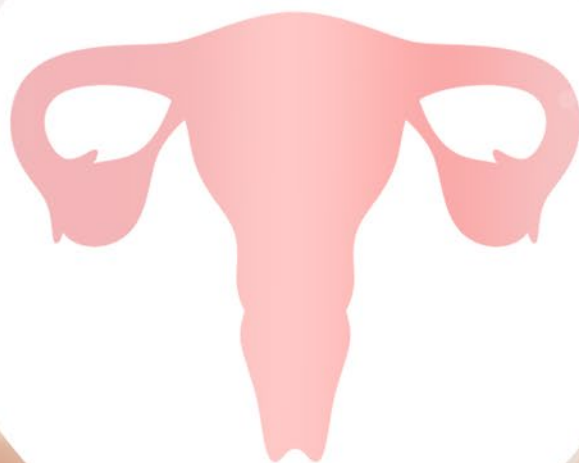




dobry
dietetyk®



ENDOMETRIOZA

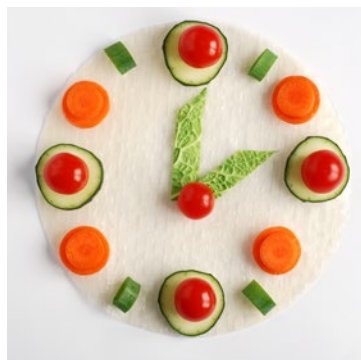
Poradnik pacjenta

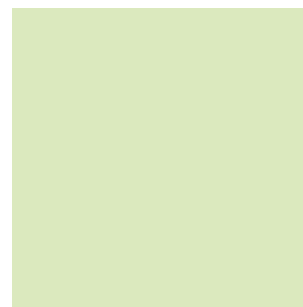
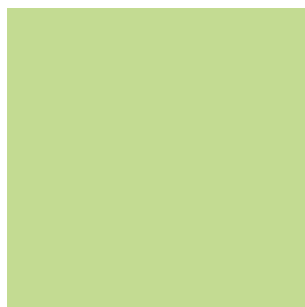


ENDOMETRIOZA

Endometrioza jest chorobą narządów płciowych kobiety charakteryzującą się obecnością komórek błony śluzowej trzonu macicy (endometrium) poza jamą macicy. Komórki te przypominają budową komórki znajdujące się wewnątrz jamy macicy i wykazują aktywność wydzielniczą. Reagują one na zmiany hormonalne zachodzące w cyklu miesięczkowym, czego następstwem jest przewlekła reakcja zapalna. W procesie tym dochodzi do wewnętrznych krwawień, rozwoju bolesnych guzków, zapalenia, tworzenia się blizn i zrostów oraz zmian w narządach. Choroba jest jedną z częstszych przyczyn hospitalizacji na oddziałach ginekologicznych i drugą, po mięśniakach przyczyną histerektomii (usunięcia macicy).

Na endometriozę cierpi około 10% kobiet w wieku rozrodczym. Powoduje ból niepozwalający normalnie funkcjonować, problemy z płodnością, dyskomfort fizyczny i emocjonalny, obniżenie jakości życia rodzinnego, społecznego i zawodowego. Na rozwój choroby mogą mieć wpływ zaburzenia endokrynologiczne, genetyczne, immunologiczne oraz anatomiczne. Endometrioza jest jedną z głównych przyczyn niepłodności - około 35% wszystkich pacjentek zgłaszających się do klinik leczenia niepłodności ma zdiagnozowaną endometriozę, podejrzenie endometriozy lub rozpoznaje się u nich to schorzenie na etapie badań diagnostycznych. W 21% przypadków choroba ta jest główną przyczyną niepłodności pary.





DO TYPOWYCH OBJAWÓW ENDOMETRIOZY ZALICZAMY:

- ból miednicy,
- bolesne miesiączkowanie,
- ból w trakcie współżycia,
- bolesne oddawanie moczu,
- zaburzenia defekacji takie jak: zaparcia, biegunki, krwawienia,
- nieregularne miesiączki,
- plamienia lub krwawienia między miesiączkami,
- niepłodność.

