

Positiver Effekt von Omega-3-Fettsäuren beim PCO-Syndrom

Datum: 04.10.2022

Original Titel:

The effects of fish oil omega-3 fatty acid supplementation on mental health parameters and metabolic status of patients with polycystic ovary syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial

DGP - Wissenschaftler untersuchten die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren beim PCO-Syndrom. Eine Einnahme von Omega-3-Fettsäuren über 12 Wochen verbesserte das psychische Wohlbefinden, den Zuckerstoffwechsel, den Hormonhaushalt, die männliche Behaarung sowie Entzündungen und oxidativen Stress.

Wir berichteten bereits über positive Effekte von Omega-3-Fettsäuren beim PCO-Syndrom. Eine Studie aus dem Iran ging der Wirkung von Omega-3-Fettsäuren jetzt erneut auf den Grund.

Omega-3-Fettsäuren werden positive Eigenschaften zugeschrieben

Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendig, können aber vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Sie müssen daher über Nahrungsmittel wie Fisch, einige Öle oder Algen aufgenommen werden. Die Fettsäuren sollen entzündungshemmend wirken, Blutfettwerte und Blutzuckerwerte verbessern und positiv auf das Herz-Kreislauf-System wirken.

Studien zeigten bereits einen positiven Einfluss von Omega-3-Fettsäuren beim PCO-Syndrom

Eine Studie von Mirmasoumi und Kollegen, 2017 in der Fachzeitschrift *Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes* veröffentlicht, konnte bereits zeigen, dass Leinöl, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist, die [Insulinresistenz](#) und die Blutfettwerte beim PCO-Syndrom positiv beeinflussen kann. Yang und Kollegen (2018, *Reprod Biol Endocrinol*) zeigten eine Verbesserung des Fett- und Zuckerstoffwechsel durch Omega-3-Fettsäuren. Eine weitere Studie berichtete, dass eine Kombination aus Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren Entzündungen, oxidativen Stress und psychische Symptome verbessert (Jamilian und Kollegen, 2018).

Patientinnen erhielten Fischöl oder ein [Placebo](#)

Die neue Studie untersuchte jetzt Fischöl als [Nahrungsergänzungsmittel](#). Dazu wurden 60 Frauen mit PCO-Syndrom zwischen 18 und 40 Jahren untersucht. Sie erhielten entweder zweimal 1000 mg Fischöl am Tag oder ein [Placebo](#). Vorher und nach 12 Wochen untersuchten die Wissenschaftler verschiedene Blutwerte und die psychische Gesundheit.

Fischöl verbesserte das psychische Wohlbefinden sowie einige Blutwerte

Die Patienten, die Fischöl erhalten hatten, berichteten von verbesserten Depressionen, Angststörungen und Stress und einem besseren allgemeinen Gesundheitsstatus. Außerdem senkte

Fischöl die Insulinkonzentration im Blut, die [Insulinresistenz](#), das Gesamttestosteron und Entzündungsparameter (CRP). [Insulin](#) ist ein [Hormon](#), das den Zuckerstoffwechsel steuert. Bei einer Insulinresistenz kann Zucker nicht mehr in die Zellen aufgenommen werden und der Blutzucker steigt. Insulinresistenz ist daher eine Vorstufe von Diabetes. Außerdem wurde einer Verbesserung der männlichen Behaarung (Hirsutismus), der Insulinsensitivität und Faktoren, die den oxidativen Stress anzeigen, beobachtet. Oxidativer Stress wird von freien Radikalen verursacht, die Zellstrukturen schädigen können.

Eine Einnahme von Omega-3-Fettsäuren über 12 Wochen verbesserte daher das psychische Wohlbefinden, den Zuckerstoffwechsel, den Hormonhaushalt, die männliche Behaarung sowie Entzündungen und oxidativen Stress.

Referenzen:

Amini M, Bahmani F, Foroozanfard F, et al. The effects of fish oil omega-3 fatty acid supplementation on mental health parameters and metabolic status of patients with polycystic ovary syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J Psychosom Obstet Gynecol*. September 2018:1-9. doi:10.1080/0167482X.2018.1508282.



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“