



Narodowe Centrum
Edukacji Żywieniowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



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 przypadku nadwagi lub otyłości dąż do unormowania masy ciała.
- 2 Nie pomijaj śniadań. Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
- 3 Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości). Owoce wybieraj mniej dojrzałe o dużej zawartości błonnika pokarmowego (np. owoce jagodowe, jabłka).
- 4 Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza. Zaleca się wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych. Razowe produkty zbożowe ulegają trawieniu powoli, co zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi.
- 5 Ogranicz produkty bogate w tłuszcze zwierzęce, takie jak tłuste gatunki mięs, masło, smalec, wysokotłuszczowe produkty mleczne. Zamiast tego wybieraj chude gatunki mięs, jaja, ryby, chude i półtłuste produkty mleczne, oleje roślinne (np. olej rzepakowy i oliwę z oliwek).
- 6 Białko zwierzęce częściowo zastąp roślinnym. Ogranicz spożycie mięsa do 3 razy w tygodniu. Wprowadź w swojej diecie jak najwięcej nasion roślin strączkowych.
- 7 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, siemie lniane, olej lniany, nasiona chia.
- 8 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. bazylia, oregano, tymianek, kminek.
- 9 Ogranicz do minimum lub całkowicie wyklucz alkohol.



Zalecenia dietetyczne

9

Wypijaj codziennie około 8 szklanek wody. Zrezygnuj z dodawania cukru do kawy i herbaty oraz ze słodzonych napojów.

10

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.

11

Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Przynosi ona szereg korzyści dla organizmu, m.in. wspomaga uzyskanie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, stanowi istotny element profilaktyki rozwoju wielu chorób. Staraj się być aktywny minimum 30 minut każdego dnia. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak: spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe, czy aktywna zabawa z dziećmi także przynosi korzyści dla zdrowia.

12

Korzystne efekty może przynieść suplementacja witaminą D, kwasami tłuszczowymi omega 3, inozytalem 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., Shadnough M.: Nutritional management in women with polycystic ovary syndrome: A review study. Diabetes Metab Syndr. 2017, 11(1), 429-432.
5. Kłósek 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
Produkty zbożowe 	- mąka z pełnego przemiału pieczywo pełnoziarniste i graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa - ryżowa ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	- mąka oczyszczona pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki masłane) - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe
Produkty mleczne 	- naturalne fermentowane, np. kefir, jogurt, maślanka - ser twarogowy chudy/półtłusty - naturalne chude serki homogenizowane - mleko < 2% tłuszczu	- mleko i przetwory > 2% tłuszczu, napoje mleczne i jogurty słodzone cukrem, miodem, dżemem, z dużą ilością owoców - tłuste sery podpuszczkowe (żółte, pleśniowe, topione), ser twarogowy tłusty
Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja 	- chude mięso z kurczaka, indyka (piersi), cielęcina, młoda wołowina, królik - ryby (chude i tłuste) - chude wędliny, polędwica, wędliny drobiowe - jaja, pasty z mięsa i warzyw, domowe paszety mięsno-warzywne, domowe wędliny, pasty rybne	- mięsa tłuste, np. baranina, wieprzowina, wołowina, konina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste części kurczaka (udka, skrzydełka), smażone, pieczone w tradycyjny sposób - tłuste wędliny, np. kaszanka, parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, paszety, mięsa i ryby przygotowywane w panierkach
Tłuszcze 	- oleje (np. rzepakowy, lniany) - oliwa z oliwek - margaryny miękkie wysokogatunkowe - awokado, orzechy	- smalec, słonina, boczek, łój - margaryny twarde - olej kokosowy, masło, śmietany
Warzywa 	- wszystkie świeże i mrożone - nierozgotowane	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Rośliny strączkowe 	- wszystkie (nierozgotowane), hummus - pasty kanapkowe	brak
Owoce 	świeże i mrożone, nieprzejrzałe owoce, (banany, winogrona, mango, owoce suszone i dżemy niskosłodzone w ograniczonej ilości)	owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, owoce kandyzowane, dżemy wysokosłodzone
Zupy 	- wywary warzywne - chude wywary mięsne, zaprawiane chudym mlekiem lub jogurtem naturalnym - zupy krem	esencjonalne wywary na tłustych mięsach, kościach, zagęszczane zasmażkami, zaprawiane śmietaną, owocowe z cukrem
Desery 	W ograniczonych ilościach: - kisiele i galaretki bez cukru - budynie bez cukru na chudym mleku - sorbety, sałatki owocowe - puddingi mleczne bez cukru - gorzka czekolada (minimum 75% kakao) - domowe wypieki bez cukru	- kremy, torty, marmolady - wszystkie desery z cukrem, z dużą ilością tłuszczu, - pączki, faworki, chałwa, czekolada - lody, budynie na pełnym mleku - orzechy kokosowe, orzechy solone - orzechy w karmelu
Napoje 	- woda - napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) - soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku - domowa, niesłodzona lemoniada	- napoje alkoholowe - słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące - nektary, syropy owocowe wysokosłodzone - czekolada do picia
Przyprawy 	- pieprz, zioła, przyprawy korzenne - musztarda - sól (w ograniczonych ilościach) - domowa kostka rosołowa - miód (w ograniczonych ilościach)	- cukier, glukoza, fruktoza - syrop glukozowo-fruktozowy, syrop daktylowy, syrop kukurydziany - cukier kokosowy, syrop klonowy, kostki rosołowe.



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:

Cieciora w sosie pomidorowym z kolendrą

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| • ryż brązowy | • imbir |
| • ciecierzycy | • 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:

Salatka 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

