

## **Харчування при ендометріозі.**

За оцінками, ендометріоз вражає кожен десяту жінку у всьому світі .

Це захворювання, пов'язане з репродуктивною системою, при якій тканина, подібна до ендометрію, проростає поза маткою в таких областях, як яєчники, живіт та кишечник. Зазвичай тканини ендометрія знаходяться лише всередині матки .

Симптомами є болючі місячні та сильна кровотеча, біль під час статевого акту, болісні випорожнення та безпліддя.

Причина ендометріозу невідома, і в даний час традиційне лікування базується на використанні гормональних препаратів, яке в багатьох випадках не сприймається пацієнтками і має багато побічних ефектів. Проте гомеопатія успішно використовується в лікуванні цього захворювання.

Однак деякі продукти харчування можуть збільшити або зменшити ризик ендометріозу, і внесення змін до дієти може допомогти зменшити симптоми.

Ось які особливості харчування можуть допомогти в лікуванні ендометріозу.

### **1. Збільште споживання жирів Омега-3.**

Омега-3 жири - це здорові, протизапальні жири, які можна знайти в жирній рибі та інших тваринних та рослинних джерелах, проте необхідно знати, які продукти засвоюються саме вашим організмом, а які ні.

Деякі типи жирів, такі як рослинні олії, що містять омега-6 жири, можуть сприяти болю та запаленню. Однак, як вважають, жири омега-3 мають протилежний ефект, виступаючи будівельними елементами молекул, що знімають запалення та біль .

Враховуючи, що ендометріоз часто асоціюється із посиленням болю та запалення, наявність високого співвідношення жирів омега-3 до омега-6 у раціоні може бути особливо корисним для жінок із цією хворобою .

Більше того, було доведено, що високе співвідношення жирів омега-3 до омега-6 інгібує виживання клітин ендометрію . Попередні дані свідчать про те, що жири омега-3 можуть допомогти стримувати імплантацію клітин ендометрію .

Проте, якщо ви їсте більше жирної риби або приймаєте добавки омега-3, збільшення споживання цих жирів є однією з найпростіших дієтичних змін, які ви можете зробити для боротьби з болем та запаленням, пов'язаними з ендометріозом.

## **2. Уникайте трансжирів.**

В останні роки трансжири стали сумно відомими тим, що є нездоровими.

Дослідження показали, що трансжири підвищують рівень "поганого" холестерину ЛПНЩ і знижують "хороший" холестерин ЛПВЩ, збільшуючи тим самим ризик серцевих захворювань та смерті .

Ви можете визначити, чи є в продукті трансжири, прочитавши етикетку . Все, що містить частково гідровані жири, також містить трансжири.

Трансжири, які містяться в деяких перероблених харчових продуктах, збільшують ризик серцевих захворювань. Деякі дані також показали, що вони можуть збільшити ризик розвитку ендометріозу.

### **3. Зменшіть вживання червоного м'яса.**

Червоне м'ясо , особливо перероблене червоне м'ясо, пов'язане з підвищеним ризиком деяких захворювань. Насправді заміна червоного м'яса іншим джерелом білка може зменшити запалення, яке часто пов'язане з ендометріозом .

Дослідження показують, що жінки, які їли більше м'яса та шинки, мали підвищений ризик розвитку ендометріозу порівняно з тими, хто їв мало м'яса або шинки . У деяких дослідженнях червоне м'ясо асоціювалося з вищим ризиком розвитку ендометріозу. Це також може призвести до підвищення рівня естрогену.

### **4. Їжте багато фруктів, овочів та цільного зерна.**

Фрукти, овочі та цільні зерна наповнені вітамінами, мінералами та клітковиною.

Заповнення вашої тарілки комбінацією цих продуктів гарантує, що ваш раціон наповнений необхідними поживними речовинами та мінімізує споживання порожніх калорій.

Ці продукти та їх користь можуть бути особливо важливими для хворих на ендометріоз.

Насправді, надмірне споживання клітковини може знизити рівень естрогену .

Це означає, що дієта з високим вмістом клітковини може бути чудовою стратегією для жінок з ендометріозом.

Фрукти, овочі та цільні зерна - найкращі джерела харчових волокон. Ці продукти також

містять антиоксиданти, які також можуть допомогти в боротьбі із запаленням.

