



InviMed



Dieta w PCOS

Zapanuj nad hormonami!

Czym jest PCOS?

Zespół policystycznych jajników (PCOS – Polycystic Ovary Syndrome) jest jedną z najczęstszych chorób endokrynologicznych diagnozowanych u kobiet w okresie reprodukcyjnym. Nie znaczy to jednak, że choroba pojawia się dopiero w tym czasie.

W różnych etapach życia PCOS objawia się inaczej. U dziewczynki może być przyczyną przedwczesnego dojrzewania, u nastolatki może powodować zaburzenia miesiączkowania i nadmierne owłosienie. U dorosłej kobiety może objawiać się również otyłością i problemami z zajściem w ciążę. To właśnie problemy z płodnością często przyczyniają się do zdiagnozowania PCOS. Jednak jeśli problemy z zajściem w ciążę nie nastąpiły, PCOS może jeszcze ujawnić się w podeszłym wieku. Chorujące na PCOS kobiety są wtedy bardziej narażone na wystąpienie chorób krążenia oraz cukrzycy.

Typowymi objawami PCOS są:

- bolesne i obfite miesiączki,
- rozregulowane miesiączkowanie lub jego brak,
- długi czas trwania zespołu napięcia przedmiesiączkowego, któremu towarzyszą: wzdęcia, zmiany nastroju, ból w miednicy, bóle pleców,
- kłopoty z zajściem w ciążę,
- hiperandrogenizm, czyli kłopoty ze skórą związane z dużą ilością androgenów (męskich hormonów płciowych): trądzik, łojotok, łysienie, zarost na twarzy,
- nadmierna skłonność do tycia (zwłaszcza otyłość brzuszna) oraz insulinooporność,
- ciemne plamki na skórze, od jasnobrązowych po ciemnobrązowe i czarne.

Zespół PCOS jest zaburzeniem endokrynnym, którego dokładne mechanizmy patogenetyczne nie zostały dotychczas wyjaśnione. Wiemy jednak, że w powstaniu tego zespołu istotną rolę odgrywają zarówno czynniki genetyczne, hormonalne, jak i środowiskowe. Negatywny wpływ na PCOS ma niewłaściwa dieta, styl życia i zanieczyszczenie środowiska.



Kryteria Rotterdamskie

Kryteria Rotterdamskie określają to, co musi zostać stwierdzone, by móc zdiagnozować PCOS, czyli służyć do klinicznego rozpoznawania PCOS. Zostały przygotowane przez naukowców i medyków ESHRE (European Society of Human Reproduction and Embryology) oraz ASRM (American Society for Reproductive Medicine). Do potwierdzenia PCOS wystarczy spełnienie dwóch z trzech wymienionych niżej kryteriów:

- zaburzenia owulacji – nieregularność, rzadkość występowania lub brak,
- objawy hiperandrogenizmu stwierdzone w obrazie klinicznym i/lub badaniach biochemicznych,
- obecność torbieli w jajnikach stwierdzona w badaniu USG.

W przypadku wystąpienia PCOS badania biochemiczne wykazują podwyższone stężenie LH oraz hormonów męskich (hiperandrogenizm), a także zwiększoną odpowiedź LH na GnRH – hormon uwalniający gonadotropinę. W przebiegu PCOS podwyższone jest także stężenie insuliny oraz leptyny, odpowiedzialnej za tycie.

Czy wiesz, że...

Nie zawsze objawy PCOS oznaczają PCOS

Pomimo istnienia kryteriów Rotterdamskich, większą pewność co do diagnozy PCOS daje wykluczenie innych przypadłości, dających podobne objawy. Są to: zaburzenia czynności tarczycy, wrodzony przerost nadnerczy, zespół Cushinga, hyperprolaktynemia, a także obecność guzów na jajnikach i nadnerczach, które mogą powodować nadmierne wydzielanie androgenów.

Skorzystaj z pomocy specjalistów!

Jeśli starania o dziecko nie przynoszą rezultatów, a podejrzewasz u siebie problemy z owulacją, przyjdź do kliniki InviMed na konsultację z monitoringiem cyklu. Doświadczony ginekolog przeprowadzi wywiad, zrobi USG i zleci konieczne badania. Jeśli masz już zdiagnozowany PCOS, zapraszamy na pierwszą konsultację niepłodnościową już po sześciu miesiącach bezskutecznych starań.

Kliknij w ikonkę
i dowiedz się więcej





Związek pomiędzy PCOS a otyłością

Wśród kobiet z zespołem PCOS częściej niż w przypadku kobiet zdrowych obserwuje się nadmierną masę ciała. Nadwaga określana, jako BMI w zakresie 25,0-29,9 kg/m², dotyczy 35-50% pacjentek z PCOS. PCOS może charakteryzować się również otyłością (BMI > 30 kg/m²), zwłaszcza typu brzuszego, która prowadzi do zaburzeń gospodarki węglowodanowej i lipidowej oraz zwiększa ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego.

