



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywnościowej



Centrum  
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



# ZESPÓŁ POLICYSTYCZNYCH JAJNIKÓW



Zespół policystycznych jajników (*ang. polycystic ovary syndrom, PCOS*) jest jedną z najczęściej występujących chorób endokrynologicznych u młodych kobiet w wieku rozrodczym. Przyczyny choroby nie są jeszcze dokładnie poznane. Zespół policystycznych jajników cechuje się zaburzeniami w przebiegu cyklu menstruacyjnego, zmianami w obrębie objętości jajników oraz cechami hiperandrogenizmu (np. nadmiernym owłosieniem czy trądzikiem). Choroba

często współwystępuje z insulinoopornością oraz nadmierną masą ciała. Nieleczona może prowadzić do licznych chorób metabolicznych, zaburzeń psychicznych oraz niepłodności. W postępowaniu terapeutycznym, obok środków farmakologicznych duży nacisk kładzie się na jakość diety (w tym obniżenie indeksu glikemicznego) oraz odpowiedni stopień aktywności fizycznej.



## Zalecenia dietetyczne

1

Staraj się utrzymać prawidłową masę ciała. W tym celu spożywaj posiłki w regularnych odstępach czasu (4-5 posiłków co 3-4 godziny). Jeśli masz nadwagę lub otyłość, kontroluj kaloryczność swojej diety i dąż do stopniowego ubytku masy ciała. Długotrwałe efekty osiągniesz chudnąc 0,5 do 1 kg tygodniowo.

2

Śniadanie spożywaj maksymalnie do godziny po przebudzeniu się, a kolację 2-3 godziny przed snem.

3

Spożywaj 5 porcji warzyw i owoców dziennie ( $\frac{3}{4}$  warzyw oraz  $\frac{1}{4}$  owoców). Szczególnie korzystne w przypadku PCOS będą zielone warzywa o wysokiej zawartości kwasu foliowego (np. szpinak, natka pietruszki, brukselka, jarmuż, brokuł). Wybieraj owoce mniej dojrzałe o dużej zawartości błonnika pokarmowego (np. owoce jagodowe, jabłka).

4

Podstawowym źródłem energii powinny być węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, np. pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, brązowy ryż, makarony razowe. Takie produkty dostarczą dodatkowo błonnika pokarmowego, który korzystnie wpłynie na profil lipidowy, stężenie glukozy we krwi oraz wydłuży czas sytości po posiłku.

5

Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone, o niskiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, węglowodanów prostych (cukru i syropu glukozowo-fruktozowego) oraz soli, m.in. produkty pełnoziarniste zamiast pszennych, świeże owoce i warzywa zamiast soków, orzechy, pestki i nasiona zamiast słonych przekąsek, świeże owoce zamiast słodczy.

6

Ogranicz produkty bogate w tłuszcze zwierzęce, takie jak tłuste gatunki mięs, masło, smalec, wysokotłuszczowe produkty mleczne. Zamiast tego wybieraj chude gatunki mięs, jaja, ryby, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu (ale nie całkowicie odtłuszczone), oleje roślinne (np. olej rzepakowy i oliwę z oliwek).

7

Białko zwierzęce częściowo zastąp roślinnym. Ogranicz spożycie mięsa do 3 razy w tygodniu. Wprowadź w swojej diecie jak najwięcej nasion roślin strączkowych, warzyw oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych.



