

# Objawy choroby:

- przewlekły ból miednicy
- problemy z zajściem w ciążę
- bolesne miesiączki
- ból pleców i lędźwi
- nudności
- wzdęcia
- uczucie sytości
- zaparcia
- bóle brzucha
- objawy jelita drażliwego



# Żywnienie w endometriozie



@mindyourhealth\_mg

[www.mindyourhealth.pl](http://www.mindyourhealth.pl)

[mgawronska.psychodietetyk@gmail.com](mailto:mgawronska.psychodietetyk@gmail.com)

# Podstawowe zalecenia

## Nawadnianie

- około 1,5-2 litrów na dobę

## Kwasy omega-3

- tłuste ryby morskie
- olej lniany
- orzechy włoskie

## Błonnik

- pełnoziarniste pieczywo i makarony
- gruboziarniste kasze
- ryż brązowy
- warzywa i owoce

## Nabiał

- chudy: jogurty, kefir, sery twarogowe

## Ważne!

- należy zwrócić uwagę na podaż witaminy C, E, D i z grupy B
- należy pilnować podaży wapnia i cynku
- w przypadku otyłości należy unormować masę ciała
- zaleca się zwiększenie aktywności fizycznej

## Niezalecane

- palenie
- alkohol
- czerwone mięso
- tłuszcze trans
- produkty wysokoprzetworzone