Zwiększająca się objętość adipocytów, czyli komórek tłuszczowych i rozwój stanu zapalnego w tkance tłuszczowej, są przyczyną zaburzeń wydzielania hormonów (adipokin) w tej tkance. Zmiany wydzielania tychże adipokin są ważnym ogniwem w mechanizmie powstawania zaburzeń hormonalnych i metabolicznych występujących w PCOS.

Insulinooporność w PCOS

Insulinooporność (często wtórna do otyłości) jest również silnie powiązana z PCOS.

Otłuszczone komórki są jeszcze bardziej odporne na działanie insuliny. Mechanizmem kompensacyjnym (równoważącym) insulinooporności jest hiperinsulinemia (nadprodukcji insuliny).

Adipokiny bezpośrednio wpływają również na funkcję hormonalną jajnika. Otyłość wiąże się z przewlekłym stanem zapalnym, co może powodować upośledzenie implantacji zarodka. Dlatego też zapobieganie i leczenie w zespole PCOS współistniejącej z nim otyłości, odgrywa ważną rolę w procesie leczniczym nie tylko tego schorzenia, ale także niepłodności.

Oblicz swoje BMI!

Masę ciała podaną w kilogramach podziel przez przemnożony przez siebie wzrost wyrażony w metrach.

Przykład: Ola waży 70 kg, ma 170 cm wzrostu.
Jej BMI wynosi $70 : (1,7 \times 1,7) = 70 : 2,89 = 24,2$

Kliknij w ikonkę
i dowiedz się więcej





PCOS a niepłodność

PCOS występuje u około 5-15% kobiet w populacji. Ta statystyka jest jeszcze wyższa w przypadku kobiet, które zgłaszają się do klinik leczenia niepłodności. Według danych szacunkowych, czynnik jajnikowy występuje u około 20% kobiet, które szukają pomocy u specjalisty w związku z bezskutecznymi staraniami o dziecko. Istotą czynnika jajnikowego są zaburzenia owulacji (jajczkowania), które najczęściej pojawiają się w przebiegu zespołu policystycznych jajników (PCOS).

Problem niepłodności w zespole policystycznych jajników wynika z zaburzeń hormonalnych. Dojrzałe pęcherzyki jajnikowe zamiast pękać i uwalniać komórkę jajową, zmieniają się w małe torbiele. Właśnie dlatego zespół policystycznych jajników nazywany jest także zespołem wielotorbielowatych jajników lub drobnotorbielkowatych jajników.

PCOS



Insulinooporność



Hiperinsulinemia
– chroniczne podwyższenie
poziomu insuliny we krwi



Nadmierna produkcja androgenów
(męskich hormonów)
przez jajniki i/lub nadnercza



Zaburzenia owulacji



Nasilenie objawów PCOS



Niepłodność



Dieta przy niepłodności spowodowanej PCOS

Podstawowym celem diety w przypadku niepłodności spowodowanej PCOS jest redukcja masy ciała.

Badania potwierdzają, że w około połowie przypadków zmniejszenie masy ciała o 10% może przywrócić prawidłową owulację i umożliwić naturalne zajście w ciążę.

Jak do tego dochodzi? Spadek masy oznacza mniej tkanki tłuszczowej, która jest narządem endokrynnym – wydziela hormony. Ich mniejsza ilość w organizmie zwiększa wrażliwość tkanek na działanie insuliny, która reguluje wydzielanie androgenów przez jajniki. Dzięki temu są one w stanie nie tylko wywołać dojrzewanie pęcherzyków jajnikowych, ale też doprowadzić do pęknięcia pęcherzyka i uwolnienia komórki jajowej.

- W przypadku kobiet z PCOS zmiana diety i redukcja masy ciała jest
- pierwszym krokiem w kierunku ciąży. Jeśli jednak ubytek masy ciała
- nie przyniósł efektu w postaci przywrócenia naturalnej owulacji,
- należy niezwłocznie skonsultować się z ginekologiem w celu
- wdrożenia odpowiedniej terapii płodności.

Zalecenia dietetyczne dla pacjentek

Leczeniem pierwszego rzutu zmniejszającym insulinooporność powinno być zawsze postępowanie niefarmakologiczne polegające na redukcji masy ciała, zwiększeniu aktywności fizycznej i unikaniu produktów spożywczych o wysokim indeksie glikemicznym. Leki stabilizujące poziom hormonów są tak samo ważne jak zbilansowana dieta.

Czy wiesz, że...

Skonsultuj się z dietetykiem!

Ułożenie diety najlepiej jest powierzyć wykształconemu w tym kierunku specjalście. Dietetycy InviMed podczas pierwszej konsultacji dokonują pomiarów i zbierają dokładny wywiad, tak aby jak najlepiej skomponować rekomendowany jadłospis. Ważne są nie tylko jednostki chorobowe i dolegliwości, ale też preferencje i możliwości danej osoby. Indywidualnie przygotowany program żywieniowy zwiększa szanse na terapeutyczny efekt diety.