## Zalecenia dietetyczne



- 8 Włącz do swojej diety produkty bogate w kwasy omega 3 o działaniu przeciwzapalnym, np. tłuste ryby morskie (m.in. łosoś, makrela, sardynki, śledź), orzechy włoskie, olej lniany, nasiona chia.
- 9 Ogranicz spożycie soli kuchennej. Zamiast tego stosuj przyprawy, które wpłyną na obniżenie glikemii poposiłkowej, np. cynamon, imbir czy kurkuma oraz zioła bogate w antyoksydanty, np. bazylię, oregano, tymianek, kminek.
- 10 Ogranicz do minimum lub całkowicie wyklucz alkohol.
- 11 Wypijaj codziennie około 8 szklanek wody. Zrezygnuj z dodawania cukru do kawy i herbaty oraz ze słodzonych napojów. Korzystne efekty w redukcji stężenia glukozy we krwi może przynieść picie naparu z zielonej herbaty.
- 12 Wyklucz smażenie, szczególnie na głębokim tłuszczu. Zamiast tego zastosuj takie metody obróbki kulinarnej, jak: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, grillowanie bez tłuszczu. Staraj się nie rozgotowywać potraw.
- 13 Nie zapominaj o aktywności fizycznej! Rodzaj wykonywanych ćwiczeń oraz ich intensywność powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb oraz możliwości. Regularny wysiłek fizyczny powinien obejmować zarówno aktywność wykonywaną w trakcie codziennych czynności, jak na przykład odkurzenie, wchodzenie po schodach zamiast korzystania z windy, jazdę na rowerze zamiast samochodem, spacer z psem czy zabawę z dzieckiem oraz aktywność dodatkową o umiarkowanej intensywności, trwającą minimum 30 minut dziennie. Taką aktywnością może być gimnastyka, taniec, pływanie, szybki marsz bądź trucht.
- 14 Korzystne efekty, szczególnie podczas starania się o dziecko może przynieść suplementacja witaminą D, cynkiem, inozytem i kwasem foliowym. **Pamiętaj jednak aby każdorazowo suplementację ustalić z lekarzem prowadzącym lub doświadczonym dietetykiem.**

### Bibliografia:

1. Ostrowska L., Karecka U.: Wpływ diety i aktywności fizycznej na płodność kobiet. Med Og i Nauk Zdr. 2017, 23(1), 51-56.
2. Dutkowska A., Konieczna A., Breska-Kruszewska J.: Recommendations on non-pharmacological interventions in women with PCOS to reduce body weight and improve metabolic disorders. Endokrynol Pol. 2019, 70(2), 198-212.
3. Smyka M., Grzechocińska B., Wielgos M.: The role of lifestyle changes in the treatment of polycystic ovary syndrome. Neuroendocrinol Lett. 2017; 38(8):521–527.
4. Faghfoori Z., Fazelian S., Shadnoush M.: Nutritional management in women with polycystic ovary syndrome: A review study. Diabetes Metab Syndr. 2017, 11(1), 429-432.
5. Klósek P., Grosicki S., Całyniuk B.: Dietoterapia w zespole policystycznych jajników – zalecenia praktyczne. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2017, 8(4), 148-154.



