

Endometriose

Kann spezifische Ernährung therapeutisch wirken?

Die Ernährungsweise rückt immer mehr in den Fokus zur Unterstützung der Therapie bei Endometriose. Jetzt zeigte eine Literaturrecherche und Metaanalyse entsprechender Studien an der Universitätsklinik Bern, dass eine langfristige Ernährungsumstellung auf mediterrane Diät Unterleibsschmerzen lindern kann. Die Autoren geben erste Empfehlungen und betonen gleichzeitig, dass die Wirkungen in Langzeitstudien weiter untersucht werden sollten.

Endometriose ist eine chronisch entzündliche Erkrankung, bei der sich Gebärmutter Schleimhaut ausserhalb des Uterus ansiedelt und starke Menstruationsschmerzen und Blutungen hervorrufen kann. Therapien der Wahl sind Hormone und Analgetika, ferner laparoskopische Eingriffe zur Entfernung der Endometrioseherde, allerdings sind Nebenwirkungen und Rezidive häufig. Die Frage betroffener Patientinnen, deren Lebensqualität wegen der wiederkehrenden Schmerzen stark eingeschränkt ist, ist immer wieder, was sie selbst zur Beschwerdelinderung beitragen können.

Wenige relevante Studien zur Rolle von Vitaminen und Mineralstoffen

Unterstützende Therapiewirkung bei Endometriose wird seit einigen Jahren bestimmten Nahrungsmitteln und Vitaminen zugeschrieben, welche die Entzündungsprozesse lindern können, dabei besteht allerdings keine Evidenz. Eine Studiengruppe um Prof. Michael Mueller, Universitätsfrauenklinik Bern, unternahm eine systematische Literaturrecherche in der Datenbank Medline (Cut-off-Datum 30.4.2020) und in der Cochrane-Library zu den Schlüsselwörtern «Endometriosis AND diet OR nutrition OR fasting» und schloss nur Originalstudien ein, die diese Kriterien untersuchten. Zur Messung der Symptomlin-

derung bzw. der klinischen Besserung waren Resultate von Schmerzskalen, Berichte zur Lebensqualität sowie die Bildung dokumentiert. Patientinnen mit Dysmenorrhö ohne Endometriosediagnose waren ausgeschlossen. Unter den zunächst identifizierten 318 Studien deckten schliesslich nur 9 Studien mit Frauen (plus 12 Tierstudien) die Einschlusskriterien ab.

Die wichtigsten Resultate

Die analysierten Studien untersuchten unter anderem glutenfreie und nickelarme Ernährung, die erhöhte Zufuhr von Antioxidanzien (v. a. Vitamine) sowie den Verzicht auf Lebensmittel, die Blähungen verursachen können (sogenannte FODMAP-Diät). Für all diese Diäten konnte gezeigt werden, dass sie zu einer Linderung der Symptome führen und sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden der Patientinnen auswirken können. Die verschiedenen Ansätze unterschieden sich darin, wie effektiv ihre Wirkung war, welche Symptome hauptsächlich gelindert wurden und wie gut die Patientinnen die neuen Ernährungsformen im Alltag umsetzen konnten.

Aus den Studiendaten ergaben sich zusammengefasst folgende Resultate:

■ **Eine mediterrane Diät** als langfristige Therapieunterstützung – basierend auf dem vermehrten Verzehr von Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, kaltgepresstem Olivenöl und Meeresfisch

bei verringerten Mengen an Fleisch, Milchprodukten, Süsswaren und Alkohol – war mit einer Verringerung der Schmerzen verbunden. Die Studien dauerten 2 bis 9 Monate.

- Die Wirkung wird auf eine *verminderte Entzündungsreaktion* zurückgeführt durch den Anstieg der Vitaminkonzentrationen bzw. auf den *antioxidativen Effekt* (mit gleichzeitiger Verminderung der oxidativen Stressmarker). Zudem zeigte der Konsum vermehrt faserreicher Kost bei weniger Milch- und Fleischverzehr und weniger Kaffee, Schokolade, Alkohol und Margarine eine Besserung der Symptomatik.
- Die vermutete Assoziation zwischen Vitamin-D-Spiegeln und Endometriose blieb dagegen unklar.
- Die Hinweise verstärken sich, dass ein weitgehender *Verzicht auf Lebensmittel, die Blähungen verursachen* (d. h. glutenfreie oder FODMAP-Diät), bei Endometriose- wie bei Reizdarmbeschwerden die Unterleibsschmerzen reduzieren.

Insgesamt folgern die Autoren, dass schon die kurzfristige Ernährungsumstellung auf Antioxidanziediät mit zusätzlicher Zufuhr von Vitaminen (B₆, A, C, E), Mineralsalzen (Ca, Mg, Se, Zn, Fe) und Omega-3-Fettsäuren bei Endometriose sinnvoll ist. Die Studienanalyse mache deutlich, dass die Ernährungsweise einen grossen Stellenwert als unterstützende Endometriose-therapie habe. ■

Bärbel Hirrlé

Quelle:

Nirgianakis K, Egger K, Kalaitzopoulos DR, Lanz S, Bally L, Mueller MD.: Effectiveness of dietary interventions in the treatment of endometriosis: a systematic review. *Reproductive Sciences* 2022; 29:26–42.

DOI: 10.1007/s43032-020-00418-w