

Nutritionsbehandling med omega-3 fettsyror vid PCOS

Bakgrund

Polycystiskt ovariesyndrom (PCOS) är ett syndrom som kan drabba kvinnor och visa sig som utebliven ägglossning, oregelbunden eller utebliven menstruation, hirsutism och i vissa fall infertilitet. Syndromet beror på vätskefyllda cystor på äggstockarna, vilket bidrar till hormonrubbningar med höga nivåer av androgener och menstruell påverkan.

Vetenskapliga underlaget

En interventionsstudie pågick under sex månader med en intervention på 1,5 g omega-3/dag (1). Två randomiserade kontrollerade studier varade under sex veckor med en intervention på 2,4 g omega-3/dag (2) respektive under åtta veckor med 1,2 g omega-3/dag (3). Studiedeltagarna var kvinnor i fertil ålder med varierande BMI. Sammantaget visade resultaten en minskning av fritt testosteron, total-testosteron, insulinnivåer samt minskad insulinresistens.

Evidensstyrka

Det finns måttligt (+++) starkt vetenskapligt underlag för att omega-3 supplementering sänker nivåer av fritt testosteron, insulin samt minskar insulinresistens. Det finns lågt (++) vetenskapligt underlag för att omega-3 sänker total-testosteron. Ytterligare forskning på studier om vilken omega-3 fettsyra samt vilken dos som är mest effektiv för att lindra symtomen, är önskvärd.

Behandlingsmål

Polycystiskt ovariesyndrom är ett syndrom som inte kan botas utan endast lindras. Målet för behandling är att minska symtomen för PCOS, med fokus på regelbunden menstruation, ägglossning och minskad infertilitet.

Nutritionsrekommendation

För att minska nivåerna av testosteron, insulin och minska insulinresistens vid PCOS kan en rekommendation ges om ett dagligt intag av omega-3 på 1,2-2,4 g, utöver den generella rekommendationen på 2,5-3,0 g/dag (4).

Praktiska råd

Innan råd om ökat intag av omega-3 ges, är en noggrann nutritionsutredning viktig för att bedöma aktuellt intag av omega-3. För att effektivt minska symtomen är även en hälsosam kosthållning i övrigt och regelbunden fysisk aktivitet av värde.

Referens:

1. Oner G, Muderris, II. Efficacy of omega-3 in the treatment of polycystic ovary syndrome. Journal of obstetrics and gynaecology : the journal of the Institute of Obstetrics and Gynaecology. 2013;33(3):289-91.
2. Phelan N, O'Connor A, Kyaw Tun T, Correia N, Boran G, Roche HM, et al. Hormonal and metabolic effects of polyunsaturated fatty acids in young women with polycystic ovary syndrome: results from a cross-sectional analysis and a randomized, placebo-controlled, crossover trial. The American journal of clinical nutrition. 2011;93(3):652-62.
3. Rafrat M, Mohammadi E, Asghari-Jafarabadi M, Farzadi L. Omega-3 fatty acids improve glucose metabolism without effects on obesity values and serum visfatin levels in women with polycystic ovary syndrome. Journal of the American College of Nutrition. 2012;31(5):361-8.
4. Nordic Nutrition Recommendations 2012 [Elektronisk resurs] : integrating nutrition and physical activity. Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2014.

Alicia Hedlund och Victoria Westrin
Examensarbete i klinisk nutrition, 15 hp
Dietistprogrammet 180/240 hp
2015-04-08