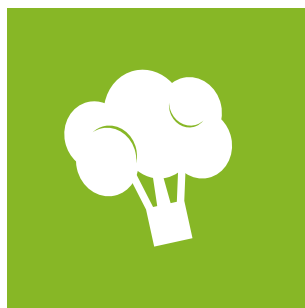
Wyniki licznych badań naukowych prowadzonych pod kątem związku diety z ryzykiem występowania endometriozy pokazują, że dieta i styl życia mogą wpływać na układ odpornościowy, obecność stanu zapalnego w organizmie, gospodarkę hormonalną oraz skurcz mięśni gładkich. Sposób żywienia może zatem zwiększać ryzyko wystąpienia endometriozy, przyspieszać postęp choroby, a także odgrywać istotną rolę w nasileniu objawów bólowych czy wystąpieniu problemów z zajściem w ciążę.

Nawyki żywieniowe ludzi oraz jakość żywności w ostatnich latach bardzo się pogorszyły. Spożywamy wysokoprzetworzoną żywność zawierającą głównie tłuszcz, cukier, sztuczne dodatki, wzmacniacze smaku. W codziennym jadłospisie brakuje natomiast warzyw i owoców. Dodatkowo w żywności mogą znajdować się związki chloroorganiczne, pochodzące z pestycydów oraz zanieczyszczonego środowiska. W szczególności polichlorowane bifenyle (PCB) uważane za dodatkowy czynnik ryzyka endometriozy. Związki te mają tendencje do kumulacji w lipidach w mięsie i produktach mlecznych oraz mogą pozostawać na powierzchni warzyw i owoców.

Dieta stanowi istotny element wspomagający proces leczenia endometriozy. Jej celem jest wyciszenie toczącego się w organizmie stanu zapalnego i obniżenie poziomu estrogenów, odpowiedzialnych za rozwój choroby. Również kobiety po leczeniu operacyjnym endometriozy powinny zadbać o odpowiednio zbilansowaną i zdrową dietę. Zmiana nawyków żywieniowych i właściwie opracowany plan żywieniowy mogą złagodzić dolegliwości, przeciwdziałać zaostrzeniu i remisji choroby, przyspieszyć powrót do zdrowia po zabiegu oraz poprawić płodność.

DIETA PRZECIWPALNA PRZY ENDOMETRIOZIE

- ✓ Dieta przy endometriozie powinna zostać opracowana indywidualnie dla każdej pacjentki. Podstawą diety jest takie dobieranie produktów, aby wpłynęły one wzmacniająco na odporność, oczyściły organizm ze stanów zapalnych dzięki zawartości antyoksydantów i błonnika, a także dostarczyły mu odpowiednią ilość kwasów tłuszczowych.
- ✓ Dieta przeciwzapalna powinna zawierać dużą ilość produktów bogatych w kwasy Omega-3 i Omega-6, które można znaleźć w: tłustych rybach morskich, orzechach, oleju lnianym, oleju z wiesiołka i ogórecznika, a także oleju z konopi. Związki te wspomagają produkcję prostaglandyn typu 1 i 3, które łagodzą ból towarzyszący endometriozie.
- ✓ Należy zadbać o przeciwutleniacze (m.in. aminokwasy, m.in. cysteina i glutation) – gdyż zwiększają produkcję peroksydazy glutationowej (enzym chroniący komórki przed uszkodzeniem oksydacyjnym). Można znaleźć je w: fasoli, soczewicy, tuńczyku i białym mięsie. Produkty bogate w antyoksydanty pomagają regulować gospodarkę hormonalną, wzmacniają układ immunologiczny, a także mają działanie przeciwzapalne.
- ✓ Dieta przeciwzapalna przy endometriozie zakłada zwiększone spożycie produktów roślinnych obniżających poziom estrogenów we krwi. Ogromną rolę odrywają tu sterole roślinne obecne m.in. w: selerze, groszku czy czosnku. Podobne właściwości wykazuje też związek o nazwie indolo-3-karabinoł I3C, obecny m.in. w brukselce i gorczycy.
- ✓ Terapia żywieniowa przy endometriozie powinna zakładać spożycie minimum 25-30g błonnika dziennie. Jego bogatym źródłem są pełnoziarniste produkty zbożowe. Błonnik poprawia trawienie, oczyszcza jelita i cały organizm z toksyn. Ponadto reguluje pracę gruczołów tarczycowych i usuwa nadmiar estrogenów z organizmu.
- ✓ Trzeba zadbać o obecność produktów fermentowanych, które korzystnie działają na prawidłowe funkcjonowanie jelit. Kefir, jogurty i kiszona kapusta to produkty, które powinny znaleźć się w diecie kobiety z endometriozą, cierpiącej na niektóre objawy jelitowe.
- ✓ Żelazo – kobiety z obfitymi miesiączkami powinny spożywać w swojej diecie produkty bogate w żelazo, ponieważ podczas menstruacji obniża się jego poziom w organizmie. Warto jeść: brokuły, kapustę, szpinak, jajka, fasolę czy ryż brązowy.



