

## Das PCO-Syndrom (PCOS) = Polydystisches-Ovar-Syndrom

### Was ist das PCO-Syndrom?

Das PCOS ist eine häufige Erkrankung, die 8-13% aller Frauen betrifft. Typische Merkmale sind unregelmäßige Menstruationszyklen, vermehrte männliche Hormone und Unfruchtbarkeit aufgrund von Eireifungsproblemen.

Das PCO-Syndrom hat auch Auswirkungen auf den Stoffwechsel. Viele Patientinnen sind übergewichtig und haben Störungen im Zuckerstoffwechsel bis hin zum Diabetes. Außerdem treten vermehrt Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf. Daraus ergibt sich ein höheres Risiko für Schwangerschaftskomplikationen als bei Frauen ohne PCOS.

Zu den psychologischen Folgen der Erkrankung gehören Angststörungen, Depressionen und eine gestörte Körperwahrnehmung.

### Was sollte vor Beginn einer Kinderwunschtherapie abgeklärt werden?

- Nach der Diagnosestellung eines PCOS klären wir in unserem Beratungsgespräch mit Ihnen **Risikofaktoren für das Herzkreislauf-System** wie Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck etc. ab. Stellen Sie sich für einen Rund-um-Check gerne auch einmal bei Ihrem **Hausarzt** vor.
- Allen Frauen mit PCOS soll ein **Zuckertest** (75g-oGTT) angeboten werden. Bitte stellen Sie sich dafür z.B. beim Diabetologicum Kiel, Alter Markt 11, Tel. 0431 - 95807 oder im Diabeteszentrum Flensburg, Waldstraße 13-15, Tel. 0461 - 168310-0 vor.
- Sollten Sie bei sich selber die o.g. psychischen Folgen der Erkrankung bemerken, steht Ihnen eine professionelle **psychologische Betreuung** zu. Bitte wenden Sie sich dazu an Ihre Krankenkasse und erfragen Sie mögliche Psychologen in Ihrem Umkreis.
- Ab einem BMI von 25kg/m<sup>2</sup> werden wir die Gabe von **Metformin** erwägen. Metformin führt zu einer verbesserten Blutzucker- und Stoffwechseleinstellung. Genauere Informationen s.u.

### Ernährung und Bewegung

Eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und körperlicher Aktivität erhöht insbesondere bei PCO-Patientinnen die Lebensqualität und die Schwangerschaftschancen. Normalgewichtige Frauen sollten eine Gewichtszunahme vermeiden. Bei Übergewicht kann schon eine Gewichtsabnahme von 5-10% des Körpergewichts innerhalb von 6 Monaten zum Einsetzen von eigenen Eisprüngen führen, sodass Sie ggf. auch ohne ärztliche Hilfe schwanger werden können! Normalgewichtige Frauen sollten eine Gewichtszunahme vermeiden.

Das müssen Sie nicht alleine schaffen!

Eine **Ernährungsberatung** durch qualifizierte Berater/innen können wir jederzeit gerne für Sie vermitteln, z.B. in der Praxis Esszeit, Eckernförderstr. 95, Kiel, [www.praxis-esszeit.de](http://www.praxis-esszeit.de)

Neben der Ernährung spielt auch **körperliche Aktivität** eine wichtige Rolle! Um eine Gewichtszunahme zu vermeiden, empfiehlt die offizielle Leitlinie wöchentlich 150 Minuten moderaten/75 Minuten intensiven Sport. Um eine Gewichtsabnahme zu erzielen, werden 250 Minuten moderater/150 Minuten intensiver Sport empfohlen. Dabei gilt immer: Jedes bisschen zählt! Um geeignete Bewegungsmöglichkeiten für Sie individuell kennenzulernen fragen Sie z.B. bei Ihrer Krankenkasse nach sog. "**Präventionskursen**". Diese werden sogar überwiegend von der Kasse bezahlt!

### Kinderwunschtherapie beim PCOS

In einem individuellen Beratungsgespräch erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen Ihre persönliche Kinderwunschtherapie und erklären Ihnen diese ausführlich. Oftmals erfolgt hier die Gabe von Letrozol.

Letrozol ist eigentlich zur Behandlung von Brustkrebs zugelassen. In mehreren internationalen klinischen Studien hat sich die Wirksamkeit von Letrozol zum Herbeiführen eines Eisprungs gezeigt. Hinsichtlich Erfolgsrate und Risikoprofil zeigt sich Letrozol dem bisher eingesetzten Clomifen überlegen, sodass es nun international bei Kinderwunschpatientinnen eingesetzt und in der Leitlinie explizit empfohlen wird. Aufgrund der fehlenden Zulassung als Wirkstoff in der Kinderwunschbehandlung (sogenannter off-label use) muss die Verordnung allerdings auf einem Privat-Rezept erfolgen und wird von den Krankenkassen nicht übernommen (ca. 5-10€ pro Monat). Sollten Sie den Beipackzettel von Letrozol lesen, beachten Sie bitte, dass Sie es nur über 5 Tage pro Monat in wenigen aufeinander folgenden Monaten einnehmen. Die beschriebenen Nebenwirkungen beziehen sich auf eine jahrelange tägliche Einnahme. Trotz der beruhigenden Daten muss darauf hingewiesen werden, dass eine Schädigung oder Fehlbildung des Kindes unter Anwendung von Letrozol nicht ausgeschlossen werden kann. Weitere Details besprechen wir gerne mit Ihnen persönlich.

(Studien: Teede H. et al. International evidence-based guideline for the assessment and management of polycystic ovary syndrome. [Monash.edu/medicine/sphpm/mchri/pcos](http://Monash.edu/medicine/sphpm/mchri/pcos))

### Therapie mit Metformin

Metformin ist ein seit Jahrzehnten in der Behandlung des Diabetes zugelassenes Medikament. Es verbessert die Ansprechbarkeit des Gewebes für Insulin und führt somit zu einem verbesserten Blutzucker-Stoffwechsel. Außerhalb dieser Zulassung kann es auch bei Übergewicht mit Insulinresistenz und PCO-Syndrom eingesetzt werden. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten Metformin nur, wenn ein Diabetes vorliegt. Ansonsten wird das Medikament „off-label“ eingesetzt, d.h. außerhalb seiner Zulassung, und muss daher auch privat bezahlt werden (ca. 10€ pro Monat).

Sollte bei Ihnen eine Metformin-Therapie notwendig sein. Geben Sie diese bitte bei jedem Arztbesuch und jeder anstehenden OP an, da es zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kommen kann.

Eine häufige Nebenwirkung von Metformin sind Störungen des Magen-Darm-Trakts. Daher achten wir auf eine sehr langsame Dosissteigerung mit der es Ihnen gut geht. Ansonsten sagen Sie uns bitte Bescheid! Weitere Details besprechen wir gerne mit Ihnen persönlich.