



InviMed

Dieta – ukojenie w endometriozie

Łagodzi ból, wspiera płodność.



Czym jest endometrioza?

Endometrioza to choroba, w której komórki endometrium umiejscawiają się i wzrastają poza jamą macicy, głównie w obrębie jamy brzusznej. Mogą osadzać się na przykład na jelitach, pęcherzu moczowym, jajnikach, jajowodach, jamie otrzewnowej.

Endometriozie mogą towarzyszyć dolegliwości takie jak:

- bolesne i obfite miesiączki,
- ból podczas stosunku,
- biegunki,
- nudności i wymioty.

Dolegliwości bólowe mogą się pojawiać w okolicy miesiączki, ale również w trakcie całego cyklu. Ogniska endometriozy mogą prowadzić do stanów zapalnych narządów, na których występują.



Dieta w endometriozie

Rozmowa z ekspertem

Na pytania o dietę wspomagającą leczenie endometriozy odpowiada dietetyk Adrianna Barczyńska.

Jak dieta może wspierać leczenie endometriozy?

Właściwe odżywianie się jest bardzo istotnym elementem leczenia endometriozy. Niektóre pokarmy mogą pomóc we wzmocnieniu układu odpornościowego oraz w naturalnym kontrolowaniu hormonów, które odgrywają kluczową rolę w objawach endometriozy. Odpowiednio dobrana dieta może znacząco poprawić jakość życia z tą chorobą.

Będzie mniej bolało?

Tak. Poprawa wiąże się z lepszym funkcjonowaniem układu odpornościowego i zmniejszeniem stanu zapalnego, a co za tym idzie, ze zmniejszeniem dolegliwości bólowych. Trzeba pamiętać, że leki przeciwbólowe stosowane w nadmiarze mogą niekorzystnie wpływać na stan zdrowia. Dodatkowo dieta przeciwzapalna stosowana w endometriozie przyniesie korzyści dla całego organizmu.

Dieta, która pomoże w endometriozie, może pomóc w czymś jeszcze?

Ponieważ jest to dieta, która ma niski indeks glikemiczny i jest niskocholesterolowa, zapobiega niedoborom witamin i składników mineralnych, dostarcza wielu przeciwutleniaczy, spowalnia procesy starzenia, poprawia stan skóry, polepsza samopoczucie, może być stosowana w wielu schorzeniach i co najważniejsze – spełnia warunki diety proplodnościowej.

Jaka dieta będzie najlepsza dla osoby z endometriozą?

Najlepsza będzie dieta przeciwzapalna, oczywiście odpowiednio dobrana do współistniejących chorób i dolegliwości. Dieta nie może pomagać w jednym, a przeszkadzać w drugim. Dlatego też warto skonsultować się z dietetykiem i nie leczyć się na własną rękę.

Odpowiednia dieta, czyli jaka?

Dieta powinna być dobrana odpowiednio do zapotrzebowania energetycznego, zbilansowana pod względem zawartości składników odżywczych. Ogólnie mówiąc, dieta powinna być racjonalna i urozmaicona.

Jakie produkty osoba chora na endometriozę powinna obowiązkowo włączyć do swojej diety?

Takich produktów jest wiele i mogą one różnić się w zależności od konkretnego

przypadku. Każdy z nas jest inny, ma inne problemy i potrzeby. Jednak przy założeniu, że obok endometriozy nie występują inne schorzenia, poleciłabym wprowadzenie na stałe do swojego menu produktów takich jak: tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela, śledź, szprotki), pełnoziarniste kasze, awokado, ciemne owoce (np. borówki, maliny, jagody, porzeczki) i zielone warzywa (np. brokuły, brukselka, kapusta).



Adrianna Barczyńska
Dietetyk InviMed



Absolwentka dietetyki na Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach. Dietetyk z wykształcenia i pasji. Poza pracą w klinice InviMed Katowice prowadzi prelekcje o tematyce zdrowego odżywiania, współpracuje z grupami wsparcia oraz prowadzi warsztaty kulinarne.