## Produkty zalecane i niezalecane w zespole policystycznych jajników

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Produkty zbożowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo razowe, żytnie, graham, pełnoziarniste,</li> <li>• ryż brązowy, kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak</li> <li>• makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum (semolina)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chleb pszenno-żytni, chleb na miodzie i wypieki z dodatkiem cukru, pieczywo z karmelem, bułki pszenne, maślane biszkopty z cukrem</li> <li>• drożdżówki, ciasta kruche, kluski francuskie biszkoptowe na jajach, groszek ptysiowy</li> <li>• makaron pszenno-żytni z mąki oczyszczonej, ryż biały</li> </ul>
<b>Produkty mleczne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• naturalne fermentowane, np. kefir, jogurt, maślanka</li> <li>• ser twarogowy chudy/półtłusty</li> <li>• naturalne chude serki homogenizowane</li> <li>• mleko &lt; 2% tłuszczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i przetwory &gt; 2% tłuszczu, napoje mleczne i jogurty słodzone cukrem, miodem, dżemem, z dużą ilością owoców</li> <li>• tłuste sery podpuszczkowe (żółte, pleśniowe, topione), ser twarogowy tłusty</li> </ul>
<b>Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chude mięso z kurczaka, indyka (piersi), cielęcina, młoda wołowina, królik</li> <li>• ryby (chude i tłuste)</li> <li>• chude wędliny, polędwica, wędliny drobiowe</li> <li>• jaja, pasty z mięsa i warzyw, domowe paszety mięsno-warzywne, domowe wędliny, pasty rybne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięsa tłuste, np. baranina, wieprzowina, wołowina, konina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste części kurczaka (udka, skrzydełka), smażone, pieczone w tradycyjny sposób</li> <li>• tłuste wędliny, np. kaszanka, parówki, konserwy mięsne, paszeta, salceson, paszety, mięsa i ryby przygotowywane w panierkach</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oleje (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, lniany, z pestek winogron)</li> <li>• oliwa z oliwek</li> <li>• margaryny miękkie wysokogatunkowe</li> <li>• awokado, orzechy, mleko kokosowe (w ograniczonej ilości)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• smalec, słonina, boczek, łój</li> <li>• margaryny twarde</li> <li>• olej kokosowy, masło, śmietany</li> </ul>
<b>Warzywa</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie świeże i mrożone</li> <li>• nierozgotowane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sałatki i surówki tłuste, z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu, cukru</li> <li>• frytki, ziemniaki smażone na maśle, smalcu lub margarynie</li> </ul>
<b>Rośliny strączkowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie (nierozgotowane), hummus</li> <li>• pasty kanapkowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• brak</li> </ul>
<b>Owoce</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• świeże i mrożone, nieprzejrzałe owoce, (banany, winogrona, mango, owoce suszone i dżemy niskosłodzone w ograniczonej ilości)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, owoce kandyzowane, dżemy wysokosłodzone</li> </ul>
<b>Zupy</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wywary warzywne</li> <li>• chude wywary mięsne, zaprawiane chudym mlekiem lub jogurtem naturalnym</li> <li>• zupy krem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• esencjonalne wywary na tłustych mięsach, kościach, zagęszczone zasmażkami, zaprawiane śmietaną, owocowe z cukrem</li> </ul>
<b>Desery</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kisiele i galaretki bez cukru</li> <li>• budynie na chudym mleku</li> <li>• sorbety, sałatki owocowe</li> <li>• puddingi mleczne bez cukru</li> <li>• gorzka czekolada (minimum 75% kakao)</li> <li>• domowe wypieki bez cukru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kremy, torty, marmolady</li> <li>• wszystkie desery z cukrem, z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• pączki, faworki, chałwa, czekolada</li> <li>• lody, budynie na pełnym mleku</li> <li>• orzechy kokosowe, orzechy solone</li> <li>• orzechy w karmelu</li> </ul>
<b>Napoje</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda mineralna niegazowana</li> <li>• herbata i kawa bez cukru, kawa zbożowa</li> <li>• soki z warzyw ubogo węglowodanowych</li> <li>• herbata ziołowa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje typu cola, gazowane, słodzone cukrem</li> <li>• napoje alkoholowe</li> <li>• soki owocowe z cukrem, lemoniada, napoje energetyzujące</li> </ul>
<b>Przyprawy</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieprz, zioła, przyprawy korzenne</li> <li>• musztarda</li> <li>• sól (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• domowa kostka rosołowa</li> <li>• miód (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cukier, glukoza, fruktoza</li> <li>• syrop glukozowo-fruktozowy, syrop daktylowy, syrop kukurydziany</li> <li>• cukier kokosowy, syrop klonowy, kostki rosołowe.</li> </ul>



## Przykładowy jadłospis jakościowy w zespole policystycznych jajników

### ŚNIADANIE:

#### Pasta jajeczna z awokado i szczypiorkiem

- jajo
- awokado
- jogurt naturalny
- szczypiorek
- pomidor
- sałata
- pieczywo pełnoziarniste

### II ŚNIADANIE:

#### Pudding chia z musem truskawkowym i orzechami

- nasiona chia
- mleko 1,5%
- truskawki
- orzechy włoskie
- borówki i maliny

### OBIAD:

#### Cieciorka w sosie pomidorowym z kolendrą

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| • ryż brązowy         | • imbir           |
| • ciecierzycyca       | • kurkuma         |
| • przecier pomidorowy | • czosnek         |
| • papryka             | • cebula          |
| • seler naciowy       | • olej rzepakowy  |
| • marchewka           | • świeża kolendra |



### PODWIECZOREK:

#### Zielony koktajl

- szpinak
- seler naciowy
- jabłko
- kiwi
- siemię lniane
- woda

### KOLACJA:

#### Sałatka grecka

- |                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| • mix sałat             | • ogórek                              |
| • ser feta typu „light” | • oliwa z oliwek                      |
| • papryka               | • sok z cytryny                       |
| • pomidor               | • grzanki z pieczywa pełnoziarnistego |
| • czarne oliwki         |                                       |
| • czerwona cebula       |                                       |



# ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Centrum  
Dietetyczne  
Online



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

[cdo.pzh.gov.pl](https://cdo.pzh.gov.pl)