Nie ma sztywnych rekomendacji towarzystw naukowych dotyczących diety w PCOS. Każdy przypadek powinien być traktowany indywidualnie, gdyż PCOS jest często związane z innymi jednostkami chorobowymi. W zaleceniach dietetycznych należy opierać się na zasadach zdrowej, zbilansowanej

diety, w której występują wszystkie składniki odżywcze w ilościach odpowiednich dla zapotrzebowania kalorycznego danej osoby. Należy też zwrócić uwagę na regularność posiłków i ćwiczeń. Pomocne mogą okazać się zasady profesora Stanisława Bergera, czyli tzw. 7U.



7 zasad zdrowego żywienia wg prof. Bergera

1 U

Urozmaicenie

Należy dążyć do tego, aby w każdym posiłku znalazły się produkty z różnych grup (produkty zbożowe pełnoziarniste, chude mięsa, ryby, jaja, mięso, drób, warzywa, owoce, produkty mleczne, oleje roślinne). To zagwarantuje odpowiednią podaż wszystkich składników odżywczych.

2 U

Umiarkowanie

Nie należy jeść ani za mało, ani za dużo. Wskaźnikiem powinna być prawidłowa stała masa ciała. Jeśli zaobserwujemy, że się zmienia, skorygujmy ilości spożywanych pokarmów.

3 U Uregulowanie

Regularność to klucz do utrzymania stałej masy ciała i dobrego samopoczucia. Posiłki powinny być spożywane o stałych porach, a ich wielkość i jakość również powinny utrzymywać się na podobnym poziomie.

4 U Umiejętność przygotowywania potraw

Techniki kulinarne mają istotny wpływ na jakość i wartość odżywczą posiłków. Zbyt długie gotowanie powoduje straty witamin, a panierowanie i smażenie w dużej ilości tłuszczu zwiększa wartość energetyczną nawet najchudsze mięsa.

5 U Uprawianie sportu

Aktywność fizyczna jest niezbędna. Należy dostosować ją do własnych możliwości i stanu zdrowia, jednak nawet godzinny spacer jest lepszy niż nic.

6 U Unikanie nadmiaru

Wszystko jest dla ludzi, dlatego też spożywanie w umiarkowanych ilościach tłuszczu, cukru, soli, alkoholu niczemu nie przeszkadza.

Tłuszcze muszą się znaleźć w diecie, ale powinny być to tłuszcze pochodzenia roślinnego. Spożywanie niewielkich ilości słodczy w ciągu tygodnia nie budzi zastrzeżeń, ale objadanie się nimi codziennie z pewnością doprowadzi do szeregu chorób. Sól polepsza smak potraw, ale jej nadmiar jest szkodliwy.

7 U Uśmiech

Pogoda ducha i pozytywne nastawienie do świata sprzyjają utrzymaniu dobrego zdrowia przez całe życie i znacznie je wydłużają.

Prof. Stanisław Berger

Urodzony w 1923 roku biochemik i fizjolog żywienia, ikona polskiej dietetyki. Absolwent UMCS w Lublinie. Jako stypendysta Fundacji Rockefellera pracował w 1958 w nowojorskim Cornell University. Przez pół wieku związany ze Szkołą Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. W latach 1967–1970 współpracował z ONZ i FAO w zakresie szkolenia kadr zajmujących się żywnością w krajach rozwijających się. W latach 1987–1991 pełnił funkcję prezesa Europejskiej Federacji Żywnościowców. Obecnie jest honorowym przewodniczącym Komitetu Nauk o Żywności Polskiej Akademii Nauk oraz Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnościowych.



5 złotych zasad diety w PCOS

- ① dąż do utrzymania prawidłowej masy ciała – już niewielki spadek masy ciała może znacznie obniżyć natężenie niektórych objawów PCOS,
- ② utrzymaj umiarkowane tempo utraty zbędnych kilogramów – optymalnie to 0,5 kg do max. 1,0 kg na tydzień,
- ③ wprowadź zbilansowane odżywianie: pełnoziarniste produkty, warzywa, ryby, chude mięsa, owoce a ogranicz cukier, sól i kofeinę,
- ④ posiłki jadaj regularnie i codziennie spożywaj śniadanie,
- ⑤ ćwicz – minimum 3 razy w tygodniu po 30 minut.

Wdrożenie powyższych zasad może uchronić przed niekorzystnymi konsekwencjami zdrowotnymi związanymi z PCOS. Jeżeli osoba z zespołem policystycznych jajników będzie je konsekwentnie realizować, nasilenie objawów będzie mniej odczuwalne, a niektóre mogą zupełnie ustąpić.

• Czy wiesz, że...