6 zasad diety dla osób z endometriozą

1. Zrezygnuj z żywności wysokoprzetworzonej

Zrezygnuj z żywności wysokoprzetworzonej, czyli z gotowych posiłków, żywności typu fast food, słodczy, pieczywa cukierniczego oraz twardych margaryn kostkowych. To pomoże w usunięciu z diety dużych ilości kwasów tłuszczowych typu trans, które działają prozapalnie w naszym organizmie i mogą zaburzać syntezowanie hormonów.

2. Ogranicz spożycie czerwonego mięsa

Ogranicz jedzenie czerwonego mięsa, choć najbardziej wskazana byłaby całkowita rezygnacja z jego spożycia. Wykazano, że częste spożywanie czerwonego mięsa, wiąże się z wyższym ryzykiem występowania endometriozy. Czerwone mięso można zastąpić mięsem drobiowym dobrej jakości, rybami (szczególnie korzystne są tłuste ryby morskie), jajami, nasionami roślin strączkowych lub nabiałem – wszystko w zależności od tolerancji.

3. Ogranicz spożycie cukru

Wysokie spożycie cukru zubaża nasz organizm w witaminy, głównie z grupy B. Nadmierne spożycie cukrów prostych może wiązać się z wystąpieniem nadwagi i otyłości, insulinooporności, cukrzycy typu II oraz może prowadzić do zaburzeń

hormonalnych. Należy zrezygnować ze spożycia słodczy, słodkich napojów, produktów z oczyszczonej mąki. Słodkości róż z dozwolonych produktów – pomysłów na zdrowe ciasta i desery jest mnóstwo i mogą być zgodne z dietą w endometriozie!

4. Postaw na warzywa i owoce

Dieta w endometriozie powinna opierać się na dużym spożyciu warzyw, głównie zielonolistnych, ale również wszystkich innych o intensywnym zabarwieniu, owoców oraz nasion roślin strączkowych. Te produkty są źródłem witamin, składników mineralnych oraz przeciwutleniaczy, a także błonnika. Błonnik jest szczególnie ważny w kontekście prawidłowej pracy jelit oraz obniżania indeksu glikemicznego diety, co może pozytywnie wpływać na gospodarkę hormonalną.

• Czy wiesz, że...

• Źródłem antyoksydantów są ciemne warzywa i owoce

• Działanie antyoksydacyjne mają witaminy C, E, A oraz flawonoidy i karotenoidy zawarte w owocach i warzywach o intensywniej barwie. Bogatymi źródłami przeciwutleniaczy są: aronia, czarna porzeczka, wiśnia, karczochy, fasola czerwona, soczewica czerwona i zielona.

5. Dostarczaj organizmowi kwasów omega-3

Bardzo istotne są również odpowiednie ilości kwasów omega-3 w diecie, głównymi źródłami są tłuste ryby morskie, orzechy włoskie, siemę lniane, nasiona chia, olej rzepakowy. Te produkty powinny pojawiać się w diecie na co dzień ponieważ mają silne działanie przeciwzapalne, wpływają na stan naczyń krwionośnych, działają przeciwzakrzepowo. Jeśli w diecie z jakiegoś powodu brakuje kwasów omega-3 warto zastanowić się nad ich suplementacją.

Czy wiesz, że...

Kwasy omega-3 zapobiegają nowotworom

Wiele badań wskazuje na to, że kobiety, które jadają dużo ryb, a więc dostarczają organizmowi kwasów omega-3, są mniej narażone na raka piersi i macicy, a mężczyźni na raka prostaty.

6. Pamiętaj o antyoksydantach

Należy zadbać w diecie o produkty, które dostarczą innych silnych przeciwutleniaczy, czyli witaminy E i glutationu. Witaminę E znajdziemy w olejach roślinnych, orzechach, pestkach, zarodkach pszennych. Glutation znajduje się w awokado, brokułach, cebuli, czosnku, kapustach, brukselce i szparagach.



Przykładowy jadłospis dzienny

Przykładowy jadłospis, zapewniający organizmowi ok.1800 kcal.

Dedykowany kobietom zmagającym się z endometriozą. Bez dodatkowych ograniczeń, wynikających np. z nietolerancji pokarmowych.

