

LASS DICH  
NICHT VON DEINEN  
BEKANNTEN  
DIAGNOSTIZIEREN.

Extreme Regelschmerzen  
können ein Zeichen von  
Endometriose sein.

MIMOSE

ERNÄHRUNGSMITTELSINFORMATION  
ENDOMETRIOSE

(eva)

ENDOMETRIOSE  
VEREINIGUNG AUSTRIA

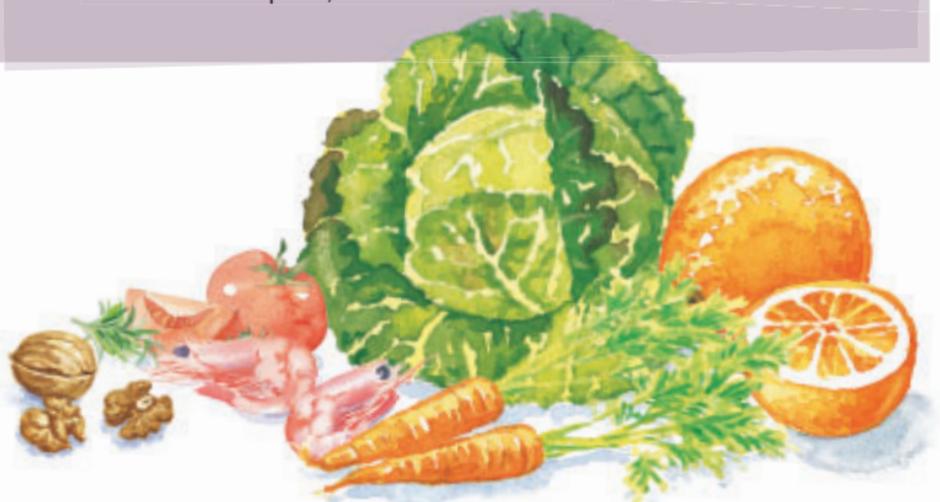
## KANN DIE ERNÄHRUNG ENDOMETRIOSE ÜBERHAUPT BEEINFLUSSEN?

Eine Diät kann Endometriose zwar nicht heilen, eine richtige und gesunde Ernährung kann jedoch, vor allem vor und während der Periode, zur Linderung der Symptome und zu einer wesentlichen Steigerung des Wohlbefindens beitragen.

**Die generellen Empfehlungen sind einfach.**

**Vermehrt sollte man zu folgenden Lebensmitteln greifen:**

- Frisches Gemüse und frisches Obst, vor allem Brokkoli, Spinat, Kartoffeln, Kohl, Tomaten, Beeren, Orangen, Grapefruits und Bananen.
- Weißes Fleisch wie Huhn oder Pute.
- Meeresfische wie Lachs, Thunfisch, Sardellen, Sardinen und Schalentiere.
- Sojaprodukte wie Sojamehl, Sojasprossen, Sojabohnen und Tofu.
- Vollkornprodukte.
- Körner und Samen, vor allem Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Nüsse.
- Magnesiumhaltige Nahrungsmittel wie Reis, Mais, Haferflocken oder Weizenkeime.
- Kaltgepresste Öle, vor allem Olivenöl Extra Vergine, aber auch Rapsöl, Fischöl und Leinöl.



## WIE LASSEN SICH ENTZÜNDUNGEN HEMMEN UND DIE DAMIT VERBUNDENEN SCHMERZEN LINDERN?

### Das hilft:

- > Ungesättigte Fettsäuren.
- > Vitamin C, E und A.
- > Selen und Zink.

### Reduziere:

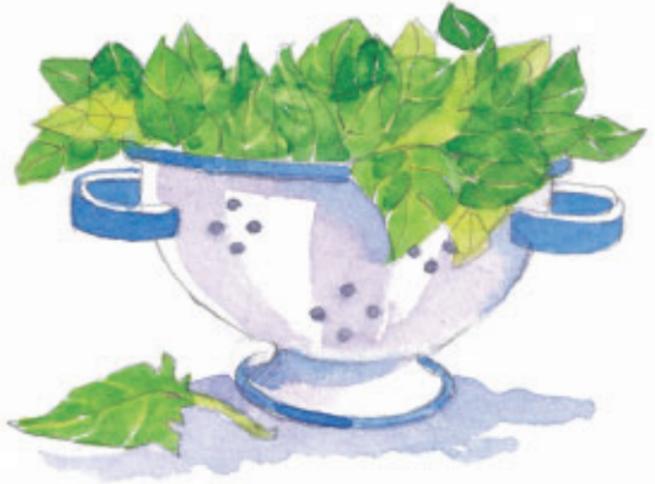
- > Transfette.
- > Histamin.