• Błonnik pomaga w walce z PCOS

• Błonnik wspomaga stabilizację poziomu glukozy we krwi, wpływa na obniżenie tzw. „złego” cholesterolu LDL, jak również daje uczucie sytości (co ma istotne znaczenie dla pacjentek chcących zmniejszyć masę ciała). Jego źródłem są warzywa, owoce i nasiona oraz pieczywo razowe, kasze np. gryczana lub pęczak czy też płatki np. owsiane, orkiszowe, jak również ryż brązowy, otręby i makaron razowy.

• Skonsultuj się z psychologiem!

• Wiele cierpiących na PCOS kobiet nie ma wystarczającej motywacji lub ma trudności z przestrzeganiem nowych zasad żywienia. Problem wzmaga się, gdy para stara się o dziecko. Jeśli jesteś w takiej sytuacji, wsparcia może udzielić ci psycholog InviMed. Pamiętaj, będąc pacjentem lub pacjentką InviMed możesz skorzystać z jednej bezpłatnej konsultacji psychologicznej.



Rekomendowane diety

Spośród diet, które są bezpieczne i które pod kontrolą dietetyka mogą być stosowane przy PCOS, można wymienić:

- dietę o niskim indeksie glikemicznym,
- dietę śródziemnomorską,
- dietę DASH.

PCOS zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2, a diety te wpływają na zmniejszenie ryzyka wystąpienia zarówno cukrzycy typu 2 i nadciśnienia tętniczego, jak i chorób sercowo-naczyniowych.

Dieta o niskim indeksie glikemicznym

Oparta na produktach o niskim indeksie glikemicznym. Indeks glikemiczny to porównanie krzywej wzrostu poziomu glukozy we krwi po 120 minutach od spożycia produktu w ilości dostarczającej 50 g węglowodanów przyswajalnych oraz równoważnej ilości glukozy, dla której przyjęto wartość IG równą 100. Cukier i słodycze mają wysoki IG (60–80), a niski – pieczywo pełnoziarniste i nasiona roślin strączkowych. Wartości IG różnych produktów będących źródłem węglowodanów mają istotne znaczenie w żywieniu chorych na cukrzycę

Zielony koktajl

- 1 limonka obrana ze skórki, przekrojona na pół (usunięte ewentualne pestki)
- 1 łyżka orzechów nerkowca
- 1 zielonkawy banan
- 1 kiwi
- 100 ml mleka kokosowego bez cukru
- 100 ml wody
- 1 garść świeżej bazylii

Sposób przygotowania:

Owoce obierz ze skórki i razem z pozostałymi składnikami zmiksuj na smoothie.

Dieta śródziemnomorska

Charakterystyczna dla krajów regionu Morza Śródziemnego. Uważana za sprzyjającą niskiej zachorowalności na choroby układu krążenia. Opiera się na produktach pochodzenia roślinnego, oliwie z oliwek, rybach, drobiu i mlecznych produktach fermentowanych oraz regularnym umiarkowanym picu czerwonego wina.

Łosoś w papilotach

- 1 łyżka oliwy z oliwek + trochę oliwy do posmarowania folii
- 1 mały por (białe i jasnozielone części)
- 2 plasterki cytryny
- 1 filet z łososa – 150 g
- 2 łyżki drobno posiekanych ziół (do wyboru: natka pietruszki, szczypiorek, mięta, estragon)
- 2 łyżki stołowe gęstego jogurtu
- świeżo mielony pieprz

Sposób przygotowania:

Rozgrzej oliwę z wodą na patelni i duś posiekanego pora przez około 8 minut, aż zmięknie. Dopraw pieprzem i szczyptą soli. Łososia wyłóż na posmarowanej oliwą folii aluminiowej i plasterkach cytryny. Przykryj podduszonymi porami, posyp ziołami i nałóż jogurt. Luźno zawiń folię na rybie i szczelnie złącz brzegi. Papilota ułóż w naczyniu żaroodpornym i wstaw do rozgrzanego do 220°C piekarnika na 12 minut.



Dieta DASH

Charakteryzuje się dużym spożyciem warzyw, pełnoziarnistych produktów zbożowych, niskim spożyciem kwasów tłuszczowych nasyconych, cholesterolu, rafinowanych węglowodanów i słodczy a obfituje w ryby, warzywa strączkowe, niskotłuszczowy nabiał, promuje spożycie orzechów/ migdałów oraz zmniejszenie spożycia sodu do 1500 mg (2/3 łyżeczki soli kuchennej) i zastępowanie go ziołami czy cytryną.

Łosoś z sosem i surówką

- 100 g łososia
- 3 łyżki (ok. 45 ml) jogurtu o zawartości tłuszczu ok. 2% posiekany koperek
- czosnek
- 30 g suchego makaronu z mąki pełnoziarnistej

Surówka:

- 100 g kapusty pekińskiej
- Kilka cząstek pomarańczy
- 1 łyżka octu z czerwonego wina,
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Woda mineralna niskosodowa

Sposób przygotowania:

Łososia natrzyj posiekany czosnkiem, dopraw pieprzem i ziołami, przełóż do naczynia żaroodpornego, polej sosem jogurtowo-koperkowym i upiecz w piekarniku rozgrzanym do 220°C (czas pieczenia ok. 15 min). Makaron ugotuj zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Surówkę przygotuj tuż przed posiłkiem. Do picia podać wodę niskosodową



Zapomnij o keto i głodówkach!