Posiłek	
Śniadanie	Jaglanka z tartym jabłkiem i rodzynkami Rodzynki, suszone - 20 g (2 łyżeczki) Len, nasiona - 10 g (2 łyżeczki) Cynamon - 1 g (szczypta) Kasza jaglana - 50 g (5 łyżek) Jabłko - 150 g (1 sztuka) 1. Kaszę uprażyć na patelni, następnie ugotować według przepisu na opakowaniu. 2. Jabłko zetrzyj na tarce wymieszaj z cynamonem. 3. Wyłóż ugotowaną kaszę do naczynia, nałóż jabłko i posyp nasionami lnu.
Drugie śniadanie	Kanapki z hummusem i papryką Papryka czerwona - 60 g (¼ sztuki) Hummus klasyczny - 40 g (2 łyżki) Chleb żytni razowy - 90 g (3 kromki) 1. Pieczywo posmarować pastą i obłożyć papryką.

Posiłek	
Posiłek dodatkowy/ podwieczorek	Zielony koktajl, orzechy Orzechy włoskie - 20 g (1 łyżka) Woda - 110 g (½ szklanki) Banan - 120 g (1 sztuka) Jabłko - 160 g (1 sztuka) Seler naciowy - 30 g (1 łydoga) Szpinak - 30 g (garść) 1. Wszystkie składniki rozdrobnić i zmiksować, dolewając wodę do pożądanej konsystencji.
Obiad	Potrąwka z cukinii z kurczakiem, ryż brązowy Ryż brązowy - 75 g (5 łyżek) Pieprz czarny mielony - 1 g (szczypta) Oliwa z oliwek - 10 g (1 łyżka) Koncentrat pomidorowy, 30% - 25 g (1 łyżka) Cebula - 15 g (plaster) Filet z piersi kurczaka (bez skóry) - 150 g (porcja) Cukinia - 300 g (sztuka) 1. Mięso umyć, osuszyć i pokroić w kostkę, cebulę drobno posiekać. 2. Na patelni rozgrzać oliwę, podsmażyć na niej mięso z cebulą. 3. Cukinię pokroić w paski. 4. Do garnka wlać kilka łyżek wody, dodać cukinię i dusić na małym ogniu pod przykryciem, aż cukinia będzie miękka. Następnie w razie potrzeby odcedzić nadmiar wody, dodać przecier pomidorowy, mięso z cebulą i dokładnie wymieszać. 5. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać z ryżem.

Posiłek	
Kolacja	Salatka warzywna z kaszą bulgur z olejem lnianym Kasza bulgur - 50 g (5 łyżek) Ogórek - 50 g (sztuka) Papryka żółta - 50 g (¼ sztuki) Pomidor - 120 g (sztuka) Cebula czerwona - 20 g (sztuka) Olej lniany - 10 g (łyżeczka) Sól morską - 1 g (szczypta) Pieprz czarny mielony - 1 g (szczypta) Zioła prowansalskie - 1 g (łyżeczka) Sok cytrynowy - 5 g (łyżeczka) Pietruszka, liście - 5 g (łyżeczka) 1. Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu, odcedzić i przełożyć do miski. 2. Warzywa umyć, obrać i drobno pokroić, dodać do kaszy. 3. Doprawić olejem, sokiem z cytryny, solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Wszystko wymieszać. 4. Posypać posiekaną natką pietruszki.

Endometrioza a płodność

Endometrioza może mieć znaczący wpływ na płodność, uzależnione jest to przede wszystkim od stopnia zaawansowania choroby.

W zależności od konkretnego przypadku medycznego może powodować wszystkie lub wybrane objawy:

- stany zapalne narządów,
- zaburzenia gospodarki hormonalnej,
- zaburzenia owulacji,
- obniżenie jakości komórek jajowych,
- trudności w implantacji zarodka (poronienia).

Odpowiednia dieta przy endometriozie może pomóc zmniejszyć stan zapalny, zmniejszyć dolegliwości bólowe, poprawić gospodarkę hormonalną, poprawić funkcjonowanie układu odpornościowego oraz ogólnie poprawić stan odżywienia organizmu.