PRODUKTY WSKAZANE PRZY DIECIE PRZECIWPALNEJ:



- Tłuste ryby morskie
- Białe mięso
- Orzechy
- Oleje roślinne: lniany, konopny, olej z wiesiołka, ogórecznika itp.
- Owoce jagodowe
- Winogrona
- Śliwki
- Brokuły, brukselka, kapusta, szpinak
- Pomidory
- Owoce dzikiej róży
- Papaja
- Owoce cytrusowe
- Melon
- Gryka
- Kukurydza
- Żółta papryka
- Kurkuma, gorczyca
- Fasola, soczewica
- Ryż brązowy
- Kasze: gryczana, jaglana, amarantus
- Bataty
- Mąka kukurydziana, kaszka kukurydziana
- Tapioka
- Produkty fermentowane



PRODUKTY WYKLUCZONE:

Dieta przeciwzapalna przy endometriozie zakłada wyeliminowanie wszelkiego rodzaju żywności wysokoprzetworzonej. Dlatego należy wykluczyć: fast-food, słodkie napoje i dania gotowe. Podstawa to czytanie etykiet – obecność sztucznych barwników, konserwantów i syntetycznych dodatków (wszelkich „E”) wyklucza zakup takiego produktu. Unikamy też czerwonego mięsa (wołowiny, baraniny, tłustej wieprzowiny itp.), mleka krowiego i mięs smażonych. Niewskazane są też tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. Najlepiej spożywać produkty sezonowe. A zamiast kupować posiłki gotowe – samodzielnie w domu przygotowywać zdrowe potrawy.

Leczenie endometriozy zakłada odstawienie wszystkiego, co toksyczne. Absolutnie wykluczone jest palenie papierosów – nie tylko przy endometriozie, ale i w leczeniu niepłodności niezależnie od jej przyczyny.



Produkty wykluczone:

- Czerwone mięso
- Masło, smalec
- Białe pieczywo
- Biały ryż
- Produkty na bazie mąki pszennej
- Nowalijki – rośliny zbierane poza okresem wegetacyjnym
- Kawa
- Czarna herbata
- Alkohol
- Papierosy
- Słodzone, gazowane napoje
- Cukier



U pacjentek z endometriozą często stwierdza się zaburzenia funkcjonowania jelit i ich mikrobiomu. Objawy jelitowe nierzadko udaje się uspokoić poprzez eliminację z diety glutenu. Oczywiście nie każda kobieta z endometriozą ma nietolerancję tego związku, jednak warto spróbować z niego zrezygnować – wprowadzić eliminację i obserwację.

