

Therapie bei Endometriose

Endometriose ist eine schmerzhafte chronische Entzündungskrankheit. Eine Ernährungsumstellung sollte in jedem Fall versucht werden, sie kann viel bewirken.

Die Ernährungstherapie basiert auf mehreren Säulen, insbesondere:

1. **Hemmung der chronischen Entzündung** durch eine anti-entzündliche Ernährungsweise mit guten Fetten und sekundären Pflanzenstoffen
2. **Reduktion von Reizstoffen** wie etwa Histamin
3. bei Übergewicht: **Senkung des Östrogenspiegels** über den Abbau überflüssiger Kilos insbesondere aus dem hormonell aktiven Bauchfett

Entzündungshemmend essen

Einzuschränken ist der Fleischkonsum, denn insbesondere rotes Fleisch und Wurst enthalten viele entzündungsfördernde Stoffe. Darunter ist die Arachidonsäure, eine Omega-6-Fettsäure, die man vor allem in Schweinefleisch findet.

Auch zu viel Zucker fördert Entzündungen. Daher den Konsum von Knabberkram, Süßem, Gebäck und Weißmehlprodukten begrenzen. Weizen wirkt ebenfalls häufiger entzündungsfördernd.

Auf den Speiseplan gehört stattdessen viel Gemüse. Es gibt aktuelle Studienhinweise, dass Kreuzblütler (wie Brokkoli, Blumenkohl und Rotkohl) die Entzündung bei Endometriose günstig beeinflussen.

Omega-3-Fettsäuren unterstützen den Organismus ebenfalls effektiv dabei, Entzündungen zu bekämpfen. Sie finden sich besonders in fettreichem Fisch wie Lachs, Hering und Makrele, außerdem in hochwertig hergestelltem Leinöl. Weitere Omega-3-Quellen sind Raps-, Walnuss- und Hanföl.

Darmschonend essen, Unverträglichkeiten und Allergien beachten

Um den Darm zu schonen, sollten Betroffene blähende Gemüsesorten wie rohe Zwiebeln, Knoblauch, Kohl und Hülsenfrüchte nur in kleinen Mengen und abends lieber keine Rohkost verzehren. Weitere Tipps: Kaffee und Alkohol in Maßen genießen, Wasser besser ohne Kohlensäure und kein ofenfrisches Brot.

Endometriose tritt selten isoliert auf - Autoimmunerkrankungen oder auch Darmbeschwerden wegen Unverträglichkeiten oder Allergien sind recht häufige Begleiter. Eine diagnostische Abklärung lohnt sich. Der Verzicht auf Gluten beispielsweise führt manchmal zu einer deutlichen Beschwerdeverbesserung.

Was genau wegzulassen ist, lässt sich durch ein **Ernährungstagebuch** herausfinden.

Professionelle Unterstützung (ernährungsmedizinisch oder durch Ernährungsberaterinnen und -berater) kann hier enorm hilfreich sein.

Zyklusabhängig Histamin weglassen

Da Histamine den Schmerz verstärken können und nicht wenige Betroffene hierauf besonders sensibel reagieren, kann ein zyklusabhängiges **Weglassen von Histaminen** helfen, die Beschwerden zu lindern. Mithilfe einer **Auslassdiät** über gut vier Wochen lässt sich feststellen, ob und inwieweit ein Verzicht auf Histamine die Beschwerden bessert. Da eine histaminarme Diät sehr einschränkend ist, sollte man unbedingt **Ernährungs- und Symptomtagebuch** führen und anschließend **nur** weglassen, was wirklich Beschwerden macht. So kann es sinnvoll sein,

Histaminhaltiges eine Woche vor der Periode und während der Monatsblutung zu meiden. Histamin steckt zum Beispiel in Schokolade, Rotwein, Tomaten, Spinat, Avocado und in milchsauer fermentiertem Gemüse wie Sauerkraut, außerdem in stark gereiften Käsesorten oder Wurstwaren.

Mit Gewichtsreduktion den Hormonhaushalt ausbalancieren

Übergewicht verändert den Hormonhaushalt. Dass [das Bauchfett entzündungsfördernde Botenstoffe aussendet](#), verschlimmert die Beschwerden. Eine Gewichtsabnahme kann helfen, den Hormon-Spiegel auszubalancieren, und so verhindern, dass neues Endometriose-Gewebe wächst.

Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine individuelle ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung wird von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel anteilig übernommen.

