

Celem dietoterapii w PCOS jest utrata masy ciała (jeśli to konieczne), uwrażliwienie tkanek na insulinę, równowaga gospodarki hormonalnej, odżywienie organizmu oraz ewentualne przygotowanie go do ciąży. Stosowanie głodówek i restrykcyjnych diet może rozregulować układ hormonalny.

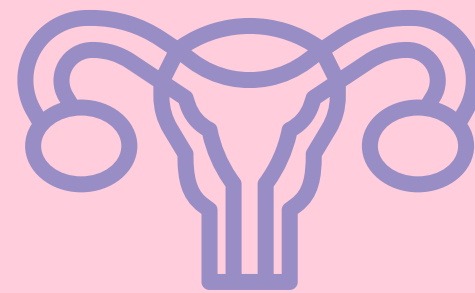
Zespół policystycznych jajników może predysponować do innych zaburzeń metabolicznych jak dyslipidemia, nadciśnienie tętnicze, nietolerancja glukozy, cukrzyca typu 2 czy insulinooporność. Należy mieć to na uwadze i kontrolować swoje zdrowie poprzez regularne badania.



@mindyourhealth_mg

www.mindyourhealth.pl

mgawronska.psychodietetyk@gmail.com



PCOS

ŻYWIENIE W ZESPOLE
POLICYSTYCZNYCH
JAJNIKÓW

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA

Dieta w PCOS zależy od masy ciała, chorób towarzyszących, objawów, przyjmowanych leków, trybu życia, systemu pracy, nawyków żywieniowych, poziomu aktywności i ewentualnych niedoborów.

KOMPONOWANIE POSIŁKÓW

Celem obniżenia ładunku glikemicznego posiłku warto łączyć produkty będące źródłem węglowodanów (płatki owsiane, grube kasze, pełnoziarniste makarony, żytnie pieczywo) z produktami zawierającymi białko (nabiał, jaja, mięso, ryby, strączki) i tłuszcze (oliwa, oleje, orzechy, awokado).

- utrzymanie bądź obniżenie masy ciała
- regularna umiarkowana aktywność fizyczna (najlepiej 3-4 x tydzień)
- zwiększenie spożycia błonnika (surowe warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe)
- spożywanie produktów o niskim indeksie glikemicznym
- tłuszcze pochodzenia roślinnego
- w przypadku niedoborów należy rozważyć suplementację

PRODUKTY ZALECANE

- o niskim indeksie glikemicznym
- surowe warzywa
- pełnoziarniste produkty zbożowe
- nasiona roślin strączkowych
- chude mięso, jaja
- ryby morskie
- oliwa z oliwek, oleje, orzechy
- mleko i produkty mleczne

PRODUKTY NIEZALECANE

- o wysokim indeksie glikemicznym
- produkty zawierające cukry proste
- tłuszcze nasycone pochodzenia zwierzęcego
- produkty typu fast food, tłuszcze trans
- sól kuchenna w dużych ilościach
- żywność uboga w błonnik pokarmowy
- alkohol, dosładzane napoje gazowane