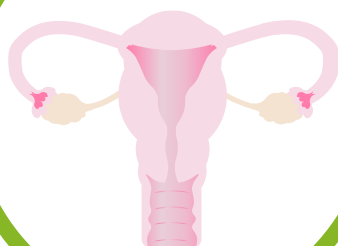


**dobry
dietetyk**[®]



ZESPÓŁ POLICYSTYCZNYCH JAJNIKÓW

Poradnik pacjenta



Zespół Policystycznych Jajników (PCOS) to powszechnie występujące rozwijające się już w okresie płodowym i uwarunkowane genetycznie zaburzenie metaboliczno- hormonalne. PCOS może dotyczyć nawet 4-12% kobiet w wieku rozrodczym i wiąże się z zaburzeniami miesiączkowania objawiającymi się wtórnym brakiem miesiączki oraz bezpłodnością, męskim typem owłosienia i często otyłością.

Wśród objawów wymienia się: zaburzenia miesiączkowania (najczęściej długie cykle) lub okresowy brak miesiączki, często problemy trądzikowe lub/i nadmierne owłosienie. Istotą zaburzenia może być zjawisko insulinooporności, często bez współtowarzyszącej otyłości, ale najczęściej z zaburzeniami profilu lipidowego i czasem z tzw. niealkoholowym stłuszczeniem wątroby. Ponadto może wystąpić rogowacenie ciemne, czyli ciemnienie i zgrubienie skóry szyi, pod pachami i w fałdach skórnych (czasami jest wynikiem hiperinsulinemii) oraz hirsutyzm (w tym pojawienie się owłosienia o lokalizacji męskiej, np. twarz, bokobrody, broda, nad górną wargą, podbrzusze, klatka piersiowa, wokół brodawek sutkowych, okolica krzyżowo-lędźwiowa, pośladki i wewnętrzna strona ud). Duży odsetek osób z zaburzeniem PCOS cierpi na otyłość, w szczególności górnych partii ciała.

PCOS często współistnieje z zaburzeniem wrażliwości tkanek na insulinę. Co prawda insulinooporność nie jest warunkiem postawienia diagnozy jednak szacuje się, że występuje ona u ok. 50-70% kobiet z PCOS zarówno tych otyłych jak i szczupłych, przy czym znacznie częściej występują one u kobiet otyłych (ok. 70%) niż u szczupłych (ok. 30%). Insulinooporność tkanki mięśniowej i tłuszczowej u otyłych powoduje wyrównawczy wzrost syntezy insuliny i stan hiperinsulinemii. Cukrzyca typu II, która może być powikłaniem IO dotyczy kobiet z PCOS 5-10 krotnie częściej niż populacji kobiet zdrowych.

Leczenie PCOS



Podstawą leczenia niepłodności związanej z PCOS jest stymulacja owulacji. Stosuje się w tym celu odpowiednią farmakoterapię. Z uwagi na to, że często występująca u tych chorych otyłość zmniejsza skuteczność farmakologicznej indukcji owulacji, istotne jest uzyskanie redukcji masy ciała wskutek zmiany stylu życia (dieta i ćwiczenia fizyczne). Do istotnych elementów procesu leczenia kobiet z PCOS należy dietoterapia.

Należy zwrócić szczególną uwagę na **cztery obszary kontroli żywieniowej**:

1

-----○ **kontrola masy ciała** (u pacjentek z BMI < 25 kg/m²) lub redukcja masy ciała (u pacjentek z BMI > 25 kg/m²)

2

-----○ **kontrola profilu lipidowego** (PCOS sprzyja rozwojowi miażdżycy i powstawaniu zaburzeń lipidowych)

3

-----○ **kontrola gospodarki węglowodanowej** (ze względu na często towarzyszącą insulinoporność)

4

-----○ **wprowadzenie regularnej aktywności fizycznej**



Dodatkowe zalecenia



Podczas komponowania posiłków bazuj na produktach z niskim indeksem glikemicznym.



Należy zwiększyć w diecie udział takich składników jak: magnez, wapń, selen i potas przy jednoczesnym ograniczeniu sodu.



Warto zwrócić uwagę na odpowiednie spożycie warzyw i owoców, szczególnie tych z niskim IG. Zaleca się nawet do 700 g na dzień m.in. ze względu na przeciwzapalne antyoksydanty.



Zadbaj o regulację masy ciała. W przypadku diety redukcyjnej prowadzącej do normalizacji masy ciała z nadwagi lub otyłości może dojść do wyrównania wydzielania hormonów płciowych oraz innych zaburzeń.



Zadbaj o podaż przeciwzapalnych kwasów tłuszczowych omega-3 z łnu, oleju lnianego i tłustych ryb morskich. Można także rozważyć suplementację.



Unikaj cukru zarówno w postaci czystej, jak i w składzie produktów.