Antientzündliche Lebensmittelauswahl bei Endometriose

Hinweis: Individuell kann es sinnvoll sein, Histamine (ggf. zyklusabhängig) wegzulassen. Eine ausführliche Histamin-Liste findet sich zum Herunterladen unter [ndr.de/e-docs](https://www.ndr.de/e-docs) → Therapien.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis (2 handtellergroße Portionen/Tag)	Backwaren ohne Weizen: feines Vollkornbrot - gern getoastet, Vollkornknäckebrötchen, Vollkornbrötchen; Quinoa, Hirse, Buchweizen, Amaranth; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln (Dinkel), Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißmehlprodukte: Weißbrot, Croissant, Toastbrot, Knäckebrötchen, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; (Hart-)Weizennudeln; Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fast Food, Fertigprodukte
Süßes & Knabberereien (bei Bedarf 1 kleine Handvoll/Tag)	In Maßen (Vorsicht wg. Histamin): Zartbitterschokolade (mind. 80 % Kakao)	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s.u.), Eiscreme; Chips, Salzgebäck Vorsicht wg. Histamin: Schokolade und Süßwaren mit Schokolade; Süßwaren mit Nüssen, Nougat, Marzipan
Obst (1-2 Portionen/Tag, insgesamt ca. 150 g)	Zuckerarme Sorten wie Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Pfirsich, Pflaume, Nektarine, Sauerkirschen, Granatapfel, Wassermelone Vorsicht wg. Histamin: Avocado, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Papaya, Zitrusfrüchte (Grapefruit, Limetten, Mandarinen, Orangen, Zitronen); überreifes Obst	Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte In Maßen, da zuckerreich oder histaminhaltig: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki, Mango, Süßkirschen, Weintrauben, Trockenfrüchte
Gemüse (3 Portionen/Tag, insgesamt ca. 400 g)	Alle Salatsorten, Brokkoli- und Blumenkohlröschen, Fenchel, Gurke, Möhren, Zucchini, Rote Bete, Sellerie, Radieschen, Spargel; Kräuter In Maßen: blähendes Gemüse wie Kohl, Knoblauch, Paprika, Zwiebel; Hülsenfrüchte	Vorsicht wg. Histamin: Aubergine, Avocado, Tomate, Spinat, Pilze, fermentiertes Gemüse wie z.B. Sauerkraut; Hülsenfrüchte; Gemüsekonserven
Nüsse und Samen (ca. 30 g/Tag = eine kleine Handvoll, gut kauen!)	Macadamianüsse; Kokosnuss, Maronen, Pistazien, Chia-, Floh-, Hanf-, Leinsamen, Kürbiskerne In Maßen und nach individueller Verträglichkeit: Mandeln	Gesalzene Nüsse Vorsicht wg. Histamin: Walnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse, Pekannüsse, Cashewkerne, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne

Fette und Öle (ca. 2-3 EL/Tag)	Pflanzliche Öle wie Leinöl*), Rapsöl, Walnussöl, Hanföl; Olivenöl; wenig Butter; zum Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke (ca. 2 Liter/Tag)	Stilles Wasser, ungesüßter Tee (Fenchel, Kamille, Pfefferminz, Salbei, Verbene)	Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmischgetränke (s. u.), Alkohol Vorsicht wg. Histamin: Kaffee, Schwarz- und Grüntee
Fisch und Meeresfrüchte (2 Portionen à 125 g/Woche)	Forelle, Heilbutt, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Scholle, Seezunge, Steinbutt Vorsicht wg. Histamin: Thunfisch, Hering, Sprotte, Sardinen, Sardellen; Fischkonserven; Fisch geräuchert (z. B. geräucherte Makrele) und mariniert (Hering in Soße), Schalen- und Krustentiere, Muscheln	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
Wurstwaren und Fleisch (1-2 Portionen à max. 150 g/Woche)	Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt Selten: Rinderfilet, Kalbfleisch; Corned Beef	Paniertes Fleisch; generell Schweinefleisch und alle übrigen Wurstwaren - egal ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst Fleischsalate, geräucherte Fleischwaren, Innereien, Fleischkonserven, Fleischextrakte
Eier (max. 5 pro Woche); Milch und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Reis-, Kokos-, Haferdrink und daraus hergestellte Joghurts Wenig (ca. 150g/Tag; möglichst Bio-Produkte verwenden): Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Magerquark, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett, körniger Frischkäse Wenig und selten: Sahne, Crème fraîche; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Mozzarella, Frischkäse, Feta, junger Gouda, Butterkäse	Sahnejoghurt, Sahnequark; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch Vorsicht wg. Histamin: Lang gereifter Käse wie Parmesan, Bergkäse, Emmentaler, Gruyère, Cheddar, alter Gouda, Tilsiter und Edamer; Blauschimmelkäse wie Roquefort, Gorgonzola; Weichkäse wie Camembert und Brie; Schmelzkäse; Sauermilchkäse wie Handkäse, Harzer Käse

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.