Czy wiesz, że...

Endometrioza jest jedną z głównych przyczyn niepłodności

Okolo 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 endometrioza jest główną przyczyną niepłodności pary.

Uwaga!

Aby dowiedzieć się więcej o endometriozie oraz jej wpływie na płodność, wejdź na:
www.invimed.pl/endometrioza

Na dobry początek zdrowej diety

Cierpisz na endometriozę i chcesz zmienić swoją dietę tak, by wspomóc starania o dziecko? Umów się na konsultację dietetyczną. Dietetyk przygotuje Ci specjalny, indywidualny jadłospis, dopasowany do Twoich potrzeb, możliwości i celu, do którego zmierzasz.

Jeśli jednak chciałabyś samodzielnie spróbować diety prołednościowej przy endometriozie, pamiętaj że powinna ona:

- 1 Być dostosowana do współistniejących chorób, dolegliwości, nietolerancji pokarmowych.
- 2 Mieć odpowiednią kaloryczność, a przy tym być pełnowartościowa i urozmaicona.
- 3 Uwzględniać indywidualne preferencje i możliwości.

Zmiany w diecie, powodowane staraniami o dziecko, należy rozpocząć od oceny masy i składu ciała, ponieważ nadwaga i otyłość mają ogromny wpływ na płodność. Należy tak dostosować kaloryczność diety, aby dzięki niej zredukować tkankę tłuszczową o około 0,5-1 kg tygodniowo. Następnie należy zadbać o odpowiednią gęstość odżywczą diety oraz odpowiedni dobór produktów, aby uzyskać jak najwyższy potencjał przeciwzapalny.

Czy wiesz, że...

Tkanka tłuszczowa jest narządem endokrynnym

Komórki tkanki tłuszczowej stanowią narząd endokrynnym. Wydzielają hormony, które wpływają na funkcjonowanie organizmu, w tym na metabolizm. Nadmiar tkanki tłuszczowej może wiązać się z powstawaniem stanu zapalnego w organizmie, może powodować insulinooporność oraz szereg innych zaburzeń.

6 zasad diety dla osób z endometriozą, które starają się o dziecko

1. Jedz produkty pełnoziarniste

Dieta proplodnościowa w endometriozie powinna przede wszystkim opierać się na pełnoziarnistych produktach zbożowych, co zapewni niski indeks glikemiczny diety. Dieta z niskim indeksem glikemicznym pozwala wyregulować poziom glukozy i insuliny. Dzieje się tak za sprawą błonnika.

• Czy wiesz, że...

• Błonnik to superbohater

• Dzięki błonnikowi pokarmowemu węglowodany wchłaniają się wolniej i nie powodują skoków poziomu glukozy we krwi. Pomaga też cierpiącym na endometriozę, ponieważ ma zdolność wiązania i usuwania nadmiaru estrogenów. Poprawia też perystaltykę jelit – przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu.

Uwaga!

Osoby na diecie bezglutenowej muszą szczególnie zadbać, aby w ich diecie pojawiły się odpowiednie ilości błonnika nierozpuszczalnego, ponieważ dieta bezglutenowa może wiązać się z jego niedoborem. Warto uzupełnić wtedy dietę

w pełnoziarniste zboża bezglutenowe takie jak ryż brązowy, kasza gryczana czy płatki owsiane bezglutenowe.

2. Zadbaj o odpowiednią ilość białka w diecie

W codziennej diecie udział białka potrafi być bardzo wysoki. Za ten stan rzeczy odpowiada przede wszystkim mięso. Badania wskazują, że wysokie spożycie mięsa wiąże się z częstszym występowaniem endometriozy, a dieta z mniejszą ilością mięsa, dużym udziałem warzyw i owoców wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania.

Źródło białka należy dobrać na podstawie tolerancji oraz indywidualnych preferencji. Spożycie mięsa nie jest niedozwolone w endometriozie, jednak powinno być spożywane z umiarem, i przede wszystkim powinno być dobrej jakości. Można założyć spożycie mięsa dwa razy w tygodniu, a w pozostałe dni dieta może opierać się na strączkach, rybach czy jajach.

