

## Zurückliegende Bewegungsgewohnheiten beeinflussen das PCO-Syndrom

**Datum:** 09.08.2022

**Original Titel:**

Effects of exercise and dietary habits on the occurrence of polycystic ovary syndrome over 5 years of follow-up

**DGP - Die Studie deutet an, dass zurückliegende Bewegungsgewohnheiten die Entstehung eines PCO-Syndroms beeinflussen können. Ernährungsgewohnheiten unterschieden sich jedoch nicht zwischen Frauen mit und ohne PCO-Syndrom. Lange sitzende Tätigkeiten sollten daher verringert werden und die Dauer und Intensität von Aktivitäten sollte erhöht werden.**

---

Ursachen und Faktoren, die das Polyzystische Ovarialsyndrom begünstigen, sind weitestgehend unbekannt. Wissenschaftler aus China untersuchten jetzt den Einfluss von Sport und Ernährung auf das PCO-Syndrom.

### **Welche Faktoren kommen als Ursache für das PCO-Syndrom in Frage?**

Das PCO-Syndrom ist eine Stoffwechsel- und Hormonstörung. Als Ursache kommen sowohl erbliche Veranlagungen als auch Umwelteinflüsse in Frage. Das PCO-Syndrom ist durch erhöhte männliche [Hormone](#) gekennzeichnet. Außerdem sind viele Betroffene übergewichtig oder leiden an erhöhten Blutzuckerwerten. Stoffwechsel und [Hormone](#) beeinflussen sich gegenseitig. Der unausgewogene Hormonhaushalt verursacht dann einen unregelmäßigen Zyklus, fettige Haut oder Haarausfall. Da Übergewicht und Blutzuckerspiegel auch durch Faktoren wie zu wenig Bewegung und zu ungesunde Ernährung begünstigt werden können, spielen auch Lebensstilfaktoren eine Rolle.

### **Das Bewegungs- und Essverhalten wurden untersucht**

Über 1000 Frauen zwischen 12 und 44 Jahren wurden zu ihrem Bewegungs- und Ernährungsverhalten der letzten sieben Tage und vor 5 Jahren befragt. Einige der Frauen litten am PCO-Syndrom. Das Bewegungsverhalten der letzten sieben Tag unterschied sich nicht zwischen Frauen mit und ohne PCO-Syndrom. Vor 5 Jahren hatten sich Frauen mit PCO-Syndrom jedoch weniger bewegt. In den Befragungen zur täglichen Bewegung bezüglich Transportoptionen (z. B. öffentliche Verkehrsmittel, Auto, Fahrrad), Haushalt, Gehen und Aktivitäten mittlerer Aktivität schnitten die Frauen mit PCO-Syndrom schlechter ab. Sie verbrachten mehr Zeit sitzend. In den Fragebögen zu Nährstoff- und Energieaufnahme gab es keine Unterschiede.

Die Studie deutet daher an, dass zurückliegende Bewegungsgewohnheiten die Entstehung eines PCO-Syndroms beeinflussen können. Ernährungsgewohnheiten unterschieden sich jedoch nicht. Lange sitzende Tätigkeiten sollten daher verringert werden und die Dauer und Intensität von Aktivitäten sollte erhöht werden.

**Referenzen:**

Zhang J, Zhou K, Luo L, Liu Y, Liu X, Xu L. Effects of exercise and dietary habits on the occurrence of polycystic ovary syndrome over 5 years of follow-up. *Int J Gynecol Obstet.* June 2018. doi:10.1002/ijgo.12563

DCG DeutschesGesundheitsPortal

# 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“