Unser Körper benötigt **ungesättigte Fettsäuren** (Linolensäure, Gamma-Linolensäure, Omega-3-Fettsäuren), um entzündungshemmende Prostaglandine herstellen zu können. Daher sollte man viel Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Nüsse und **kaltgepresste Öle** (kalt) zu sich nehmen. Besonders empfehlenswert (auch zum Kochen) ist kaltgepresstes Olivenöl. Auch **Meeresfisch** und **Geflügel** sollten mindestens 3-mal die Woche auf dem Speiseplan stehen. (Prinzipiell ist weißes Fleisch rotem immer vorzuziehen.)

Zusätzlich ist auch auf die **Vermeidung von Transfetten** zu achten. Sie zerstören die Zellwände und verhindern die Bildung der entzündungshemmenden Prostaglandine. Auf **frittierte Speisen** und **gehärtete Fette** sollte daher verzichtet werden. Alternative ungehärtete Fette sind z. B. Kokos- und Palmfett, die man auch auf höhere Temperaturen erhitzen kann.

Weiters wirken die Antioxidantien **Vitamin C, E, A** und **Selen** entzündungshemmend. Damit der Körper ausreichend damit versorgt wird, sollte man viel frisches, rohes Obst und Gemüse essen. **Zink** wirkt ebenfalls entzündungshemmend. Natürliche Zinkquellen sind Weizenkleie, Roggenkeime, Bierhefe, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Käse, Ei.

Da **Histamin** zahlreiche Rezeptoren im Uterus hat und schmerzverstärkend wirken kann, sollte man Histamine nur in Maßen konsumieren und rund um die Periode meiden. Darunter fallen Lebensmittel wie Rotwein, Käse, Bier bzw. generell Hefe und einige Wurst- und Räucherwaren.



## WIE LASSEN SICH MENSTRUATIONSBESCHWERDEN UND -KRÄMPFE MILDERN?

### Das hilft:

- > Magnesium.
- > Vitamin C, E und B.
- > Nachtkerzenöl.

### Reduziere:

- > Milch und Milchprodukte.

In der traditionellen chinesischen Medizin geht man davon aus, dass **Milch** verschleimt und Krämpfe fördert. Zudem ist bei Endometriose-Patientinnen sehr oft eine Kuhmilchunverträglichkeit gegeben. Am besten versucht man zumindest in der Woche vor der Periode auf Milchprodukte zu verzichten und sieht selbst, ob das einem gut tut. Wenn man gar nicht auf Milchprodukte verzichten kann, sollte man auf Produkte **mit geringem Fettgehalt**, wie vom Schaf oder von der Ziege umsteigen.

**Magnesium** wirkt hingegen krampflösend. Es kommt vermehrt in Amaranth, Quinoa, Weizenkeimen, Sojabohnen, Trockenfrüchten und grünem Blattgemüse vor.

**Vitamin C** (Obst, Gemüse, Petersilie, Schnittlauch, Hagebutten), **Vitamin E** (Weizenkeimöl, Olivenöl, Nüsse, Samen, Sojabohnen) und **Nachtkerzenöl** können starke Blutungen reduzieren. **Vitamin B** reduziert wiederum PMS. Es kommt vor allem in Vollkorngetreide vor.

# WIE KANN ICH DARMBESCHWERDEN ENTGEGENWIRKEN?

## Ursachen abklären lassen:

- Gluten-Unverträglichkeit.
- Candida Albicans.

## Reduziere:

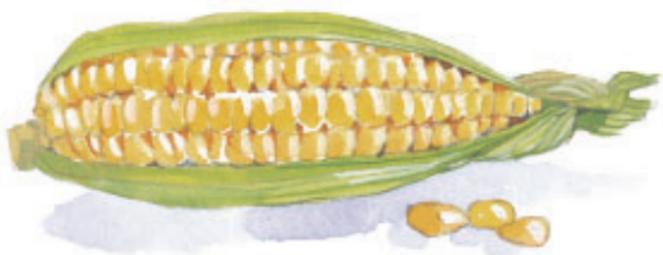
- Milch und Milchprodukte.

