



Polycystisches Ovarialsyndrom

Das Polycystische Ovarialsyndrom (PCOS) ist eine weit verbreitete Hormonstoffwechselstörung, die durch eine erhöhte Konzentration männlicher Sexualhormone (v.a. Testosteron) gekennzeichnet ist. Als Begleiterscheinungen können Insulinresistenz und Übergewicht auftreten. In Deutschland sind ca. 1 Million Frauen betroffen.

Häufige Symptome des PCOS:

- Gestörter Menstruationszyklus mit einhergehender Unfruchtbarkeit
- Verstärkte Körperbehaarung an Kinn, Brust und Bauch
- Akne
- Haarausfall
- Zysten (Eibläschen) am Eierstock
- Vermehrte Insulinproduktion der Eierstöcke
- Fettstoffwechselstörungen
- Bluthochdruck

Die Symptome treten bei jeder Frau in unterschiedlicher Kombination und mit verschiedener Ausprägung auf.

Mögliche Spätfolgen des PCOS:

- Erhöhtes Risiko für Diabetes mellitus Typ 2
- Entstehung von Gebärmutterkrebs

Therapiemöglichkeiten des PCOS:

1. Medikamente

- Ovulationshemmer (Pille)
- Ovulationsindikatoren (Clomifen, Gonadotropine)
- zur Verminderung der Androgenproduktion oder zur Bekämpfung einzelner Symptome des PCOS
- zur Verbesserung der Wirksamkeit des Insulins (z.B. Metformin)

2. Ernährungstherapie

Eine bewusste Ernährung in Kombination mit mehr Bewegung kann das Ungleichgewicht im Stoffwechsel verbessern.

- Bei Übergewicht:
Eine Gewichtsreduktion von mindestens 5% verbessert bereits die Insulinwirkung und verringert die Testosteronkonzentration.
- Einsatz von Formula-Diäten:
Eine kurzfristige strenge Kalorienrestriktion in Form einer Formula-Diät über einen Zeitraum von maximal 2 Wochen bewirkt Verbesserungen der Nüchterninsulin- und Glukosewerte. Eine weitere positive Auswirkung ist der Abfall des Testosteronspiegels, da hohe Testosteron- und Insulinspiegel mitverantwortlich sind für Heißhungerattacken, v.a. auf Süßes.

- Langfristige Ernährungsumstellung:
Die Ernährungsgewohnheiten sollten langfristig mithilfe einer fettarmen und kohlenhydratreduzierten Kost nach dem Konzept des glykämischen Index (GI) umgestellt werden. Der GI beschreibt die Blutzuckerwirksamkeit einzelner Lebensmittel in Bezug auf den Traubenzucker.
Komplexe Kohlenhydratträger wie Vollkornbrot, Nudeln aus Hartweizen, Gemüse, Pilze, Kartoffeln führen nur zu einem leichten Blutzuckeranstieg und sind laut GI zu bevorzugen. Lebensmittel mit rasch resorbierbaren Kohlenhydraten wie Zucker, Säfte, Fruchtjoghurt, Cornflakes und Kartoffelpüree bewirken einen schnellen Blutzuckeranstieg und sollten selten verzehrt oder ganz gemieden werden.
- Gewichterhaltung nach erfolgreicher Gewichtsreduktion:
Auch nach einer Gewichtsabnahme besteht eine erhöhte Insulinproduktion. Deshalb neigen PCOS-Frauen zur erneuten schnellen Gewichtszunahme v.a. am Bauch.
Eine Gewichtskonstanz lässt sich nur durch eine dauerhafte Ernährungsumstellung und mehr Bewegung erreichen.

Stand: April 2009