Uwaga!

Dieta wegetariańska i wegańska są wskazane, jednak należy zadbać o to, żeby taka dieta była dobrze zbilansowana i dostarczała pełnego składu aminokwasów.

W przypadku diety wegańskiej, aby uzyskać pełen skład niezbędnych aminokwasów, należy łączyć produkty pełnoziarniste, orzechy i/lub pestki oraz nasiona roślin strączkowych.

• Czy wiesz, że...

• Homocysteinę lepiej mieć pod kontrolą!

• U niektórych osób, u których zachodzi
• problem z metylacją kwasu foliowego
• może występować podwyższony poziom
• homocysteiny, której wysokie stężenie
• w surowicy krwi jest ściśle związane ze
• zwiększonym ryzykiem miażdżycy oraz
• choroby Alzheimera oraz może mieć
• znaczący wpływ na płodność. W takiej
• sytuacji również zaleca się ograniczenie
• spożycia mięsa.

3. Postaw na dobre tłuszcze

Odpowiednia ilość i rodzaj tłuszczów jest ważnym elementem każdej diety. Nie wolno rezygnować z nich całkowicie, bo ich obecność w diecie może nieść za sobą wiele korzyści, jednak należy wystrzegać się ich nadmiaru.

W diecie należy uwzględnić produkty zawierające zdrowe tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, orzechy i pestki, awokado, tłuste ryby morskie. Te tłuszcze są źródłem witaminy E (silnego przeciwutleniacza) oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych. Szczególnie ważne są kwasy tłuszczowe omega-3, które mają właściwości przeciwzapalne, znajdują się np. w tłustych rybach morskich, siemieniu lnianym, orzechach włoskich.

• Czy wiesz, że...

• Fast foody szkodzą płodności

• Badania opublikowane w „Environmental
• Health Perspectives” wykazały, że
• potrawy z fast foodów są źródłem
• ftalanów, co do których udowodniono,
• już, że powodują wahania hormonalne,
• mogą uszkadzać układ nerwowy, a także
• obniżają jakość nasienia u mężczyzn.

4. Jedz 5 porcji warzyw i owoców dziennie

Do diety proplodnościowej należy wprowadzić większe ilości świeżych warzyw i owoców. Mówi się o minimum pięciu porcjach warzyw i owoców każdego dnia, najlepiej surowych, ale mogą być również gotowane. Warzywa i owoce to bogactwo witamin, szczególnie tych przeciwzapalnych, czyli witaminy C, a także beta-karotenu, kwasu foliowego, składników mineralnych, przeciwutleniaczy i błonnika.

Przy endometriozie zależy nam na jak największym potencjale antyoksydacyjnym. Najwięcej przeciwutleniaczy dostarczają warzywa i owoce ciemno zabarwione, takie jak papryka, brokuły, szpinak, borówki amerykańskie, jagody, cytrusy. W diecie warto uwzględnić warzywa i owoce zawierające glutation – silny przeciwutleniacz. Glutation znajduje się w awokado, brokułach, cebuli, czosnku, kapustach, brukselce i szparagach.

Czy wiesz, że...

Woda jest lepsza od soku

Na diecie proplodnościowej zrezygnuj z soków owocowych. Są przetworzone, mają mniejszą zawartość witamin, dostarczają za jednym razem dużych ilości cukrów ze zmniejszoną ilością błonnika. Zamiast soku lepiej zjeść owoc w całości, a pragnienie zaspokoić wodą.

5. Włącz do diety produkty z cynkiem i selenem

W diecie proplodnościowej nie może zabraknąć istotnych składników mineralnych, takich jak cynk i selen. Mają one duży wpływ na system immunologiczny, co jest bardzo ważne przy endometriozie. Aby dostarczyć ich organizmowi, nie trzeba kupować suplementów. Lepiej dostarczyć ich w diecie, tym bardziej że źródłami cynku i selenu są podstawowe produkty dostępne w każdym sklepie.