Але одне зарубіжне дослідження показало, що велике споживання фруктів було пов'язано з підвищеним ризиком розвитку ендометріозу. Одне з можливих пояснень полягає в тому, що вживання більше фруктів часто призводить до збільшення споживання пестицидів. Певні типи пестицидів можуть мати естроген-подібні ефекти, що, в свою чергу, може вплинути на ендометріоз. Тому слід надавати перевагу натуральним, чистим продуктам. Також слід пам'ятати, що не всі продукти однаково засвоюються, а це визначає тест на харчову непереносимість <https://biosan.te.ua/gemokod.html>

## **5. Обмежте кофеїн та алкоголь.**

Кофеїн та алкоголь можуть збільшити ризик розвитку ендометріозу. Споживання алкоголю та кофеїну асоціюється з підвищеним рівнем естрогену і білка, який транспортує естроген по всьому тілу.

## **6. Зменшіть вживання переробленої їжі.**

Мінімізація споживання оброблених продуктів - це гарна ідея майже для всіх, і це може також допомогти в лікуванні ендометріозу.

В оброблених продуктах харчування часто містяться нездорові жири та цукор, мало необхідних поживних речовин і клітковини, що може сприяти болю та запаленню.

Жири омега-6, що містяться в рослинних оліях, таких як кукурудзяна, бавовняна і арахісова олія, можуть посилити біль, спазми матки та запалення.

З іншого боку, омега-3 жири, що містяться в рибі, волоських горіхах та льоні, можуть допомогти зменшити біль, судоми та запалення.

Як результат, обмеження споживання таких продуктів, як випічка, чіпси, сухарики, цукерки та смажена їжа, може допомогти мінімізувати біль, пов'язаний з ендометріозом.

Щоб отримати ще більший ефект, замініть оброблені продукти на продукти, які можуть допомогти впоратися з ендометріозом, такі як жирна риба, цільні зерна або свіжі фрукти та овочі.

### **7. Спробуйте дієту без глютену .**

Безглютенова дієта не часто рекомендується особам, які не страждають целиакією або не мають певної чутливості до глютену. Однак є деякі докази того, що безглютенова дієта може принести користь людям з ендометріозом.

### **8. Соя може бути корисною.**

Деякі дієти при ендометріозі рекомендують виключити сою зі свого раціону. Це тому, що соя містить фітоестрогени, які можуть імітувати естроген.

Однак майже невідомо, як фітоестрогени впливають на ендометріоз.

Проте багато досліджень, які вивчали споживання сої в їжі у жінок з ендометріозом, виявили прямо протилежне.

Цікаво, що фітоестроген, який називається пуерарин, в даний час вивчається в дослідженнях на тваринах як потенційне лікування ендометріозу .

Дослідники припустили, що фітоестрогени замість посилення естроген-подібних ефектів в організмі мають протилежний ефект, блокуючи ефекти естрогену та зменшуючи ендометріоз .

Загалом, естроген зв'язується з клітинними рецепторами, з яких складаються ваші тканини.

Ефекти фітоестрогенів слабкіші, ніж ефекти самого естрогену. Отже, міркування звучать так: коли фітоестрогени зв'язуються з рецепторами естрогену, стає менше незайнятих рецепторів, на які може впливати естроген. Це може призвести до антиестрогенного ефекту в організмі.

**Внесення змін до дієти є доповнюючим підходом, який може допомогти деяким жінкам керувати своїми симптомами.**

**Майте на увазі, що так само, як симптоми захворювання різняться в залежності від людини, лікування, яке найкраще підходить для однієї жінки, може бути не найкращим для іншої. Все індивідуально, в тому числі і харчування. Адже існує і індивідуальна зарчова непереносимість. Для її визначення проводиться аналіз **ГЕМОКОД****

.  
Читати  
більше

<https://biosan.te.ua/gemokod.html>

Аналіз **ГЕМОКОД** Ви можете зробити в офіційного представника **ГЕМОКОД** по Тернопільській області за адресою: м.Тернопіль, вул.Шпитальна, 3, медцентр «Біосан плюс». Тел. + 38 067 7276610, +38 097 0521900.

**Не поспішайте експериментувати з наведеними вище порадами, щоб знайти підхід,**

**який підходить саме вам. Зверніться до лікаря !**