ZIOŁA W LECZENIU ENDOMETRIOZY



- ✓ Wiesiołek dwuletni, w postaci oleju bogaty jest w kwas linolenowy i gamma-linolenowy, które mają działanie silnie przeciwzapalne. Nie powinny go stosować osoby chorujące na padaczkę.
- ✓ Niepokalanek pospolity może wpływać na gospodarkę hormonalną, ma właściwości obniżające poziom prolaktyny, zwiększa poziom progesteronu w fazie lutealnej, co łagodzi dolegliwości zespołu napięcia przedmiesiączkowego, ma też działanie estrogenne. Nie należy łączyć niepokalanek z antykoncepcją hormonalną ponieważ może zaburzać jej skuteczność.
- ✓ Mniszek lekarski stosuje się ze względu na właściwości moczopędne, co zmniejsza przekrwienie w miednicy mniejszej. Nie powinny stosować go osoby np. z wrzodami żołądka czy refluksiem pokarmowym.
- ✓ Kalina śliwolistna i koralowa pomaga w łagodzeniu dolegliwości bólowych. Ekstrakt z kory ma działanie przeciwskurczowe, uspokajające, przeciwbólowe i przeciwkrwotoczne. Zbyt duże dawki mogą spowodować nudności, wymioty i zawroty głowy.
- ✓ Tarczycza bajkalska ma właściwości przeciwzapalne, przeciwgrzbicze, przeciwwirusowe i przeciwalergiczne. Ostrożność w stosowaniu zaleca się osobom cierpiącym z powodu zaburzeń krzepliwości krwi, pacjentom z hipoglikemią, zbyt niskim ciśnieniem krwi oraz z zaburzeniami autoimmunologicznymi.
- ✓ Kadzidłowiec ma działanie przeciwzapalne. Reaguje z wieloma lekami recepturowymi. Może podrażniać błony śluzowe oraz skórę.
- ✓ Dzięgiel chiński wykorzystuje się w leczeniu bólów brzucha, zaparc, anemii. Nie można go łączyć z lekami przeciwzakrzepowymi ze względu na ryzyko wystąpienia krwawień.



Uwaga! Stosowanie ziół trzeba bezwzględnie konsultować z lekarzem, ponieważ mogą wchodzić w reakcje z lekami. Co więcej, zioła mogą pomagać w jednej dolegliwości, ale pogarszać inną.

ROLA SUPLEMENTACJI W LECZENIU ENDOMETRIOZY

Dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników z diety nie zawsze jest możliwe. Nawet najlepiej skonstruowany jadłospis może zawierać niedobór niektórych witamin i związków mineralnych, np. witaminy D. Właśnie dlatego w terapii endometriozy szczególną rolę odgrywa suplementacja przede wszystkim witamin C, E, A, żelaza, magnezu, cynku, wapnia, selenu i potasu.



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS - 1800 KCAL

Śniadanie – Owsianka na mleku migdałowym z orzechami brazylijskimi i owocami - 450 kcal



Składniki:

Borówki amerykańskie	50 g (1 garść)
Gruszka	120 g (1 średnia sztuka)
Mleko migdałowe	250 g (1 szklanka)
Orzech brazylijski	12 g (4 sztuki)
Płatki owsiane	60 g (6 łyżek)
Śliwki suszone	14 g (2 sztuki)

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane ugotować na mleku migdałowym. Gotową owsiankę przelać do miseczki. Na wierzch położyć pokrojoną gruszkę, borówki, śliwki suszone i posypać siekanymi orzechami.

