



Endometriose und Ernährung

Zwar kann die Ernährung die Endometriose nicht heilen, jedoch kann eine bewusste Ernährung zur Linderung der Beschwerden beitragen.

Essen Sie ausreichend Obst und Gemüse

Durch sogenannte Antioxidantien wie z.B. Vitamin C, E und A sowie Zink und Selen können Entzündungen gehemmt werden. Um ausreichend Vitamine aufzunehmen, empfiehlt es sich 5x am Tag Obst und Gemüse zu essen (ca.400-800g). Hierbei ist es wichtig auf eine bunte Auswahl der Sortenvielfalt zu achten. Besonders zu empfehlen sind Brokkoli, Spinat, Kartoffeln, Kohl, Tomaten, Beeren, Orangen, Grapefruits und Banane. Bei der Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln achten Sie bitte auf eine vitaminschonende Zubereitungsmethode. Vitamine sind sehr empfindlich gegenüber Hitze, Wasser und Sauerstoff. Geeignete Garmethoden sind deshalb dünsten und dämpfen, sowie kurz braten. Auch der Verzehr von frischem Obst ist von großer Bedeutung, diese enthalten Bioflavonoide (östrogenwirksame Substanzen) welche die körpereigene Östrogenproduktion reduzieren. Zu den natürlichen Zinkquellen gehören Vollkorngetreide, Weizenkleie, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Käse und Ei.

Steigern Sie den Verzehr von Sojaprodukten

Der Hormonhaushalt kann durch den Verzehr von Sojaprodukten beeinflusst werden. Sojaprodukte enthalten Phyto-Östrogene, welche in Ihrer Wirkung den Östrogenen ähnlich sind. Sie docken an die Östrogenrezeptoren und signalisieren so dem Körper, dass ausreichend Östrogen vorhanden ist und die Produktion eingestellt werden kann. Somit wird der Antrieb der Endometriose durch Östrogen vermindert. Sojadrink, -sprossen, -bohnen, -pudding und Tofu enthalten außerdem Magnesium, Calcium, Kalium, B-Vitamine und helfen auch bei Wechseljahrsbeschwerden und reduzieren das Brustkrebsrisiko.

Reduzieren Sie den Verzehr von Milch- und Milchprodukten

Milch und Milchprodukte können evtl. zu vermehrter Schleimbildung führen, sowie Krämpfe fördern. Testen Sie, ob es Ihnen gut tut eine Woche vor der Periode auf Milch- und Milchprodukte zu verzichten. In dieser Woche empfehlen sich Milchersatzgetränke, wie Sojadrink, Haferdrink oder Reisdink. Sie können auch gerne auf fettarme Produkte vom Schaf und Ziege zurückgreifen.

Achten Sie auf eine magnesiumreiche Ernährung

Eine magnesiumhaltige Ernährung gilt als empfehlenswert, da dieser Mineralstoff zur Kampflösung beiträgt. Es ist enthalten in Vollkorngetreide, Trockenfrüchten, Haferflocken, grünem Blattgemüse und Sojabohnen. Vitamin B kann zur Linderung von prämenstruellen Beschwerden beitragen. Es ist enthalten in Vollkornprodukten und Fleisch.

Achten Sie auf die richtige Fettauswahl

Der Verzehr von ungesättigten Fettsäuren ist sehr empfehlenswert. Durch diese kann unser Körper entzündungshemmende Prostaglandine herstellen. Ungesättigte Fettsäuren sind enthalten in Nüssen, Samen, z.B. Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Walnüsse. Zudem in hochwertigen kaltgepressten Pflanzenölen, wie Walnussöl, Leinöl, Olivenöl und Rapsöl. Auch Fisch und Geflügelfleisch können gerne 3x die Woche auf dem Speiseplan stehen.

Der Verzehr von Schweinefleisch sollte minimiert werden, da dieses viel Arachidonsäure enthält. Diese hat eine entzündungsfördernde Wirkung. Frittierte Speisen sollten mit Vorsicht zu genießen sein, denn diese enthalten sogenannte Transfette, welche die Zellwände zerstören und die Bildung der entzündungshemmenden Prostaglandine verhindern. Generell empfiehlt sich eine fettbewusste Ernährung mit Meidung von Fertigprodukten und selbstständiger Zubereitung der Speisen. Achten Sie gerade bei dem Verzehr von Margarine auf die Zutatenliste, denn viele Margarinesorten enthalten gehärtete Fette. Wenn diese Info in der Zutatenliste steht, wählen Sie lieber eine andere aus. Es besteht natürlich auch die Möglichkeit Butter als natürliches Streichfett zu verwenden, jedoch sollte darauf geachtet werden diese nur dünn auf das Brot zu streichen oder ggf. andere Alternativen, wie Senf, Tomatenmark, etc. auszuprobieren. Die Frage ob Butter oder Margarine ist Geschmackssache. Denn beide haben sowohl Vor- als auch Nachteile, wichtig ist sich immer den Fettgehalt von 80% oder bei Halbfett 40% deutlich zu machen (10g Butter aufs Brot haben also schon 8g Fett). Neben der medikamentösen Behandlung und einer Ernährungsumstellung gibt es noch drei weitere Punkte, die zur Behandlung der Endometriose beitragen können.

Stress

Leiden Sie unter Stress und Anspannung, versuchen Sie Methoden zu finden, um diesen abzubauen. Besuchen Sie Kurse wie Yoga, Autogenes Training, Pilates, etc. tun Sie etwas für Sie und entspannen Sie sich auf Ihre Art.

Bewegung

Sie müssen keinen Marathon laufen, jedoch sollte es möglich sein, sich 3-4x die Woche für eine halbe Stunde an die frische Luft zu begeben. Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft kann für Entspannung und Ausgeglichenheit sorgen. Steigern Sie auch Ihre Alltagsbewegung, indem Sie etwas weiter weg parke, die Treppen hoch gehen oder in der Mittagspause ihren Spaziergang erledigen.

Psychotherapie

Je nachdem wie sehr Sie diese Krankheit belastet, empfiehlt es sich ggf. auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Haben Sie noch weitere Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!

Ihr Ansprechpartner:
Dr. med. Thilo Schill
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
E-Mail: praxis@kinderwunsch-langenhagen.de
Tel. +49 511 972300