**Endometrioza - 2 miliony Polek codziennie walczy z tą chorobą**

**Endometrioza to choroba, która diagnozowana jest u coraz większej liczby kobiet. Występuje od 2 do 10% populacji kobiet, a jej zwiększone występowanie (nawet 40%) pojawia się u tych leczących niepłodność. W Polsce dotyka to już około 2 miliony Polek. Wiele początkowych objawów endometriozy jest bagatelizowanych. Dopiero ich nasilenie wzbudza niepokój. Czym dokładnie jest wędrująca śluzówka macicy? Jakie ma objawy? Jak wygląda leczenie? Czy istnieją sposoby na złagodzenie objawów dietą?**

**Czym jest endometrioza?**

Gruczolistość macicy, endometrioza zwana również wędrującą śluzówką macicy, to choroba, której główną przyczyną jest rozrost błony śluzowej macicy. U kobiet z regularnym cyklem miesiączkowym błona śluzowa narasta przez trzy tygodnie, aby następnie złuszczyć się podczas miesiączki. Jednak u kobiet cierpiących na endometriozę dochodzi do sytuacji, w której część komórek endometrium wraz z krwią przedostaje się do jajowodów, a następnie do jamy brzusznej. Problem ten dotyczy kobiet najczęściej w wieku rozrodczym. W większości przypadków endometrioza spotykana jest u pacjentek między 30, a 40 rokiem życia.

„*Najtrudniejsza na start w tej chorobie jest diagnoza.*” – komentuje Roksana Środa, dietetyk i założycielka MajAcademy. „*Często trafiają do mnie klientki, które uskarżają się na bolesne miesiączki czy bóle brzucha. Winią się, że to właśnie zła dieta czy styl życia sprawiają, że zmagają się z ciągłymi wzdęciami, problemami z brzuchem i wiele gorzej. Jako dietetyk kliniczny zawsze zaczynamy pracę od pogłębionych badań w tym też ginekologicznych czy hormonalnych. Z doświadczenia moich podopiecznych wiem, że prawidłowa diagnostyka i łagodzenie objawów z wykorzystaniem m.in. diety pozwala wrócić do normalnego funkcjonowania”*– dodaje.

**Przyczyny endometriozy**

Pomimo prowadzenia licznych badań, po dziś dzień nieznane są przyczyny endometriozy. Niektórzy lekarze winą obarczają zbyt obfite miesiączki. Uważają, że komórki endometrium razem z krwią przemieszczają się do jamy brzusznej, a następnie zaczynają żyć własnym życiem poza jamą macicy. Inna teoria wskazuje na przyczyny genetyczne. Gruczolistość macicy pojawia się znacznie częściej w przypadku kobiet, których mamy lub babcie zmagały się z tym samym problemem. Obecne badania wskazują również na wpływ układu immunologicznego i zaburzeń hormonalnych.

**Wędrująca śluzówka macicy - objawy**

Podstawowym objawem endometriozy jest ból, który pacjentki lokalizują w dole brzucha. Często pojawiają się przed miesiączką i wraz z nią znikają. Co więcej miesiączki bywają długie i bardzo obfite. Niektóre kobiety uskarżają się na ból podczas stosunku i plamienia w trakcie cyklu. Wśród innych objawów wymienia się także:

• biegunkę lub zaparcia,

• wzdęcia,

• krwawienia z dróg rodnych,

• osłabienie i zmęczenie organizmu.

Jedną z najważniejszych konsekwencji wędrującej śluzówki macicy jest niepłodność. Powstające zrosty mogą stać się przyczyną niedrożności jelit i jajowodów oraz zaburzeń prawidłowego funkcjonowania jelit.

„*To właśnie jelita i ich leczenie często doprowadzają nas do przyczyny zaburzeń. Jako specjaliści m.in. chorób jelita, potrafimy na bardzo szybkim etapie podpowiedzieć konkretne badania w kierunku właśnie endometriozy*” – zauważa dietetyk i założycielka MajAcademy.

