

## KANN DIE ERNÄHRUNG ENDOMETRIOSE BEEINFLUSSEN?

Eine Diät kann **Endometriose** *nicht* heilen, aber - vor allem vor und während der Periode -zur Linderung der Beschwerden und zur Steigerung des Wohlbefindens beitragen. Folgende Lebensmitteln sollten bevorzugt werden:

- ✓ Frisches Gemüse und frisches Obst, vor allem Paprika, Spinat, Kartoffeln, Tomaten, Beeren, Orangen, Grapefruits und Bananen.
- ✓ Weißes Fleisch wie Huhn oder Pute. Fische wie Lachs, Thunfisch und Schalentiere.
- ✓ Sojaprodukte wie Sojamehl, Sojasprossen, Sojabohnen und Tofu.
- ✓ Vollkornprodukte. Körner und Samen, vor allem Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Nüsse.
- ✓ Magnesiumhaltige Nahrungsmittel wie Reis, Mais, Haferflocken (ohne Milch) oder Weizenkeime.
- ✓ Kaltgepresste Öle, vor allem Olivenöl Extra Vergine, aber auch Rapsöl, Fischöl und Leinöl.

**Merke:** mediterrane Kost hat einen positiven Effekt auf Beschwerden

## WIE LASSEN SICH DURCH NAHRUNGSMITTEL ENTZÜNDUNGEN HEMMEN UND SCHMERZEN LINDERN?

**Positiv:** Ungesättigte Fettsäuren. Vitamine C, E und A, aber auch Selen und Zink.

**Meide:** Transfette, Histamin.

Unser Körper braucht **ungesättigte Fettsäuren** (LinolenSäure, Gamma-Linolen-Säure, Omega-3-Fettsäuren) um entzündungshemmende Prostaglandine herstellen zu können. Daher sollte man viel Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Nüsse und kaltgepresste Öle (kalt) zu sich nehmen. Auch Meeresfisch und Geflügel sollten mindestens 3-mal die Woche auf dem Speiseplan stehen.

**Merke:** Besser weißes Fleisch als rotes Fleisch. Besser Fisch als Fleisch

Der Konsum von **Transfetten** ist zu reduzieren. Sie zerstören die Zellwände und verhindern die Bildung der entzündungshemmenden Prostaglandine.

**Merke:** keine frittierten Speisen und keine Nahrungsmittel mit/aus gehärteten Fetten!

Die Vitamin C, E und A gelten als Antioxidantien, ebenso wie Zink, Selen und **Grüner Tee Extrakt**. Diese Substanzen wirken also entzündungshemmend.

**Histamin** kann schmerzverstärkend wirken, deshalb sollte man Histamine meiden. Histamin ist enthalten in: Rotwein, Käse, Bier, Hefe und einige Wurst- und Räucherwaren. **Rotweineextrakt** (Resveratrol) hingegen scheint die Beschwerden positiv zu beeinflussen, also zu verringern.

## WIE LASSEN SICH MENSTRUATIONSBSCHWERDEN UND -KRÄMPFE MILDERN?

**Das hilft (oft):** Magnesium. Vitamine C, E und B sowie Nachtkerzenöl

**Reduziere:** Milch und Milchprodukte.

Bei Endometriose-Patientinnen ist oft eine Kuhmilchunverträglichkeit (**Laktoseintoleranz**) nachzuweisen. Versuchen Sie in der Woche vor der Periode auf Milchprodukte zu verzichten. Weichen Sie auf Produkte mit geringem Fettgehalt (Schaf oder Ziege) aus. Magnesium wirkt krampflosend (z.B. Magnesium 5 verla 2-4 Tabletten



Ausgedruckte und vervielfältigte Dokumente unterliegen nicht der Aktualisierung und sind nicht revidierbar.

an den schweren Tagen). Magnesium kommt in Quinoa, Weizenkeimen, Sojabohnen, Trockenfrüchten und grünem Blattgemüse vor.

**Vitamin C** (Obst, Gemüse, Petersilie, Schnittlauch, Hagebutten, Paprika), Vitamin E (Weizenkeimöl, Olivenöl, Nüsse, Samen, Sojabohnen) und Nachtkerzenöl können starke Blutungen positive beeinflussen.

**Vitamin B** reduziert auch etwas das "PMS". Es kommt vor allem in Vollkorngetreide vor.

**Merke:** Weniger Milch und Milchprodukte

### WIE KANN ICH DARMBESCHWERDEN ENTGEGENWIRKEN?

**Ursachen klären:** Gluten-, Laktose-, Histamin-Unverträglichkeiten? Candida-Befall?.

Oft ist bei modernen Frauen (und Männern) die Darmflora gestört. Das äußert sich in Blähungen, ständiger Müdigkeit und massigem Stuhlproblemen. Diese Probleme kann beim Arzt besprochen und i.f.d.regel einfach abgeklärt werden.

