fettaufnahme

Datum: 28.07.2022

Original Titel:

Dietary intake and lifestyle behaviour in different phenotypes of polycystic ovarian syndrome: a case-control study

DGP - Eine geringere Energie- und Fettaufnahme könnte Patienten mit PCO-Syndrom unterstützen und Symptome verringern. Auch Bewegung ist ein wichtiges Thema vor allem für Patientinnen mit Hyperandrogenismus und Menstruationsstörungen.

Das PCO-Syndrom ist eine [Stoffwechselerkrankung](#). Daher können auch die Ernährung und Bewegung eine Rolle bei der Erkrankung spielen. Wissenschaftler aus dem Iran untersuchten jetzt Ernährung und Bewegung bei PCOS-Patientinnen mit unterschiedlichen Symptomen.

Das PCO-Syndrom wird durch 3 Hauptmerkmale charakterisiert

Das PCO-Syndrom kann sich durch verschiedene Symptome äußern und nicht jede Betroffene leidet unter allen Symptomen. Das erste Merkmal sind viele Zysten an den Eierstöcken, die im [Ultraschall](#) zu sehen sind. Außerdem kann es Anzeichen für Hyperandrogenismus, also für eine Vermännlichung geben. Diese kann sich durch erhöhte Testosteronwerte im Blut äußern, durch Akne oder durch einen verstärkten männlichen Haarwuchs. Das dritte Hauptmerkmal des PCO-Syndroms sind Menstruationsstörungen.

Die Studie untersuchte 160 gesunde Frauen, deren Partner unfruchtbar waren, und 168 Frauen mit PCO-Syndrom. Bei allen Frauen mit PCO-Syndrom wurden im [Ultraschall](#) Zysten an den Eierstöcken festgestellt.

Die Studie verglich Ernährungsgewohnheiten und Lebensstil bei Frauen mit PCO-Syndrom und gesunden Frauen. 53 der Frauen mit PCO-Syndrom litten an Hyperandrogenismus, 57 an Menstruationsstörungen und 66 an Menstruationsstörungen und Hyperandrogenismus. Die Wissenschaftler werteten Ernährungsgewohnheiten und Lebensstil aus.

Frauen mit PCO-Syndrom nahmen energie- und fettreichere Nahrung auf als gesunde Frauen

Die durchschnittliche Menge aufgenommener Energie und Fett aus der Nahrung war bei Frauen mit PCO-Syndrom höher als bei gesunden Frauen. Dabei war die Menge bei Frauen mit Hyperandrogenismus und Menstruationsstörungen höher als bei anderen Frauen mit PCO-Syndrom. Dabei konnten Unterschiede in Alter und BMI (Gewicht im Verhältnis zur Größe) als Ursache ausgeschlossen werden.

Frauen mit PCO-Syndrom bewegten sich auch weniger und hatten ein schlechteres Gewichts- und

Ernährungsmanagement als gesunde Frauen. Auch hier schnitten die Frauen mit Hyperandrogenismus und Menstruationsstörungen schlechter ab als die anderen Frauen mit PCO-Syndrom. Auch die physiologische Gesundheit war bei ihnen schlechter.

Eine geringere Energie- und Fettaufnahme könnte Patienten mit PCO-Syndrom daher unterstützen und Symptome verringern. Auch Bewegung ist ein wichtiges Thema vor allem für Patientinnen mit Hyperandrogenismus und Menstruationsstörungen.

Referenzen:

Amirjani S, Asemi Z, Bazarganipour F, et al. Dietary intake and lifestyle behaviour in different phenotypes of polycystic ovarian syndrome: a case-control study. *J Hum Nutr Diet*. March 2019. doi:10.1111/jhn.12646.



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“