W przypadku insulinooporności w PCOS niewskazane jest stosowanie „diet” niskowęglowodanowych, niskoenergetycznych, ketogenicznych czy głodówkowych. Nie rekomendują ich żadne towarzystwa naukowe.

Dieta a PCOS

– wywiad z dietetykiem

Na pytania o dietę wspomagającą leczenie PCOS odpowiada dietetyk z kliniki InviMed w Gdyni – doktor Małgorzata Kaczkan.

Dlaczego przy PCOS ważna jest odpowiednia dieta?

Po pierwsze, trzeba sobie uzmysłwić, że zespół policystycznych jajników jest zaburzeniem endokrynnym, czyli związanym z gospodarką hormonalną. Tę można regulować nie tylko farmakologią, ale także, a nawet przede wszystkim dietą. Upraszczając – to co jemy, ma wpływ na poziom hormonów w naszym organizmie, więc ma też wpływ na PCOS.

Niewłaściwa dieta wpłynie na nasilenie objawów PCOS?

Jeśli nie wprowadzimy zmian w diecie, problem będzie rósł. To jest samonapędzające się koło... PCOS wiąże się z zaburzeniami gospodarki insulinowej. Te przekładają się na nadmierny, niekontrolowany apetyt na słodkie i wysoko przetworzoną żywność, co skutkuje oczywiście nadwagą czy otyłością. Z kolei zbyt duże ilości tkanki tłuszczowej w ciele, wtórnie powodują nasilenie insulinooporności i problem PCOS się jedynie nasila.

Jakie zmiany w diecie doradziłaby pani osobom chorym na PCOS?

Przed wszystkim unikałabym uniwersalnych rozwiązań, ponieważ każdy przypadek jest inny. Z PCOS występują często inne schorzenia, do tego dochodzą też nietolerancje pokarmowe i indywidualne preferencje. Gdy ginekolog

postawił już diagnozę, najlepiej umówić się na konsultację dietetyczną. Dietetyk ułoży indywidualny jadłospis, dopasowany do potrzeb osoby chorej na PCOS. W InviMed mamy przewagę doświadczenia. PCOS jest jedną z przyczyn niepłodności, więc często układamy takie jadłospisy.

Jednak jadłospis dla osoby chorej na PCOS musi zawierać się w jakichś ramach. Co jest w nim najważniejsze?

Jadłospis dla osoby z PCOS z reguły ma na celu wprowadzenie zrównoważonych ilości błonnika, antyoksydantów i kwasów tłuszczowych omega-3, które poprawiają funkcjonowanie gospodarki insulinowej. Ważne jest też odpowiednie zbilansowanie kaloryczne, wycelowane w utratę wagi. Redukcja masy ciała zmniejsza towarzyszące PCOS nadciśnienie tętnicze i zwiększa wrażliwość na insulinę. W nowym sposobie żywienia istotne jest też odpowiednie zbilansowanie posiłków.

Co to właściwie oznacza – zbilansowany? Chodzi o kalorie?

Chodzi między innymi o kalorie. Bilans kaloryczny powinien odpowiadać założeniom diety. Bilans kaloryczny to innymi słowy zapotrzebowanie na energię. Jeśli jest dodatni – tyjemy. Jeśli ujemny – chudniemy. W większości przypadków PCOS, z racji na towarzyszącą zespołowi nadwagę lub otyłość,

dieta będzie zakładała ujemny bilans kaloryczny. Zbilansowanie oznacza także odpowiedni balans węglowodanów, białek i tłuszczów, a także składników mineralnych i witamin. Czyli ważne są też odpowiednie proporcje składników odżywczych...

Tak, dzięki temu unikamy ryzyka hiperглиkemii, czyli przecukrzenia, i hipoglykemii, czyli niedocukrzenia. Zbilansowanie pomaga w utrzymaniu w normie wyrzutów insuliny. Pamiętajmy, że im wyższy jest indeks glikemiczny (IG) danego produktu, tym wyższe będzie stężenie glukozy we krwi po jego zjedzeniu. Z drugiej jednak strony, jeśli np. wytniemy z diety wszystkie węglowodany, może okazać się, że wpadniemy w niedocukrzenie.

Uwaga na cukier, a co z tłuszczami przy PCOS?

Z racji dbania o odpowiedni poziom cholesterolu przy PCOS jadłospis powinien obfitować w kwasy tłuszczowe omega-3, które działają przeciwzapalnie i zmniejszają ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego. Tłuszczu nie należy się bać, a rozważnie wybierać. Polecane są np.: olej rzepakowy, olej lniany, olej z kielków pszenicy. Dodatkowo warto wprowadzić do diety przyprawy np.: czosnek, natkę pietruszki, kurkumę, tymianek oregano lub bazylię, które wpływają korzystnie na

zmniejszenie istniejącego już stanu zapalnego w PCOS.