Źródła cynku:

- pestki dyni,
- chude mięso i mleko,
- żółtko jaja,
- produkty zbożowe pełnoziarniste,
- kasze,
- płatki pełnoziarniste,
- orzechy,
- ryby i owoce morza.

Źródła selenu:

- produkty pełnoziarniste,
- ryby (np. łosoś, tuńczyk),
- orzechy brazylijskie (z Brazylii!),
- strączki,
- kapusty,
- żółtka,
- otręby pszenne.

Czy wiesz, że...

Orzechy brazylijskie to najbogatsze źródło selenu

Średnie stężenie selenu w 6-8 sztukach orzechów brazylijskich to aż 544µg. Jeden orzech brazylijski pokrywa dzienne zapotrzebowanie na selen, i lepiej nie jeść więcej! Zbyt dużo selenu działa na organizm toksycznie, a nawet kancerogennie. Źródłem selenu są tylko te orzechy brazylijskie, które faktycznie pochodzą z Brazylii.

6. Więcej witaminy D!

Niezwykle istotna w leczeniu endometriozy jest również witamina D3. Zbyt małe stężenie witaminy D w organizmie może zaburzać płodność, a jej niedobór występuje bardzo często. Witamina D bierze udział w syntezie hormonów płciowych, które mają wpływ na owulację, wpływa zatem na regulację cykli menstruacyjnych. Dla kobiet z endometriozą jest ważna również ze względu na pozytywny wpływ na układ odpornościowy i działanie przeciwzapalne.

Głównym źródłem witaminy D3 są dla nas promienie słoneczne, ponieważ syntezowana jest w skórze. Natomiast pokarmowe źródła dostarczające znacznych ilości tej witaminy to tłuste ryby morskie.

Uwaga!

Ponieważ nie spędzamy odpowiedniej ilości czasu na świeżym powietrzu, a tłustych ryb morskich nie jadamy raczej na co dzień, warto rozważyć suplementację. Należy jednak pamiętać, że dawka suplementu powinna być dobrana na podstawie badania określającego stężenie witaminy D3 w naszym organizmie (badamy 25(OH)D).

Przykładowy jadłospis dzienny

Przykładowy jadłospis, zapewniający organizmowi ok. 1800 kcal.
Dedykowany kobietom zmagającym się z endometriozą oraz
niepłodnością. Bezmleczny, bezglutenowy i wegetariański.

Posiłek	
Śniadanie	Jaglanka z borówkami i płatkami migdałowymi Len, nasiona - 10 g (2 łyżki) Migdały w płatkach - 20 g (2 łyżki) Kasza jaglana - 50 g (5 łyżek) Borówki amerykańskie - 150 g (porcja) 1. Kaszę opłukać na sicie pod zimną wodą, przelać wrzątkiem a następnie zalać zimną wodą (2 porcje wody na 1 porcję kaszy). Gotować na wolnym ogniu około 20 minut. 2. Ugotowaną kaszę przełożyć do salaterki. Jagody wyłożyć na ugotowaną kaszę i posypać płatkami migdałowymi i nasionami lnu.
Drugie śniadanie	Miks sałat z jajkami, owoc Oliwa z oliwek - 10 g (1 łyżka) Jabłko - 160 g (1 sztuka) Pomidory koktajlowe - 100 g (5 sztuk) Jaja kurze całe - 112 g (2 sztuki) Salata - 30 g (6 liści) 1. Jaja ugotować na twardo, pokroić na ćwiartki. 2. Pomidorki pokroić na połówki. 3. Składniki wymieszać z miksem sałat.

