Dieta w endometriozie

Data aktualizacji
2024-07-12

Endometrium to błona śluzowa naturalnie wyścielająca jamę macicy. Ma różną grubość, w zależności od wieku i cyklu miesiączkowego kobiety. Endometrioza występuje wtedy, gdy endometrium rozrasta się poza jamę macicy, w jamie otrzewnej, jajnikach, jajowodach. Towarzyszy jej ból w podbrzuszu, zwłaszcza podczas menstruacji, oraz zaburzenia płodności. Cierpi na nią nawet co trzecia kobieta na świecie.

Komórki błony śluzowej trzonu macicy u kobiety chorującej na endometriozę mogą tworzyć tzw. ogniska endometrialne zlokalizowane w jajnikach, jelitach, układzie moczowym lub w otrzewnej. Reagują na zmiany hormonalne podobnie, jak zdrowo ułożone komórki. Organizm kobiety jest wtedy w ciągłym stanie zapalnym. Dochodzi do:

- wewnętrznych krwawień
- rozwoju bolesnych guzków
- tworzenia się blizn, zrostów i zniekształceń.

Objawy choroby

O endometriozie może świadczyć:

- bardzo bolesne miesiączkowanie
- ból podczas stosunków seksualnych
- przewlekły ból w obrębie miednicy
- ból podczas oddawania moczu lub wypróżnienia
- występowanie wzdęć i nudności
- trudność z zajściem w ciążę.

> **Jeśli masz podobne objawy, skonsultuj się z lekarzem. Skieruje Cię na badania i zaproponuje terapię. Miesiączki nie muszą być bolesne – to jest mit. A mogą być objawem na przykład endometriozy.**

W łagodzeniu objawów endometriozy mogą pomóc:

- zdrowy styl życia
- dieta uboga w produkty przetworzone i bogata w składniki o działaniu przeciwzapalnym.

Dobrze zbilansowana, urozmaicona dieta:

- wpływa na lepsze samopoczucie
- wspiera naturalną odporność organizmu
- redukuje stany zapalne

- przeciwdziała nadwadze
- wspomaga profilaktykę wielu chorób.

Dieta w endometriozie

Nie ma ściśle określonej diety wspomagającej leczenie endometriozy, ale liczne badania naukowe potwierdzają skuteczność wprowadzonych zmian w codziennym menu.

Zasady diety, które wzmocnią Twój organizm w walce z endometriozą

- Jedz regularnie posiłki. Najlepiej 4-5 razy dziennie, w równych odstępach czasu, co 3-4 godziny.
- Staraj się jeść jak najbardziej różnorodne produkty. Twoja dieta powinna być kolorowa.
- Pamiętaj o świeżych owocach i warzywach. Są w nich cenne dla zdrowia: witamina C, kwas foliowy, likopen i karotenoidy.
- Dodawaj do posiłków naturalne źródła antyoksydantów. Znajdziesz je w owocach jagodowych, winogronach, cytrusach, świeżych warzywach, zielonej herbacie, kakao, orzechach. Działają przeciwzapalnie.
- Ograniczaj czerwone mięso. Jego wysokie spożycie pobudza organizm do wytwarzania prostaglandyn – związków nasilających bóle i stan zapalny.
- Sięgaj po niskotłuszczowe produkty mleczne. Nie zawierają one prozapalnych tłuszczów nasyconych. Zalecane produkty to jogurt naturalny, chude sery twarogowe, kefir, maślanka czy mleko.
- Wzbogacaj dietę o pełnoziarniste produkty zbożowe. Sięgaj jak najczęściej po pełnoziarniste kasze, ryż, makarony, pieczywo żytnie i razowe, płatki owsiane. Są to produkty bogate w składniki mineralne i błonnik. Dodane do posiłku zmniejszają ryzyko wystąpienia nadwagi i cukrzycy.
- Wybieraj zdrowe tłuszcze o działaniu przeciwzapalnym. Znajdziesz je w nieutwardzonych olejach roślinnych, nasionach i orzechach, a także w tłustych rybach morskich. Ogranicz natomiast tłuszcze nasycone, które nasilają procesy zapalne. Są to tłuszcze obecne w tłustych mięsach, przetworach mięsnych, utwardzonych olejach roślinnych (np. oleju kokosowym i palmowym) i tłustym nabiale.
- Ogranicz jedzenie żywności przetworzonej. Jedzenie typu fast food oraz produkty cukiernicze bogate są w konserwanty, barwniki, utwardzone tłuszcze i cukier. Ich regularne spożycie prowadzi do nasilania stanu zapalnego w organizmie. Zastępuj je zdrowszymi zamiennikami.

Więcej o zdrowym odżywianiu przeczytaj na stronie **Diety NFZ**.

Przeczytaj także

Gdy kobieta choruje

Niektóre choroby wynikają ze specyfiki płci, budowy ciała, organizmu kobiety. Są też schorzenia, na które kobiety statystycznie częściej chorują niż mężczyźni. Badaj się pod tym kątem, zwracaj uwagę na profilaktykę tych chorób

Bądź zapobiegliwa

Każdy moment życia i pora roku sprzyjają badaniom profilaktycznym. Pamiętasz o cytologii i mammografii? Wiesz, jakie programy profilaktyczne są dostępne dla Ciebie?

Zdrowa kobieta

Dbasz o siebie, chcesz jak najdłużej być zdrowa. Pamiętaj o profilaktyce, regularnych badaniach, o swoim samopoczuciu i kontroli stanu zdrowia na każdym etapie życia