

AB KINDERWUNSCH
BIS ENDE 12.SSW



apotheker adhoc

Polyzystisches Ovarial-Syndrom: Was kann helfen?

Wird das Polyzystische Ovarial-Syndrom (PCO) diagnostiziert, können verschiedene Faktoren die Hormonschwankungen positiv beeinflussen. Auch eine medikamentöse Behandlung kann in Erwägung gezogen werden, um die Schwangerschaftschancen zu erhöhen.

Einfluss der Ernährung

Gut geeignet	Nicht gut geeignet
<ul style="list-style-type: none">✓ Vollkornprodukte✓ Eiweißreiche Produkte✓ Hochwertige Öle✓ Gemüse (mind. 3 Portionen pro Tag)✓ Zuckerarme Obstsorten (Beeren, Grapefruit, Wassermelone, Aprikosen, Feigen, Kiwis, Orangen, Pflaumen; 1-2 Portionen pro Tag)	<ul style="list-style-type: none">✗ Weißmehlprodukte mit kurzkettigen Kohlenhydraten (Weißbrot, Toast, Hartweizennudeln)✗ Süße Obstsorten (Trauben, Bananen, Ananas, Mangos, Nektarinen, Kirschen)✗ Süßigkeiten

Tipp: Als Ersatz für Nudeln und Reis stehen mittlerweile verschiedene kohlenhydratarne Alternativen zur Verfügung – beispielsweise Nudeln aus Hülsenfrüchten oder Reis aus Blumenkohl.

Sport kann die Hormone regulieren

- Es gibt keine Muster-Sportart: Wichtig ist, einen Sport zu finden, der Spaß macht.
- Frauen sollten Sport nicht als Stress empfinden.
- Frauen sollten Training locker angehen und sich keinen strengen Plan vorschreiben, der Druck erzeugt.

Gut geeignet:

- Lockere Laufeinheiten
- Intervalltraining
- Krafttraining
- Tägliche, längere Spaziergänge
- Entspannende Sportarten wie Yoga (Senkung des Cortisol-Spiegels)

Medikamentöse Behandlungsoptionen

- Oft helfen eizellreifende Medikamente wie **Clomifen**, um die Eizellen zu stimulieren. Dadurch werden die Chancen auf einen Eisprung erhöht (sechs Monate unter ärztlicher Kontrolle).
- Leiden betroffene Frauen unter einer Insulinresistenz, kann die Einnahme von **Metformin** sinnvoll sein: Der Wirkstoff führt zu einer verbesserten Blutzucker- und Stoffwechseleinstellung und einer Abnahme von männlichen Hormonen.
- Durch beide Therapien kann eine Normalisierung des weiblichen Zyklus erreicht werden.