



Ernährung bei Endometriose

Diätologie Wels und Grieskirchen

Allgemeine Ernährungsempfehlungen

Es gibt keine Diät, die Endometriose heilen oder verhindern kann. Gesunde Ernährung kann jedoch helfen Symptome zu reduzieren und somit Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Versuchen Sie folgende allgemeine Empfehlungen einer gesunden Ernährung vermehrt in Ihrem Alltag umzusetzen.

- Essen Sie regelmäßig!
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut!
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre Mahlzeiten und genießen Sie diese!
- Versuchen Sie Ihre Gewicht zu normalisieren, denn Fettzellen bilden Östrogen, die die Aktivität der Endometriose fördern.

Getränke

Trinken Sie täglich mindestens **1,5 bis 2 Liter alkoholfreie Getränke**.
Zum Beispiel Wasser, stark verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüßte Tees.

Kaffee und Alkohol nur in Maßen.



Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Entzündungshemmend wirken die Vitamine A, C, E, B1 und B6. Versuchen Sie daher **drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag** zu essen. Am besten regional, saisonal und frische Lebensmittel. Achten Sie auf schonende Zubereitungsarten der Speisen, denn zu langes und zu hohes Erhitzen zerstört hochwertige Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel.

Der Mineralstoff Selen wirkt ebenfalls entzündungshemmend. Eine gute Quelle für Selen sind Pilze, Linsen, Spargel und Nüsse, insbesondere Paranüsse.

Essen Sie regelmäßig Sojaprodukte wie Sojabohnen, -sprossen, -drink, -pudding und Tofu. Diese enthalten Phytoöstrogene, die die Eigenproduktion der Östrogene reduziert.



Vermeiden Sie an Tagen der Menstruation histaminreiche Lebensmittel wie zum Beispiel Sauerkraut, denn Histamin steigert das Schmerzempfinden.

Getreide und Erdäpfel

Essen Sie **mehrmals täglich Getreideprodukte** wie Brot, Nudeln, Reis, Dinkelreis oder Müsli – **vorzugsweise Vollkornprodukte** oder **Erdäpfel**.

Der **Mineralstoff Zink** wirkt entzündungshemmend. Zinkreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Weizenkleie, Roggenkeime, Kürbis- und Sonnenblumenkerne.

An Tagen der Menstruation sind magnesiumreiche Lebensmittel wie zum Beispiel Vollkornprodukte, Haferflocken, Weizenkleie, Amaranth, Quinoa, Reis oder Mais vorteilhaft. Magnesium wirkt krampflösend und verbessert in weiterer Folge Ihre Symptome.

Milch und Milchprodukte

Versuchen Sie **drei Portionen fettarme Milchprodukte** pro Tag in Form von Frischkäse, Topfen oder Joghurt zu essen. Aufgrund ihres Gehaltes an Calcium, Magnesium und Vitamin D können durch Endometriose verursachte Entzündungen und Schmerzen gelindert werden.

Hartkäse wie zum Beispiel Parmesan, Emmentaler, ... hingegen enthalten viel Histamin und sollten vermieden werden, da diese Schmerzen und Entzündungen fördern können.

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend. Genießen Sie daher **zweimal pro Woche Fisch** wie Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele, Sardine oder Forelle. Frischer Fisch und Tiefkühl-Filets sind histaminarm im Vergleich zu Dosenfisch und Räucherwaren.

Essen Sie maximal **dreimal pro Woche fettarmes Fleisch**. Bevorzugen Sie helles Fleisch wie Pute oder Huhn und meiden Sie rotes Fleisch. **Wurstwaren und Räucherwaren** sollten aufgrund ihres hohen Fettanteils und Histamingehaltes **gemieden werden**.

Essen Sie maximal **drei Eier pro Woche**.



Fette und Öle

Verwenden Sie **täglich ein bis zwei Esslöffel pflanzliche Öle**, wie zum Beispiel Raps-, Oliven-, Lein- oder Walnussöl zur Zubereitung Ihrer Speisen.

Vermeiden Sie Frittier-, Brat- und Backfette sowie versteckte Fette in verarbeiteten Lebensmittel wie Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Zucker und Salz

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert.

Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Fast-Food und Fertiggerichte enthalten neben Salz auch noch Farb-, Konservierungs- und Geschmacksstoffe. Daher sollten diese gemieden werden.

Verfeinern Sie Ihre Mahlzeiten mit frischen Kräutern.

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Ernährungsberatung

Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels, Postfach 44, Austria,
Telefon +43 7242 415 - 92490, diabetberatung@klinikum-wegr.at

Wagnleithner Straße 27, 4710 Grieskirchen, Postfach 44, Austria,
Telefon +43 7248 601 - 6320, 6321 oder 6322, post@klinikum-wegr.at

www.klinikum-wegr.at

Ersteller: Magdalena Wimhofer | Prüfer: Martina Söllradl | Freigeber: Michaela Großauer
| Version: 1 | Datum: März 2023 | Dok.-Nr. 01-04-00673