



First to know

Einfluss von Phytoöstrogenen auf Körpergewicht und -zusammensetzung.

Glisic M et al.

Phytoestrogen supplementation and body composition in postmenopausal women: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.

Maturitas 115 (2018) 74-83. LoE I

Hintergrund:

Phytoöstrogene werden nicht nur zur Reduktion von menopausalen Hitzewallungen eingesetzt, sondern häufig auch in der Hoffnung, dass das Körpergewicht und die Körperzusammensetzung («Figur») positiv beeinflusst werden.

Zusammenfassung:

In einem systematischen Review und Metaanalyse wurde der Einfluss von Phytoöstrogen-Supplementen auf das Körpergewicht und die Körperzusammensetzung untersucht. 23 randomisierte, Plazebo-kontrollierte Studien mit 1880 postmenopausalen Frauen wurden identifiziert. Hiervon schlossen 19 Studien gesunde Frauen und vier Studien Frauen mit metabolischen Störungen (Metabolisches Syndrom, Diabetes mellitus Typ II, Adipositas, Prähypertonus) ein. Die Menopause lag mindestens vier Jahre zurück. Die Frauen setzten keine HRT ein. Die meisten Studien (n=11) dauerten 24 Wochen an. Die Dosierung der Phytoöstrogen-Supplementation lag zwischen 60 und 100 mg/Tag. Insgesamt zeigte sich kein Einfluss von Phytoöstrogenen auf das Körpergewicht, Body-Mass-Index (BMI), Bauch- und Hüftumfang sowie den gesamten und prozentualen Körperfettanteil. Die Bauch/Hüft-Ratio nahm minimal ab (gepoolte mittlere Differenz -0.01 cm; 95% KI -0.01, -0.006). Die Subgruppenanalyse zeigte für gesunde postmenopausale Frauen unter Phytoöstrogenen (versus Plazebo) eine leichte Gewichtsabnahme (gepoolte mittlere Differenz -0.28 kg; 95% KI -0.52, -0.04), für postmenopausale Frauen mit metabolischer Störung (Prädiabetes, Diabetes mellitus Typ II, Prähypertension, Dyslipidämie) jedoch eine Gewichtszunahme (gepoolte

mittlere Differenz 0.78 kg; 95% KI 0.53–1.03). Der Isoflavontyp spielte ebenfalls eine Rolle, wobei reines Daidzein einen eher ungünstigen und Isoflavonmischungen einen eher günstigen Effekt auf Körpergewicht und -zusammensetzung hatten. Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass die Supplementierung von Phytoöstrogenen bei sonst unverändertem Essverhalten keinen wesentlichen Einfluss auf das Körpergewicht und die Körperzusammensetzung hat.

Kommentar:

Das Ergebnis der aktuellen Metaanalyse widerspricht einer früheren aus dem Jahr 2013 (1), die eine signifikante Reduktion des Körpergewichts unter Phytoöstrogen-Supplementen zeigte. Allerdings war die Anzahl der eingeschlossenen Studien (n=9) kleiner, und es wurden nur Studien mit Soja-Isoflavon-Supplementen berücksichtigt. Die Stärke der aktuellen Metaanalyse liegt in der größeren Zahl eingeschlossener Studien, Berücksichtigung verschiedener Isoflavon-Supplementen und dem Ausschluss von Studien, die parallel zur Supplementierung eine hypokalorische Diät bzw. Sport einsetzten. Für die Praxis sind folgende Schlüsse möglich: Phytoöstrogen-Supplemente sind 1) für eine angestrebte Gewichtsreduktion nicht/wenig effektiv und 2) bei präexistenten metabolischen Störungen möglicherweise ungünstig für das Körpergewicht. Und wer hat schon im «Normalzustand», d.h. ohne Medikamente, keine zumindest milde Dyslipidämie?

Referenzen:

- (1) Y.B. Zhang, W.H. Chen, J.J. Guo, Z.H. Fu, C. Yi, M. Zhang, X.L. Na
Soy isoflavone supplementation could reduce body weight and improve glucose metabolism in non-Asian postmenopausal women a meta-analysis
Nutrition 29 (1) (2013) 8–14.

HERAUSGEBER

Deutsche Menopause
Gesellschaft e.V.

Präsident
Prof. Dr. Dr. Alfred O. Mueck

REDAKTION

Prof. Dr. Petra Stute
Leitende Ärztin
Gyn. Endokrinologie und
Reproduktionsmedizin
Inselspital Bern
Friedbühlstraße 19, 3010 Bern



GESCHÄFTSSTELLE

Anne Becker
Weißdornweg 17
D-35041 Marburg
Fon: +49 (0) 64 20 – 32 94 86
E-mail: Info-DMG@email.de
Web: www.menopause-gesellschaft.de