



ODŻYWIANIE W ENDOMETRIOZIE

EDUKACJA ŻYWIENIOWA

Endometrioza zazwyczaj powoduje dolegliwości bólowe. W ich łagodzeniu może pomóc odpowiedni, urozmaicony sposób odżywiania. Na co zwrócić szczególną uwagę?

OWOCE I WARZYWA

Powinny stanowić podstawę diety, najważniejsze przy endometriozie będą zielone warzywa i świeże owoce cytrusowe, jagodowe i winogrona, które bogate są w witaminę C, likopen, karotenoidy i kwas foliowy czy resweratrol. Badania naukowe dowodzą mniejsze ryzyko endometriozy przy spożyciu przynajmniej jednej porcji cytrusów w ciągu dnia, z czego pomarańcze wykazywały największy efekt.

Natomiast wzrost ryzyka rozwoju endometriozy mogą powodować warzywa krzyżowe tj. kalafior, brokuł, brukselka, kapusta, dlatego należy uważnie obserwować objawy ze strony układu pokarmowego i ograniczać produkty, po których występują nadmierne wzdęcia, zgaga, biegunka i/lub zaparcia.

Owoce i warzywa przed spożyciem należy dokładnie opłukać pod bieżącą wodą przez 30 sekund, aby zapobiec spożyciu pozostałości pestycydów i mikroorganizmów, które mogą długofalowo powodować choroby wielu narządów organizmu.

CZERWONE MIĘSO

Spożycie powyżej dwóch porcji dziennie mięsa wieprzowego i/lub wołowego może przyczyniać się do zaostrzenia choroby. Dzieje się tak, ponieważ jedzenie czerwonego mięsa pobudza wytwarzanie w organizmie prostaglandyn, które nasilają stan zapalny i dolegliwości bólowe. Drób wykazuje mniejsze działanie niekorzystne, jednak mimo wszystko warto rozważyć zastępowanie mięsa i przetworów mięsnych produktami roślinnymi bogatymi w białko.



OMEGA-3

Ma działanie przeciwzapalne i dzięki temu korzystnie wpływa na zdrowie i samopoczucie pacjentek z endometriozą. Głównymi źródłami kwasów tłuszczowych omega-3 są: łosoś, makrela, śledź, pstrąg, olej rzepakowy i oliwa z oliwek, orzechy włoskie, siemię lniane i jajka.

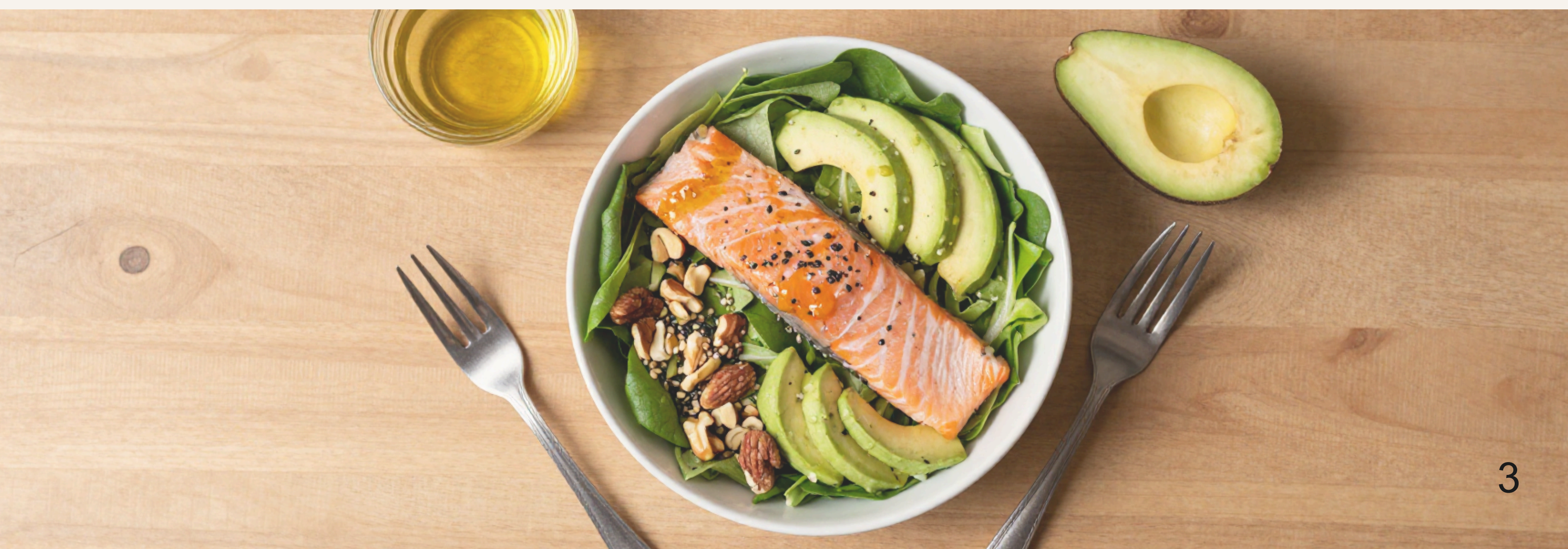
Po przeciwnej stronie stoją tłuszcze trans, czyli te niekorzystne dla zdrowia. Są to m.in. kiełbasy, czerwone mięso, żywność wysoko przetworzona np. typu fast food, słone i słodkie przekąski.

DIETA BEZGLUTENOWA

Badania naukowe wskazują na możliwość wystąpienia korzyści zdrowotnych wynikających z eliminacji glutenu (pszenicy, jęczmienia, owsa i żyta) z codziennej diety (3 na 4 badane kobiety po roku stosowania diety bezglutenowej zauważyły poprawę). Niestety efekt ten nie występuje u każdej pacjentki, dlatego należy indywidualnie obserwować reakcje organizmu na produkty zawierające gluten. Należy jednak pamiętać, że dieta bezglutenowa może powodować niedobory witamin z grupy B.

INDEKS GLIKEMICZNY

Produkty o średnim i wysokim indeksie glikemicznym zaostrzają stan zapalny w organizmie, dlatego nie są wskazane. Dodatkowo stymulują produkcję substancji, które mogą powodować rozrost endometrium i proliferację komórek endometrium. Produkty, które nie będą powodowały dużego wzrostu glukozy we krwi to m. in.: produkty pełnoziarniste, warzywa, nasiona roślin strączkowych, ryby, mięso, jaja.





ul. Szaserów 128, 04-141 Warszawa
dyrekcja@wim.mil.pl
tel: 261 817 666

Informacja medyczna od poniedziałku do piątku (z wyjątkiem świąt) w godzinach 7:00 - 17:00