Jakich zmian można spodziewać się po włączeniu odpowiedniej diety?

Zwykle już po tygodniu od wprowadzenia diety obserwuje się istotnie niższe stężenie insuliny na czczo w grupie kobiet z PCOS i otyłością centralną. Bardziej ugruntowane zmiany w odżywianiu i stylu życia prowadzą do spadku masy ciała, a tym samym do wyregulowania zaburzeń związanych z PCOS. Odpowiednie leczenie wspomagane dietą potrafi przywrócić stabilizację organizmu kobiety i ponownie uruchomić funkcje rozrodcze, czego przykładem są liczne pacjentki InviMed.

Czy są jakieś dobre praktyki, które mogą pomóc w zrzućeniu zbędnych kilogramów?

Lepsze wyniki uzyskuje się, gdy na dietę choćby w niewielkim zakresie angażują się inni domownicy. Zmiana chipsów i ciasteczek na słupki warzyw do chrupania, wprowadzenie zbilansowanych śniadań i wspólnych spacerów, może naprawdę wiele zmienić. I chodzi tu nie tylko o zmianę masy ciała na niższą, ale również o uregulowanie poziomu glikemii, a w konsekwencji także wsparcie płodności.



Dr n. med.
Małgorzata Kaczkan
dietetyk



Zagadnieniami z zakresu żywienia człowieka zajmuje się od niemal 20 lat. Jest pracownikiem naukowo-dydaktycznym, adiunktem w Katedrze Żywienia Klinicznego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. W klinice InviMed w Gdyni udziela konsultacji dietetycznych parom, które starają się o dziecko naturalnie lub przygotowują się do procedury in vitro.

Przykładowy jadłospis dzienny

Przykładowy jadłospis na 2 dni dostarczający ok. 1600 kcal dedykowany kobietom z PCOS bez dodatkowych ograniczeń wynikających np. z nietolerancji pokarmowych.

Opracowanie jadłospisu: dr n. med. Małgorzata Kaczkan, dietetyk

Dzień 1	
Śniadanie	Kanapki z pastą z awokado i łososia Awokado – 60 g (0.5 x sztuka) Cebula – 25 g (0.25 x sztuka) Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka) Koper ogrodowy – 8 g (1 x łyżka) Łosoś wędzony – 30 g (1 x porcja) Rukola – 40 g (2 x garść) Sok cytrynowy – 6 g (1 x łyżka) Szczypiorek – 5 g (1 x łyżeczka) Czas przygotowania: 10 minut 1. Miękkie, dojrzałe awokado rozgniatamy widelcem. Dodajemy posiekaną rukolę, cebulkę i łososia. Mieszymy. 2. Doprawiamy solą i pieprzem oraz sokiem wyciśniętym z cytryny. Można też dodać szczypiorek, kolendrę lub koper. 3. Pieczywo smarujemy pastą.
Drugie Śniadanie	Brzoskwinia – 170 g (2 x sztuka) Migdały – 15 g (1 x łyżka)

Obiad	Makaron z kurczakiem i brokułem (przepis na 2 porcje) Zjedz 1 z 2 porcji Bazylia (suszona lub świeża) – 8 g (2 x łyżeczka) Brokuły – 500 g (1 x sztuka) Cebula – 100 g (1 x sztuka) Makaron penne (pełnoziarnisty) – 170 g (2.4 x szklanka) Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 200 g (2 x porcja) Olej rzepakowy – 20 g (2 x łyżka) Czas przygotowania: 30 minut 1. Wrzucić na wrzątek makaron. W połowie czasu gotowania dodać brokuły. 2. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na oleju razem z pokrojonym w kostkę filetem z kurczaka. 3. Dopraw bazylią, pieprzem i solą. 4. Dodać odcedzony makaron i brokuły.
Podwieczorek	Borówki amerykańskie – 100 g (2 x garść) Orzechy pistacjowe – 18 g (2 x łyżka)
Kolacja	Kanapki z jajkiem Chleb żytni razowy – 90 g (3 x kromka) Jaja kurze całe – 56 g (1 x sztuka) Ogórek kwaszony – 60 g (1 x sztuka) Salata – 15 g (3 x liść) Sok pomidorowy – 250 g (1 x szklanka) Czas przygotowania: 20 minut 1. Ugotuj jajko. 2. Na chleb nałóż sałatę, pokrojone w plasterki jajko i pokrojonego ogórka.