**Łagodzenie objawów choroby – czyli dieta**

W ostatnich latach szczególną uwagę zwraca się na odpowiednią dietę. Zwiększenie ilości spożywanych warzyw i owoców z jednoczesnym ograniczeniem spożywania mięsa, może zmniejszyć ryzyko zachorowania na endometriozę. „*Jednym z podstawowych założeń dietetycznych, o które powinna zadbać każda kobieta z endometriozą jest wprowadzenie założeń diety antyzapalnej. Nie tylko będzie miało bardzo pozytywny wpływ na leczenie, ale też na cały organizm i samopoczucie. Jednym z ważniejszych elementów jest ograniczenie tłuszczów trans i tłustego mięsa, a wprowadzenie 2-3 razy w tygodniu porcji tłustej ryby, które są świetnym źródłem kwasów z grupy omega-3. Innym zaleceniem jest jedzenie minimum 3 porcji owoców jagodowych w tygodniu, które są bombą antyoksydantów o działaniu antyzapalnym.”* – podpowiada Roksana Środa.

Równie ważne będzie zaplanowanie świeżych warzyw każdego dnia (najlepiej tych zielonych i czerwonych), awokado, oliwy z oliwek czy oleju lnianego. One również charakteryzują się wieloma cennymi właściwościami. Bardzo ważnym aspektem żywienia będzie także ograniczenie tych produktów, które potęgują stan zapalny, jak słone przekąski, słodycze, fast-foody, alkohol.

**Czy możliwa jest aktywność fizyczna?**

Ćwiczenia fizyczne, zwłaszcza te o umiarkowanej intensywności, regulują wydzielanie hormonów. Często polecana jest aktywność min. 3 razy w tygodniu po 30 min. Szczególną uwagę zwraca się na pilates, jogę, pływanie, stretching, a także jogging. „*Każdą aktywność warto dostosować do własnych potrzeb i możliwości, aby nie była ona tyko codziennym zadaniem, ale także formą relaksu*. Polecam też konsultować się też z dietetykiem czy ginekologiem, który podpowie, co jest dla nas dobre” – podsumowuje założycielka MajAcademy – platformy dla osób, które szukają porad ekspertów, webinarów oraz zdrowych przepisów.

Kobietom cierpiącym na wędrującą śluzówkę macicy odradza się treningi interwałowe i siłowe, sporty walki czy gry w tenisa.

**Leczenie endometriozy**

Sama dieta i treningi to nie wszystko. W leczeniu gruczolistości macicy wykorzystuje się sposoby farmakologiczne lub chirurgiczne. Ich dobór zależy od stanu zdrowia pacjentki, a także jej planów dotyczących przyszłości. Pierwsza metoda polega na przyjmowaniu preparatów antykoncepcyjnych, gestagenów oraz inne leki, których zadaniem jest zmniejszenie wydzielania estrogenów przez jajniki.

W leczeniu chirurgicznym najczęściej korzysta się z laparoskopii, która usuwa powstające w czasie choroby torbiele endometrialne. W ciągu pół roku po zabiegu stan kobiety znacznie się poprawia. Jednak nawroty choroby zdarzają się często, wtedy wraca się do sposobów farmakologicznych.

**Przykładowy przepis na zdrowy obiad dla kobiet z endometriozą**

**MAKARON Z BOBEM**

SKŁADNIKI:

• 60g makaronu z pszenicy durum

• 50g szynki parmeńskiej

• 85g bobu

• 85g fasolki szparagowej

• 5g masła np. MSM Mońki

5g oliwy z oliwek

• koperek, czosnek, sól, pieprz

• 5g parmezanu

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Bób ugotuj i obierz ze skórki. Fasolkę również ugotuj. Na maśle z oliwą podsmaż czosnek, po chwili wrzuć warzywa, szynkę i ugotowany wcześniej makaron. Całość posyp koperkiem, przypraw do smaku i dokładnie wymieszaj.

**PORADA DIETETYKA:** *Sezonowe warzywa, to bogactwo witamin i minerałów! Korzystaj z nich tak dużo i długo, jak to tylko możliwe! Bób oprócz tego, że jest źródłem sporej ilości błonnika, potasu, wapnia czy magnezu, to jest też świetnym źródłem białka roślinnego. Ponadto, jest bardzo dobrym źródłem witaminy C, wapnia i magnezu. Korzystaj z nich tak często, jak to tylko możliwe - zwłaszcza w sezonie!*

**Roksana Środa, dietetyk kliniczny i założycielka MajAcademy**

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175