II Śniadanie – Koktajl bananowo-melonowy z otrębami - 270 kcal



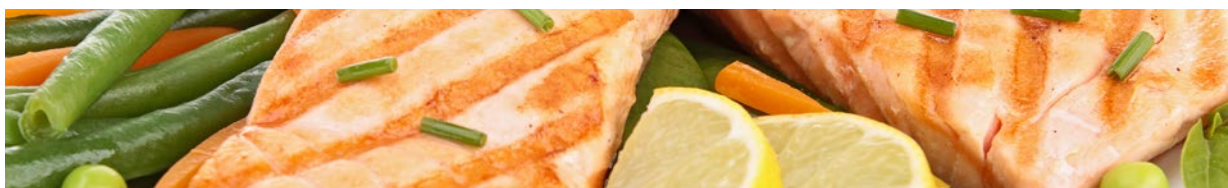
Składniki:

Banan	140 g (1 mała sztuka)
Jogurt naturalny	200 g (1 kubek)
Melon	100 g (1 kawałek)
Otręby owsiane	3 g (1 łyżeczka)
Wiórki kokosowe	6 g (1 łyżka)

Sposób przygotowania:

Owoce obrać i pokroić na mniejsze części. Wszystkie składniki zmiksować. Gotowy koktajl przelać do wysokiej szklanki.

Obiad – Łosoś z rusztu, kasza jaglana oraz gotowane brokoły - 540 kcal



Składniki-Łosoś z rusztu:

Łosoś surowy	100 g (porcja)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny mielony	0,25 g (1 szczypta)
Sok z cytryny	3 g (1 łyżeczka)
Sól	0,25 g (1 szczypta)

Sposób przygotowania:

Oliwę, sok z cytryny i przyprawy wymieszać. Natrzeć mieszaną rybę. Zawinąć w folię i piec w piekarniku w 180 stopniach przez 15-20 min.

Składniki-Kasza jaglana:

Kasza jaglana	91 g (7 łyżek)
---------------	----------------

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu.

Składniki-Brokoły:

Brokoły	200 g (1 porcja)
---------	------------------

Sposób przygotowania:

Brokoły ugotować na parze.

Podwieczorek – Sałatka ze świeżych warzyw z olejem lnianym - 180 kcal



Składniki:

Awokado	40 g (1 porcja)
Ogórek	50 g (1 mała sztuka)
Olej lniany	5 g (1 łyżeczka)
Oliwki	9 g (3 sztuki)
Papryka czerwona	65 g (pół małej sztuki)
Pomidor	60 g (1 mała sztuka)
Sałata	40 g (8 liści)
Ser Feta	15 g (1 plaster)
Sól	0,25 g (1 szczypta)
Pieprz czarny mielony	0,25 g (1 szczypta)

Sposób przygotowania:

Ser feta, awokado, paprykę, pomidora, ogórek pokroić w kostkę, a oliwki w krążki. Sałatę poszarpać na mniejsze kawałki. Składniki doprawić i wymieszać z olejem lnianym.

Kolacja – Zupa krem z soczewicy z grzankami i pestkami dyni - 360 kcal



Składniki:

Bulion warzywny	360 g (półtorej szklanki)
Cebula	25 g (pół małej sztuki)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Pestka dyni	10 g (1 łyżeczka)
Marchew	30 g (1 mała sztuka)
Pietruszka - korzeń	30 g (1 mała sztuka)
Seler korzeniowy	20 g (1 kawałek)
Soczewica nasiona	45 g (3 łyżki)
Ziemniaki	25 g (pół małej sztuki)
Chleb żytni	30 g (1 kromka)
Pieprz czarny mielony	0,25 g (1 szczypta)
Sól	0,25 g (1 szczypta)
Pietruszka, liście	2 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

Cebulę posiekać, marchew, pietruszkę, seler i ziemniaka pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę i zeszklić. Następnie wrzucić resztę pokrojonych warzyw i zalać bulionem. Gotować 15 min, dodać soczewicę i gotować do miękkości warzyw. Gotową zupę zmiksować, doprawić do smaku i podgrzewać jeszcze 3 min. Kromkę chleba opiec w tosterze lub na patelni. Zupę krem przelać do miski, udekorować siekaną natką pietruszki. Podawać z grzanką.

Zapraszamy!

ZAKRES USŁUG:

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywienie w sporcie



FIT DIETETYK.PL



dobry
dietetyk®



DIETETYKA SPORTOWA



DIETETYKA OGÓLNA