Dzień 2	
Śniadanie	Jajecznica ze szczypiorkiem i pomidorami Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka) Jaja kurze całe – 112 g (2 x sztuka) Olej rzepakowy – 5 g (0.5 x łyżka) Pomidor – 120 g (1 x sztuka) Szczypiorek – 10 g (2 x łyżeczka) Czas przygotowania: 10 minut 1. Lekko rozgrzej olej, wbij jajka. 2. Zetnij jajka na patelni i wsyp posiekany szczypior 3. Pomidora pokrój w części. 4. Zjedz jajecznicę z pomidorem i chlebem.
Drugie Śniadanie	Lekka sałatka z kukurydzą, papryką i nasionami chia Kukurydza, konserwowa – 45 g (3.0 x łyżka) Oliwa z oliwek – 10 g (1 x łyżka) Papryka czerwona – 50 g (0.4 x sztuka) Pomidor – 60 g (0.42 x sztuka) Salata – 50 g (10 x liść) Nasiona chia – 10 g (2 x łyżeczka) Pieprz czarny mielony – 2 g (2 x szczypta) Sól himalajska – 1 g (1 x szczypta) Chleb żytni razowy – 30 g (1x kromka) Czas przygotowania: 10 minut 1. Pokrój warzywa. 2. Zmiel nasiona chia. 3. Wymieszaj z oliwą i dopraw do smaku 4. Zjedz z kromką pieczywa.
Obiad	Pulpeciki rybne z zieloną kaszą jaglaną (przepis na 2 porcje) Zjedz 1 z 2 porcji

	Dorsz, świeży, filety bez skóry – 200 g (2 x porcja) Kasza jaglana – 160 g (12.0 x łyżka) Koper ogrodowy – 16 g (2 x łyżka) Marchew – 90 g (2 x sztuka) Szpinak – 50 g (2 x garść) Pomidory z puszki (krojone) – 200 g (2 x porcja) Jajko – 50 g (1 sztuka) Kiszona kapusta – 110 g (1 szklanka) Czas przygotowania: 30 minut 1. Rybę zmiel, dodaj startą marchewkę i koper. Opcjonalnie można dodać 1 jajko i 1 łyżkę otrąb. 2. Dopraw i uformuj pulpeciki. 3. Podsmaż na nagrzanej patelni 4. Zalej pomidorami i duś pod przykryciem. 5. Ugotuj kaszę. Wymieszaj ze szpinakiem. Podaj z pulpecikami i kiszoną kapustą.
Podwieczorek	Banan zielonkawy – 120 g (1 x sztuka)
Kolacja	Salatka z orzechami z dressingiem z awokado i razowym pieczywem Awokado – 70 g (0.5 x sztuka) Czosnek – 5 g (1 x ząbek) Kapusta pekińska – 150 g (3 x liść) Koper ogrodowy – 16 g (2 x łyżka) Orzechy laskowe – 15 g (1 x łyżka) Papryka czerwona – 75 g (0.5 x sztuka) Rzodkiewka – 45 g (3 x sztuka) Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka) 1. Rozgnieć widelcem dojrzałe awokado razem z wyciśniętym przez praskę czosnkiem i przyprawami do smaku. 2. Pokrój składniki. 3. Wymieszaj wszystko razem. 4. Zjedz z pieczywem.

PCOS okiem ginekologa

Doktor Beata Makowska o niepłodności jako konsekwencji PCOS, terapii zaburzeń owulacji, a także o łagodzeniu objawów PCOS.

PCOS a starania o dziecko

PCOS jest chorobą, której nie można wyleczyć, można natomiast podawać leki, które hamują jej rozwój. U kobiet nie planujących w najbliższym czasie ciąży podaje się tabletki antykoncepcyjne lub progesteron w II fazie cyklu i dość często leki obniżające stężenie glukozy we krwi. Gdy w grę wchodzi starania o dziecko, przy PCOS bardzo istotny jest wiek – im kobieta jest młodsza, tym jest większa szansa, że mimo PCOS, owulacje będą od czasu do czasu występować, dając szansę na naturalne poczęcie dziecka. Z biegiem lat odsetek ciąż u kobiet z PCOS mocno się obniża.

U kobiet planujących ciążę podaje się leki wywołujące owulację (zwykle Clostilbegyt). Jeśli leczenie farmakologiczne nie pomaga, przy odpowiednich wskazaniach, wykonywana jest procedura IVM (in vitro maturation, czyli dojrzewanie komórek jajowych). Obejmuje ona pobranie niedojrzałych komórek jajowych z jajników i ich dojrzewanie w warunkach laboratoryjnych, a następnie zapłodnienie pozaustrojowe i transfer zarodka do jamy macicy.

Wśród wskazań do IVM jest m.in.: niemożność przeprowadzenia cyklu IVF przy jednoczesnym występowaniu zespołu policystycznych jajników, bardzo wysokie ryzyko hiperstymulacji jajnikowej (OHSS) czy niemożność wywołania owulacji stymulacją hormonalną (tzw. poor responders).

Holistyczne podejście

Każda kobieta, cierpiąc na PCOS, powinna zdawać sobie sprawę z tego, że niezależnie od jej planów macierzyńskich, powstrzymanie rozwoju choroby zależy nie tylko od przepisanych przez lekarza leków, ale przede wszystkim od niej samej.

