



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin  
und Prävention (DGNP) e. V.

## **Sojaisoflavone verbessern Stoffwechsellage bei polyzystischem Ovarialsyndrom**

Die Einnahme von täglich 50 mg **Isoflavonen** aus Soja kann die Stoffwechsellage von Frauen mit einem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) deutlich verbessern. Ein PCOS ist gekennzeichnet durch einen erhöhten Androgenspiegel und eine daraus resultierende Unfruchtbarkeit. Eine Hyperinsulinämie kann die Androgenproduktion stimulieren. Wissenschaftler untersuchten in einer randomisierten und placebokontrollierten Interventionsstudie den Einfluss einer täglichen, über 12 Wochen durchgeführten, Isoflavoneinnahme auf den Stoffwechsel von 18-40-jährigen Frauen mit einem PCOS.

### **Ergebnisse**

Im Vergleich zur Placebogruppe kam es zu einer signifikanten Verbesserung des Insulinstoffwechsels bei zahlreichen Parametern. Neben einer Abnahme des Seruminsulinspiegels ( $P < 0,001$ ), entwickelte sich auch eine Verbesserung des HOMA-IR ( $P < 0,001$ ) und des Quantitativen Insulinsensitivitäts Check Index ( $P = 0,01$ ). Auch kam es zu einer Abnahme des freien Androgen-Index ( $P < 0,001$ ). Weitere Erfolge zeigten sich bei der Verbesserung des antioxidativen Status durch eine Zunahme des Plasma Glutathionspiegels ( $P = 0,04$ ) und eine Abnahme der Plasma Malondialdehydkonzentration ( $P = 0,001$ ).

### **Zusammenfassung**

Sojaisoflavone können schon nach 12 Wochen einen wichtigen ernährungsmedizinischen Beitrag für die Therapie bei einem PCOS leisten.

Jamilian M, Asemi Z.

The Effects of Soy Isoflavones on Metabolic Status of Patients With Polycystic Ovary Syndrome. J Clin Endocrinol Metab. 2016 September; 101(9): 3386-94