pacjent.gov.pl

Jeśli masz zespół policystycznych jajników (PCOS)

Data aktualizacji
2024-08-06

Na zespół policystycznych jajników (ang. policystic ovary syndrom), w skrócie PCOS, chorują młode kobiety w wieku rozrodczym. PCOS jest jedną z najczęstszych chorób endokrynologicznych, czyli związanych z gospodarką hormonalną u kobiet w tej grupie. Dotąd nie zbadano jednoznacznie, jakie są przyczyny PCOS. Mogą to być czynniki:

- genetyczne – prawdopodobnie jest chorobą dziedziczną
- metaboliczne
- środowiskowe – ujawnia się w określonych warunkach
- hormonalne.

Na rozwój choroby mają też wpływ:

- insulinooporność
- nadwaga lub otyłość
- niezdrowy styl życia
- wczesne dojrzewanie.

Czym jest PCOS – objawy i skutki

W wyniku schorzenia kobieta może mieć wiele objawów. Jej jajniki są powiększone i występuje w nich nawet kilkanaście pęcherzyków (torbieli). Może mieć:

- zaburzenia cyklu miesiączkowego – cykle są nieregularne, miesiączki rzadkie i mogą się nagle zatrzymać
- brak owulacji lub rzadkie jej występowanie
- nadmierne owłosienie albo łysienie typu męskiego
- trądzik
- ból w miednicy
- zaburzenia gospodarki węglowodanowej, w tym insulinooporność, która występuje niezależnie od nadwagi czy otyłości.

> **Jeśli masz objawy, które Cię niepokoją, zgłoś się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub ginekologa – nie potrzebujesz skierowania**

Skutkiem nieleczonej choroby mogą być m.in.:

- choroby metaboliczne
- zaburzenia psychiczne, jak spadek nastroju i samooceny, depresja, lęk

- niepłodność.

> **Zespół policystycznych jajników (PCOS) to choroba, w której zaburzenia hormonalne prowadzą do braku owulacji, często powodują trudności z zajściem w ciążę.**

Kobiety z PCOS mogą częściej chorować na:

- cukrzycę typu II
- cukrzycę ciążową
- nadciśnienie tętnicze
- nadwagę i otyłość
- hiperlipidemię – wysoki poziom cholesterolu
- schorzenia układu krążenia
- raka endometrium – błony śluzowej naturalnie wyścielającej jamę macicy.

Jak żyć z PCOS

Jeśli lekarz zdiagnozował u Ciebie PCOS, otrzymałaś wskazówki odpowiednie do Twojego stanu zdrowia i wieku. Zastosuj się do jego zaleceń.

Przede wszystkim:

- zmień swoje nawyki żywieniowe na zdrowsze
- oblicz swoje **BMI** - jeśli wskazuje na nadwagę lub otyłość, powinnaś zacząć od diety, która zakłada odpowiedni deficyt kaloryczny i doprowadzi do normalizacji masy ciała. Nie stosuj radykalnych diet odchudzających

> **Możesz zgłosić się do dietetyka po indywidualną pomoc – bezpłatną poradę przez**
>
> **konsultację wideo w Centrum Dietetycznym Online.**

- bądź aktywna fizycznie, bo to:
  - poprawia wrażliwość tkanek na insulinę
  - sprzyja redukcji nadmiernej tkanki tłuszczowej
  - zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych
  - poprawia samopoczucie – ćwicz, jak lubisz.

Co jeść, gdy masz PCOS

Jeśli masz rozpoznane PCOS, możesz stosować zasady, które:

- pomogą Ci znormalizować masę ciała
- poprawią insulinowrażliwość poprzez stosowanie diety o niskim indeksie glikemicznym.

Przeczytaj więcej o indeksie i ładunku glikemicznym.

PCOS często współwystępuje z insulinoopornością - pobierz zalecenia w insulinooporności.

Postaraj się stosować podstawowe zasady diety w PCOS:

- utrzymuj prawidłową masę ciała
- jeśli masz nadwagę lub otyłość, kontroluj kaloryczność swojej diety i dąż do stopniowego ubytku masy ciała (0,5 do 1 kg tygodniowo)
- jedz regularnie
    - 4-5 posiłków co 3-4 godziny
    - nie pomijaj śniadań, a kolację spożywaj 2-3 godziny przed snem
- jedz 5 porcji warzyw i owoców dziennie (minimum 400g - ¾ warzyw oraz ¼ owoców)
- jedz różnorodne warzywa, a szczególnie zwróć uwagę na zielone warzywa o wysokiej zawartości kwasu foliowego (np. szpinak, natka pietruszki, brukselka, jarmuż, brokuł)
- wybieraj owoce mniej dojrzałe, o dużej zawartości błonnika pokarmowego (np. owoce jagodowe, jabłka)
- podstawowym źródłem energii powinny być węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, np. pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, brązowy ryż, makarony razowe - dostarczą więcej błonnika pokarmowego, który korzystnie wpłynie na profil lipidowy, stężenie glukozy we krwi oraz wydłuży czas sytości po posiłku
- wybieraj produkty jak najmniej przetworzone:
    - pełnoziarniste zamiast oczyszczonych
    - świeże owoce i warzywa zamiast soków
    - orzechy, pestki i nasiona zamiast słonych przekąsek
- jedz produkty o niskiej zawartości:
    - nasyconych kwasów tłuszczowych
    - węglowodanów prostych (cukru i syropu glukozowo-fruktozowego)
    - soli
- ogranicz produkty bogate w tłuszcze zwierzęce, takie jak:
    - tłuste gatunki mięs, masło, smalec
    - wysokotłuszczowe produkty mleczne
- wybieraj:
    - chude gatunki mięs
    - jaja
    - ryby
    - chude lub półtłuste produkty mleczne
    - oleje roślinne (np. olej rzepakowy i oliwę z oliwek)
    - białko zwierzęce częściowo zastąp roślinnym pochodzącym z nasion roślin strączkowych.

Przeczytaj: **Zalecenia – zespół policystycznych jajników**

Dowiedz się więcej o żywieniu i suplementacji w PCOS z artykułu: Zespół policystycznych jajników – rola diety w leczeniu, suplementacja

Materiał stworzono na podstawie treści opublikowanych przez

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej NIZP PZH-PIB

Gotowe przepisy

Plan żywieniowy **DASH PCOS** w połączeniu z aktywnością fizyczną jest dużym wsparciem w leczeniu zespołu policystycznych jajników. Głównym założeniem tej diety jest zadbanie o odpowiednie zaopatrzenie organizmu w składniki odżywcze o działaniu przeciwzapalnym i niskim indeksie glikemicznym.

> **Plan żywieniowy DIETA PCOS z odpowiednimi dla Ciebie przepisami znajdziesz na portalu**
>
> **Diety NFZ**

Przeczytaj także

Insulinooporność – czy prowadzi do cukrzycy?

Insulinooporność – zaburzenie metaboliczne, które może mieć daleko idące konsekwencje dla zdrowia. Na jej rozwój wpływa wiele czynników. Może prowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2. Aby temu zapobiec – zadbaj o styl życia i zdrowe odżywianie

Ćwicz dla siebie

Sprawność fizyczna na długie lata wymaga pracy, ćwiczeń na co dzień. Wybierz ulubioną dyscyplinę sportu lub formę aktywności. Najważniejsze, żeby mieć przyjemność z ćwiczeń

Talerz zdrowego żywienia

Zalecenia dotyczące odżywiania można przedstawić w formie talerza. Tak prosta i przejrzysta forma ułatwi każdemu zastosowanie ich w życiu codziennym