Posiłek	
Posiłek dodatkowy/ podwieczorek	Koktajl pomarańczowy z płatkami owsianymi i sezamem Płatki owsiane - 30 g (3 łyżki) Imbir - 5 g (plaster) Sezam, nasiona - 10 g (1 łyżka) Pomarańcza - 200 g (1 sztuka) Woda - 250 g (1 szklanka) 1. Z pomarańczy wycisnąć sok. 2. Płatki zalać małą ilością wrzątku na około 3 minuty przed przygotowywaniem posiłku. 3. Sok, wodę, imbir, namoczone płatki i sezam zmiksować na gładką masę.
Obiad	Gulasz z dyni z kaszą gryczaną i szpinakiem Kasza gryczana - 100 g (10 łyżek) Dynia - 200 g (1 porcja) Szpinak - 50 g (1 porcja) Oliwa z oliwek - 10 g (1 łyżka) Pomidor - 120 g (1 sztuka) Pieprz czarny mielony - 1 g (1 szczypta) Sól biała - 1 g (1 szczypta) Tymianek - 1 g (1 szczypta) 1. Oczyszczoną dynię pokroić w kostkę. 2. Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. 3. W garnku rozgrzać oliwę, dodać dynię i pomidory oraz kilka łyżek wody. Dusić wszystko pod przykryciem 15 minut. 4. Na kilka minut przed końcem gotowania dodać liście szpinaku, przyprawić pieprzem, solą i tymiankiem. Podawać z kaszą. 5. Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu.

Posiłek	
Kolacja	Salatka z ciecierzycy z suszonymi pomidorami Ocet winny - 3 g (0,5 łyżki) Olej lniany - 5 g (1 łyżeczka) Suszone pomidory - 28 g (4 sztuki) Ciecierzycy (w zalewie) - 80 g (4 łyżki) Rukola - 40 g (porcja) Pieprz czarny mielony - 1 g (1 szczypta) Zioła prowansalskie - 1 g (1 szczypta) Czosnek - 5 g (1 ząbek) 1. Ciecierzycę odsączyć, przełożyć do miski. 2. Pomidory dobrze odsączyć z oleju na ręczniku papierowym, pokroić w paski i razem z rukolą, przyprawami, octem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem dodać do ciecierzycy. 3. Wszystko wymieszać.



Dlaczego dieta przeciwzapalna?

Okazuje się, że stres oksydacyjny odgrywa znaczącą rolę w rozwoju endometriozy – jest to brak równowagi pomiędzy wolnymi rodnikami, a przeciwutleniaczami. Powstawanie wolnych rodników i ich neutralizowanie jest naturalnym procesem zachodzącym w organizmie. Problem pojawia się kiedy ta równowaga zostaje zachwiana i wolne rodniki sięją spustoszenie, nasilając stany zapalne. Dlatego tak ważne jest dostarczanie przeciwutleniaczy z zewnątrz.

Suplementacja

Wiadomym jest, że najkorzystniej dostarczać przeciwutleniacze z pożywieniem. Jednak niektóre z nich występują w produktach w zbyt małych ilościach, aby uzyskać korzystny efekt lub spożywanie nadmiernej ilości produktów będących ich źródłem może okazać się niekorzystne (np. resweratrol występujący w ciemnych winogronach – ich duże spożycie wiąże się z dostarczaniem dużych ilości cukrów prostych, a czerwone wino będące jego źródłem ostatecznie nie jest wskazane ze względu na niekorzystne działanie alkoholu na organizm). Pamiętajmy też, że nadmiar przeciwutleniaczy z suplementów nie jest korzystny – zatem uzupełnianie diety o suplementy powinno być dobrze przemyślane.

Jaką suplementację warto zatem rozważyć?

Resweratrol to przeciwutleniacz, którego źródłem są czerwone winogrona, a także owoce jagodowe i czarna porzeczka. Okazuje się, że może mieć ogromne znaczenie w przebiegu endometriozy – wpływa na zmniejszenie namnażania komórek endometrialnych poza macicą, zmniejsza ilość cytokin prozapalnych, działa przeciwutleniająco, zatem ma ogromny wpływ na zmniejszenie się stanu zapalnego oraz łagodzi dolegliwości bólowe.

Kurkumina ma podobne działanie do resweratrolu, a jej dodatkowym atutem przy endometriozie jest zmniejszanie aktywności estradiolu. U kobiet cierpiących na endometriozę stężenie estradiolu jest podwyższone, co wpływa niekorzystnie na namnażanie się komórek endometrium i może nasilać dolegliwości bólowe. Niestety kurkuma zawiera niewielkie ilości kurkuminy dlatego warto pomyśleć nad jej suplementacją. Suplementy z kurkumą zawierają dodatkowo piperynę, która potęguje jej działanie.

