



Entgeltliche Einschaltung

FOTO: MEDUNIWIEN/FEELIMAGE

**Assoc. Prof. Priv.
Doz. Dr. Florian
Kiefer**
Oberarzt Abteilung
für Endokrinologie
und Stoffwechsel am
Allgemeinen Kran-
kenhaus Wien (AKH)



Es gibt bereits spezifische Therapien, die zu einer Gewichtsreduktion führen und in der Folge auch die Symptome des PCO-Syndroms lindern.

Beim Polyzystischen Ovarialsyndrom, kurz PCO-Syndrom, bilden sich in den Eierstöcken sehr kleine Zysten, in denen es zu einer vermehrten Produktion männlicher Hormone kommt. Zu den typischen Symptomen des PCO-Syndroms zählen unter anderem Zyklusunregelmäßigkeiten, Vermännlichungserscheinungen sowie Libidoverlust und Hautprobleme, wie Akne. Bei sehr schweren Formen des PCO-Syndroms kann es darüber hinaus für betroffene Frauen schwieriger sein, Kinder zu bekommen. Häufig ist das PCO-Syndrom außerdem mit Gewichtszunahme und Insulinresistenz assoziiert. So leiden Schätzungen zufolge rund zwei Drittel aller Frauen mit einem PCO-Syndrom auch an Übergewicht.

Warum ist Übergewicht eine so häufige Begleiterscheinung des PCO-Syndroms?

Dr. Kiefer: Der Grund dafür ist, dass die vermehrte männliche Hormonproduktion gleichzeitig die Zunahme des Bauchfetts fördert – und das ist metabolisch besonders ungünstig. Dies kann dann wiederum zu einer Insulinresistenz führen. Das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, ist bei Frauen mit einem PCO-Syndrom dreifach erhöht. Hohe Insulinspiegel begünstigen außerdem eine weitere Gewichtszunahme. Das ist ein Teufelskreis. Denn im Fettgewebe selbst kann es dann wieder zu einer vermehrten Produktion männlicher Hormone kommen.

Weshalb ist es für Frauen mit einem PCO-Syndrom oftmals schwierig, ihr Gewicht zu halten oder zu reduzieren?

Dr. Kiefer: Das hat mit der sich selbst verstärkenden Spirale zu tun. Denn das schwerere Abnehmen bei einem PCO-Syndrom ist ebenjenen Mechanismen geschuldet, die zum Übergewicht führen. Wir kennen heute aber therapeutische Möglichkeiten, mit denen wir sowohl das Übergewicht als auch die Insulinresistenz behandeln können.

Welche Behandlungsoptionen gibt es?

Dr. Kiefer: Die Behandlung umfasst einerseits Lebensstilmaßnahmen und andererseits begleitend auch Therapien, die die Symptome des PCO-Syndroms verbessern. Es gibt bereits spezifische Therapiemöglichkeiten, die zu einer Gewichtsreduktion führen und in der Folge die Stoffwechselsituation verbessern und auch die männliche Hormonproduktion senken. Neben diesen Stoffwechselftherapien gibt es noch andere Behandlungsmöglichkeiten, etwa mit Nahrungsmittelergänzungen, die Frauen mit

Bei Übergewicht auch an andere Erkrankungen denken

Viele Frauen wissen nicht, dass sie an einem PCO-Syndrom leiden. Der Stoffwechselexperte Dr. Florian Kiefer klärt im Interview über die Erkrankung auf, die häufig auch von Übergewicht begleitet wird.

PCO-Syndrom unterstützend einnehmen können, oder die Pille, die hormonell die PCO-Symptome unterdrücken kann. Man muss aber hinzufügen, dass das natürlich keine kausale Therapie ist. Eine Heilung für das PCO-Syndrom in diesem Sinne gibt es leider nicht. Aber es ist eine chronische Erkrankung, deren Symptome man durch Lebensstilmaßnahmen und spezifische Therapien sehr wohl lindern kann.

Sie bieten in Ihrer Ordination ärztlich begleitetes Abnehmen an. Warum ist diese Möglichkeit sinnvoll?

Dr. Kiefer: Wenn bei Patientinnen mit einem PCO-Syndrom auch Übergewicht besteht, ist es sinnvoll, eine Endokrinologin oder einen Endokrinologen aufzusuchen, um über mögliche Stoffwechselkomplikationen zu sprechen. Bei einer gewichtsreduzierenden Therapie ist es wichtig, vorab abzuklären, welche Behandlungsmöglichkeiten passend sind. Aus meiner Sicht ist es wichtig, gerade beim PCO-Syndrom mit Übergewicht ein ganzheitliches Therapiekonzept zu entwickeln, um den Patientinnen nachhaltig helfen zu können.

Ist es das, was man als moderne Abnehmmedizin bezeichnen würde?

Dr. Kiefer: Ja, denn Abnehmen ist eine multimodale Therapie, bei der mehrere Expertinnen und Experten involviert sind – von Ernährungsberatung und psychologischer Begleitung bis hin zu uns als Stoffwechselfachexpertinnen und -experten, die spezifische Behandlungsoptionen zum Abnehmen in Betracht ziehen können. Wir haben eine entsprechende Infrastruktur zur Verfügung, um unsere Patientinnen in der Gesamtheit behandeln zu können.

Welche Empfehlungen haben Sie hinsichtlich Ernährung und Sport?

Dr. Kiefer: Es gibt nicht die eine, ideale Ernährungsform für das PCO-Syndrom. Viele Patientinnen fragen mich nach einer PCO-Diät. Die gibt es leider nicht, aber gerade bei Übergewicht und Insulinresistenz ist es sehr ungünstig, wenn man viele einfache Kohlenhydrate, also Zucker in jeder Form, zu sich nimmt. In Sachen Sport ist ein moderates Kraftausdauertraining empfohlen und nicht unbedingt High-Intensity-Trainings. Denn durch die Überbelastung können Entzündungsbotenstoffe entstehen, die sich wiederum negativ auf das PCO-Syndrom und die damit verbundenen Stoffwechselprobleme auswirken.

Was würden Sie Frauen gerne noch mitgeben, die mit PCO-Syndrom und Gewichtsproblemen zu kämpfen haben?

Dr. Kiefer: Viele Frauen leben jahrelang unerkannt mit einem PCO-Syndrom. Patientinnen schildern mir häufig, dass sie durch Medien oder Foren vom PCO-Syndrom erfahren haben und sich „selbst diagnostiziert“ haben. Leider sind die sehr kleinen Zysten im Eierstockultraschall häufig schwer zu sehen beziehungsweise können diese auch fehlen. Die Dunkelziffer an Frauen, die mit einem PCO-Syndrom leben, ist hoch. Es gibt Studien, die davon ausgehen, dass etwa jede zehnte Frau im gebärfähigen Alter zumindest von einer PCO-Neigung betroffen ist. Dieser Prozentsatz steigt dramatisch an, wenn gleichzeitig Übergewicht oder Adipositas besteht. Daher möchte ich Frauen, die an entsprechenden Symptomen leiden, ermutigen, es aktiv bei ihrer Ärztin oder ihrem Arzt anzusprechen. ■



Expertinnen und Experten der modernen Abnehmmedizin finden Sie unter www.abnehmen.at