

Zitrusfrüchte senken Risiko für Endometriose

Datum: 16.03.2023

Original Titel:

Fruit and vegetable consumption and risk of endometriosis

DGP - Die vorliegende Studie untersuchte einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Obst und Gemüse und dem Risiko, an Endometriose zu erkranken. Die Ergebnisse deuten an, dass Zitrusfrüchte das Risiko für Endometriose senken könnten.

Die Ursachen für Endometriose sind weitestgehend unbekannt. Eine Studie aus den USA untersuchte, welchen Einfluss Obst und Gemüse auf das Risiko für Endometriose haben. Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen und sind daher für eine gesunde Ernährung unabdingbar. Gerade bei chronischen Erkrankungen ist eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen wichtig, um den Körper möglichst vital und fit zu halten.

Die Studie bewertete das Risiko, an Endometriose zu erkranken

Die Wissenschaftler sammelten Daten von über 70.000 Frauen vor den Wechseljahren zwischen 1991 und 2013. Alle 4 Jahre beantworteten die Frauen Fragen zu ihrer Ernährung. Die Wissenschaftler werteten dann aus, bei wie vielen Frauen eine durch Bauchspiegelung diagnostizierte Endometriose festgestellt wurde. Das war bei 2609 Frauen der Fall (etwa 4 %).

Ein hoher Konsum an Zitrusfrüchten verringerte das Risiko um 22 %

Die Wissenschaftler stellten dann fest, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Obst und der Entstehung einer Endometriose gab. Ein hoher Konsum von Obst verringerte so das Risiko. Vor allem bei Zitrusfrüchten war der Zusammenhang auffallend: Frauen, die mindestens eine Portion Zitrusfrüchte am Tag aßen hatten ein um 22 % geringeres Risiko für die Entstehung einer Endometriose als Frauen, die weniger als eine Portion pro Woche aßen. Bei Gemüse bestand kein Zusammenhang - außer bei Kreuzblütlern wie Kohl. Hier hatten Frauen, die mindestens eine Portion Kohl am Tag aßen ein 13 % höheres Risiko für Endometriose als Frauen, die weniger als eine Portion die Woche aßen. Außerdem untersuchte die Studie einige spezifische Nährstoffe. Hier konnten sie einen Zusammenhang zwischen viel β -Cryptoxanthin und einem geringen Risiko feststellen.

Zitrusfrüchte sind reich an β -Cryptoxanthin, einer Vorstufe des Vitamin A

β -Cryptoxanthin ist eine Vorstufe von Vitamin A und kommt vor allem in Orangen, Mandarinen, Karotten, Paprika, Kürbis und Eigelb vor. Das Ergebnisse der Nährstoffauswertung unterstützen daher die Untersuchung des Obstkonsums: Zitrusfrüchte und vor allem das enthaltene β -Cryptoxanthin scheinen das Risiko für Endometriose zu verringern. Hier könnte auch Vitamin A eine Rolle spielen. Frauen mit Endometriose haben meist geringere Vitamin-A-Werte als gesunden Frauen.

Die Studie deutet an, dass Zitrusfrüchte das Risiko für Endometriose senken könnten. Für Gemüse wurde kein genereller Zusammenhang festgestellt werden, nur Kohlsorten könnten das Risiko eher vergrößern. Die Wissenschaftler können jedoch nicht genau erklären warum das so ist. Kohlsorten sind jedoch eher schwer verdaulich und könnten daher möglicherweise Magen und Darm belasten und so eventuell Symptome der Endometriose verstärken. Generell ist eine abwechslungsreiche Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, jedoch immer gesund und kann verschiedenen Krankheiten vorbeugen.

Referenzen:

Harris HR, Eke AC, Chavarro JE, Missmer SA. Fruit and vegetable consumption and risk of endometriosis. *Hum Reprod.* February 2018. doi:10.1093/humrep/dey014.



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“