Probiotyki – ich suplementacja może być pomocna przy endometriozie ze względu na stymulowanie układu odpornościowego. Okazuje się, że korzystne jest stosowanie preparatów probiotycznych z bakteriami z rodzaju *Lactobacillus*, wykazano bowiem ich wpływ na zmniejszenie dolegliwości bólów.

Kwasy omega-3 – szczególne znaczenie mają kwasy tłuszczowe EPA i DHA. Okazuje się, że mają wpływ na hamowanie rozwoju komórek endometrialnych poza macicą, a co za tym idzie zmniejszenie stanu zapalnego i dolegliwości bólów. Są również przesłanki, że kwasy omega-3 mogą cofać zmiany związane z endometriozą. Niestety, spożycie produktów będących źródłem kwasów omega-3, w szczególności wspomnianych EPA i DHA, jest najczęściej zbyt małe (źródła: tłuste ryby morskie), dlatego wskazana jest suplementacja, najlepiej w formie dobrej jakości tranu w dawce dostarczającej minimum 250-500mg tych kwasów tłuszczowych.

Witamina D3 – wspomniana wcześniej ma wielokierunkowy wpływ na hamowanie rozwoju endometriozy. Każdy z nas powinien ją suplementować w okresie jesienno-zimowym, a osoby z niedoborami nawet przez cały rok. Jej dawka powinna być dobrana do aktualnego stężenia we krwi.

Zioła w leczeniu endometriozy

Często słyszy się o „ziołach na endometriozę”. Mają one za zadanie zmniejszyć dolegliwości bólowe, poprawić krążenie w miednicy mniejszej, zmniejszyć stan zapalny oraz poprawić gospodarkę hormonalną. Z całej gamy ziół, które w internecie proponowane są jako wsparcie leczenia endometriozy, zastosowanie ma tylko kilka.

Poniżej lista ziół rekomendowanych przez dietetyka InviMed – z zastrzeżeniem obowiązku skonsultowania ich stosowania z lekarzem.

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.

Niepokałanek 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 refluksem pokarmowym.

Kalina śliwolistna i koralowa pomagają w łagodzeniu dolegliwości bólowych. Ekstrakt z kory ma działanie przeciwskurczowe, uspokajające, przeciwbólowe i przeciwkrwotoczne. Zbyt duże dawki mogą spowodować nudności, wymioty i zawroty głowy.

Tarczyca bajkalska ma właściwości przeciwzapalne, przeciwrzeczowe, 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, zaparć, 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.





Starasz się o dziecko?

Skonsultuj się ze specjalistą

Jeśli masz zdiagnozowaną endometriozę i chcesz powiększyć rodzinę, nie czekaj – przyjdź z partnerem na konsultację do kliniki InviMed. Endometrioza jest jedną z przyczyn niepłodności. Wszczepy endometrium mogą się powiększać. Przy III lub IV stopniu zaawansowania choroby szanse na naturalne poczęcie dziecka mogą być niewielkie.

Czy wiesz, że...

Nawet niski stopień zaawansowania endometriozy może znacznie utrudnić naturalne zajście w ciążę. Wśród kobiet z I lub II stopniem endometriozy odsetek ciąż poczętych samoistnie, czyli bez jakiegokolwiek interwencji medycznej, wynosi jedynie 3,3% na cykl.

Ginekolodzy InviMed specjalizują się w leczeniu zaburzeń płodności, pomagają zajść w ciążę naturalnie, a jeśli nie jest to możliwe, proponują leczenie niepłodności najnowocześniejszymi metodami, m.in. in vitro. Dzięki tej metodzie i leczeniu w InviMed na świat przyszło już ponad 13 tysięcy dzieci. Zapraszamy do naszych klinik w Warszawie, Wrocławiu, Poznaniu, Gdyni i Katowicach.

 Zachęcamy też do śledzenia profilu InviMed na Facebooku, Instagramie oraz aktualności na stronie InviMed.pl. Często publikujemy zaproszenia na bezpłatne warsztaty i spotkania edukacyjne związane z zagadnieniami z zakresu dietetyki.