- Prawidłowe odżywianie: unikanie fast foodów, słodczy, dieta, której podstawą są warzywa, może spowolnić rozwój choroby. Konsultacja z dietetykiem i ustalenie odpowiedniego jadłospisu powinno być obowiązkowym elementem terapii PCOS.
- Równie istotne jest dbanie o prawidłową masę ciała. W przypadku nadwagi i otyłości rzucenie kilku kilogramów niemal natychmiast poprawia ogólną kondycję organizmu, ale też pozytywnie wpływa na gospodarkę hormonalną i zwiększa

szansę na naturalne zajście w ciążę.

- Leczenie PCOS, jak i każdej innej przewlekłej choroby, wymaga holistycznego podejścia. Niejednokrotnie pacjentka będzie wymagała pomocy

nie tylko ginekologa, ale też dietetyka, fizjoterapeuty, a nawet psychologa.

Pacjentki InviMed w Gdyni mogą skorzystać z pomocy każdego z wymienionych specjalistów.



Dr n. med.
Beata Makowska
ginekolog-położnik



Specjalistka z tytułem doktora nauk medycznych i doświadczeniem obejmującym dwie dekady praktyki lekarskiej. Członkini Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego. W klinice InviMed w Gdyni prowadzi leczenie niepłodnych par i udziela konsultacji ginekologicznych. Zaangażowana w edukowanie środowiska lekarskiego z zagadnień medycyny rozrodu.

Rada trenera:

Jak ćwiczyć, by skutecznie zredukować masę ciała?

Trening interwałowy to najlepsze rozwiązanie dla tych, którzy chcą zobaczyć zmiany w swojej sylwetce jak najszybciej. Odpowiednio dobrane ćwiczenia interwałowe nie tylko wpływają na poprawę formy i wytrzymałość organizmu, ale także pobudzają metabolizm, a tym samym spalanie tkanki tłuszczowej.

Aby taki trening był efektywny, pomocny będzie program treningowy dopasowany do indywidualnych potrzeb, pulsometr monitorujący pracę serca i efekty treningu, sprzęt, opieka trenera oraz motywacja. Podczas sesji treningowej łączącej te elementy możliwe jest spalanie (w zależności od masy ciała i poziomu tkanki mięśniowej) od kilkuset do nawet 1200 kcal w 60 minut.

Dzięki formule, którą stosujemy w Orangetheory Fitness, możliwe jest także aktywowanie efektu EPOC – naturalnego, biologicznego sprzymierzeńca w walce z tkanką tłuszczową, który pozwala spalać dodatkowe kalorie nawet do 36 godzin po treningu. Przy ćwiczeniach 3-4 razy w tygodniu, efekty szybko mogą być spektakularne.



Mariusz Szewczyk
Head Coach
Orangetheory Fitness Polska



Swoją karierę rozpoczynał jako zawodnik, trenując różne sporty, m.in. taekwondo i wioślarstwo wyczynowe, w którym zdobył tytuł Mistrza Polski. W 2018 roku dołączył do Orangetheory Fitness Polska, sieci butikowych klubów fitness oferującej 60 minutowy, indywidualny trening interwałowy w grupie.



Starasz się o dziecko?

Skonsultuj się ze specjalistą

Niepłodność, zgodnie z wytycznymi WHO, definiujemy jako niemożność zajścia w ciążę pomimo regularnego współżycia płciowego (3–4 razy w tygodniu), utrzymywanego powyżej 12 miesięcy, bez stosowania jakichkolwiek środków zapobiegawczych.

Przy czym pary, w których kobieta ukończyła 30 rok życia, powinny zgłosić się do kliniki już po 6 miesiącach nieskutecznych starań, a te w których kobieta lub mężczyzna są po czterdziestce już po 2-3 nieudanych próbach zajścia w ciążę.

• **Czy wiesz, że...**

- Zaburzenia owulacji, także te związane
- z PCOS, odpowiadają za około 8%
- przypadków niepłodności. Dlatego
- jeśli chcesz powiększyć rodzinę, ale
- kolejne próby nie przynoszą rezultatu,
- nie czekaj – przyjdź z partnerem na
- konsultację do kliniki InviMed.

Ginekolodzy InviMed specjalizują się w leczeniu zaburzeń płodności, także tych wywołanych PCOS.

Pomagają zajść w ciążę naturalnie, a jeśli nie jest to możliwe, proponują leczenie niepłodności najnowocześniejszymi metodami, m.in. in vitro. Do tej pory, dzięki leczeniu w InviMed, na świat przyszło ponad 12 tysięcy dzieci. Zapraszamy do naszych klinik w Warszawie, Wrocławiu, Poznaniu, Gdyni i Katowicach.

- Zachęcamy też do śledzenia profilu InviMed na Facebooku, Instagramie oraz
- aktualności na stronie InviMed.pl. Często publikujemy zaproszenia na bezpłatne
- warsztaty i spotkania edukacyjne związane z zagadnieniami z zakresu dietetyki.