Zadbaj o sen i regenerację. 7-8 godzin snu na dobę wpływa pozytywnie na wrażliwość insulinową i kontrolę apetytu.



Nie spożywaj nic pomiędzy posiłkami! Unikaj także popijania słodzonych napojów, kawy z mlekiem czy jakichkolwiek przekąsek.



Indeks glikemiczny (IG)

Określa wpływ produktu na poziom glukozy we krwi po jego spożyciu. Odpowiednio skomponowana dieta oparta na produktach z niskim indeksem i ładunkiem glikemicznym wspomaga leczenie insulinooporności. Spożywanie produktów z niskim IG pozwala bowiem utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi, dając na dłużej uczucie sytości i lepsze samopoczucie oraz poprawić wyniki badań krwi.

Pamiętajmy jednak, że wartość IG to tylko jeden z czynników, na który należy zwrócić uwagę w komponowaniu posiłków i potraw dla osób z insulinoopornością. Wpływ na poziom glukozy i insuliny we krwi ma bowiem także sposób obróbki kulinarnej dania, skład posiłku, dojrzałości produktu, kolejności spożycia i zestawienia produktów w potrawie. Dietetyk podczas komponowania jadłospisu bierze pod uwagę wszystkie powyższe czynniki a także indywidualne preferencje, samopoczucie po wybranych produktach oraz wyniki badań laboratoryjnych.



Produkty z niskim IG

↓ Kiwi, cytrusy, jabłko, owoce jagodowe, śliwki, pomidory, sałaty, papryka, kalafior, brokuł, grzyby, kapusta, sałaty

↓ Pieczywo razowe i pełnoziarniste, kasza gryczana, płatki owsiane (niegotowane), otręby, soczewica, ciecierzycyca

↓ Orzechy, pestki, nasiona, mięso, ryby, jaja, niesłodzone naturalne produkty mleczne



Produkty z wysokim IG

↑ Winogrona, suszone owoce, arbuz, dynia, dojrzały banan

↑ Pieczywo pszenne, wafle ryżowe, biszkopty, produkty ekspandowane, mąka ziemniaczana, gotowane ziemniaki, biały ryż, płatki kukurydziane

↑ Chipsy, cukier, napoje gazowane słodzone, piwo, popcorn, żelki, galaretki

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS - 1500 KCAL

ŚNIADANIE**Jajecznica z pieczarkami i szczypiorkiem****Składniki:**

Chleb żytni razowy	60 g	2 kromki
Jajo	100 g	2 sztuki
Oliwa z oliwek	10 g	2 łyżeczki
Pieczarka surowa	120 g	2 garści
Pomidor	130 g	1 średnia sztuka
Szczypiorek	5 g	1 łyżka

Sposób przygotowania:

Pieczarki umyć i pokroić. Wrzucić na rozgrzaną patelnię z oliwą i chwilę podsmażyć. Jajka wbić do miseczki i roztrzepać z pieprzem i solą. Dodać do pieczarek. Pomidora umyć, pokroić i dodać do jajecznicy. Mieszać aż do ścięcia jajek. Gotową jajecznicę posypać posiekanym szczypiorkiem. Podawać z pieczywem.

II ŚNIADANIE**Płatki owsiane z malinami, masłem orzechowym, migdałami i jogurtem****Składniki:**

Masło orzechowe bez soli	10 g	1 łyżeczka
Płatki owsiane	20 g	2 łyżki
Jogurt skyr	150 g	1 kubek
Maliny świeże/mrożone	70 g	1 garść
Migdały	15 g	1 łyżka

Sposób przygotowania:

Płatki wymieszać z jogurtem. Na wierzch dodać maliny, masło orzechowe i migdały.

OBIAD

Ryż z indykiem, papryką i marchewką

Składniki:

Ryż basmati	50 g	pół woreczka
Filet z indyka	150 g	1 porcja
Oliwa z oliwek	10 g	1 łyżka
Papryka żółta	100 g	pół średniej sztuki
Marchew	100 g	2 sztuki

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Filet z indyka oczyścić, pokroić na mniejsze kawałki. Natrzeć olejem i przyprawami. Marchewkę obrać i pokroić w plasterki, a paprykę pokroić w paski. Na patelni poddusić mięso z warzywami przez około 5 minut, po czym przykryć patelnię i dusić całość około 10 minut. Mięso i warzywa połączyć z ryżem.

KOLACJA

Salata z łososiem wędzonym, pieczywo

Składniki:

Chleb żytni razowy	60 g	2 kromki
Łosoś wędzony	50 g	1/2 sztuki
Mix sałat	30 g	garść
Ogórek	50 g	1 mała sztuka
Oliwa z oliwek	10 g	1 łyżka
Pomidorki koktajlowe	100 g	garść

Sposób przygotowania:

Wymieszać sałatę, plasterki łososia, pokrojone pomidorki i pokrojonego ogórka. Podać z oliwą. Spożyć z pieczywem.