Aufgrund der vielen Hormongaben, eventueller Verwachsungen und Entzündungsvorgängen ist die Darmflora bei vielen Endometriose-Patientinnen gestört.

Bei Darmbeschwerden sollte außerdem eine eventuelle Gluten-Unverträglichkeit abgeklärt werden. Diese äußert sich in Blähungen, ständiger Müdigkeit und massigem Stuhl. Liegt eine **Gluten-Unverträglichkeit** vor, sollte man auf alle gängigen Getreidesorten (Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer) vollkommen verzichten und auf **Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth und Quinoa** umsteigen.

Überhaupt ist es gut, für die Verdauung öfters auf andere Getreidesorten wie Dinkel, Kamut, Hirse oder Mais zurückzugreifen.

Darmbeschwerden können jedoch auch auf den Hefepilz **Candida Albicans** zurückgeführt werden, welcher sich im Darm ansiedelt. Diese Möglichkeit kann beim Arzt einfach anhand einer Stuhlprobe abgeklärt werden.



## WIE KANN ICH MEINEN HORMONHAUSHALT POSITIV BEEINFLUSSEN?



### Bevorzuge:

- > Sojaprodukte.
- > Frisches Obst.

### Reduziere:

- > Übergewicht.

Die in **Sojaprodukten** enthaltenen Phyto-Östrogene docken an den Rezeptoren an, an denen Östrogen normalerweise andockt. Der Körper denkt daraufhin, dass genug Östrogen vorhanden ist und reduziert die eigene Produktion. Da Östrogen die Endometriose antreibt, wird ihr so der Nachschub entzogen. Sojamilch, -sprossen, -bohnen, -pudding und Tofu enthalten außerdem Bioflavonoide, Magnesium, Kalium, Kalzium, B-Vitamine und sind faserreich. Sie helfen so auch bei Wechselbeschwerden und reduzieren das Brustkrebsrisiko.

**Frische Früchte**, besonders Beeren, Orangen, Grapefruit und Melonen enthalten Bioflavonoide. Das sind östrogenwirksame Substanzen, welche auch die körpereigene Östrogenproduktion blockieren. Melonen sind noch dazu basisch, was einer entzündungsbildenden Übersäuerung entgegenwirkt.

Besonders wichtig ist es, **Übergewicht** zu reduzieren, da in den Fettzellen Östrogene gebildet werden, die die Aktivität der Krankheit unterstützen.



## WORAUF SOLLTE ICH NOCH ACHTEN?

### Bevorzuge:

- Produkte aus biologischem Anbau.
- Frisches, gut gewaschenes Gemüse.

### Reduziere:

- Gebratene oder frittierte Speisen.
- Koffein, Alkohol, Nikotin.
- Fertigprodukte.

Da bei der Lebensmittelproduktion meist Antibiotika, Hormone (oft Östrogen) und Gentechnik eingesetzt werden, ist es ratsam, auf Produkte aus **Bio-Anbau** umzusteigen. Auch das Umweltgift Dioxin, das im Pestizid-Einsatz verwendet wird, wird mit Endometriose in Verbindung gebracht.

Man sollte auch immer auf die Qualität der Lebensmittel achten. Sie sollten frisch sein und gut gewaschen werden. **Frisches Gemüse**, vor allem solches mit reichlich Kalium, Magnesium, Calcium und Vitamin C, wie Brokkoli, Spinat, grüne Bohnen, Kartoffeln, Kohl und Tomaten, sollte täglich auf dem Speiseplan stehen. Um auch etwas von den wertvollen Nährstoffen zu haben, sollten Speisen gedünstet, gekocht oder gegrillt und nicht gebraten oder frittiert werden.

**Koffein** wirkt negativ auf die Eierstöcke und raubt Vitamin B1, Biotin und Zink. Es ist sowohl bei Endometriose als auch bei Kinderwunsch wegzulassen oder nur sparsam zu konsumieren. Stattdessen kann man auf Getreidekaffee umsteigen und diesen z. B. mit Kokosmilch süßen. **Alkohol** raubt einige Vitamine und Magnesium. Wenn schon ein Gläschen zwischendurch, dann Bier (enthält Phytoöstrogene und Mineralstoffe) oder ein Glas Rotwein. **Nikotin** schwächt das Immunsystem, wirkt negativ auf die Eierstöcke und raubt ebenfalls wichtige Vitamine.

Auch **Fertigprodukte** sollten gemieden werden. Sie enthalten zu viel Salz, ungesättigte Fettsäuren und Zucker sowie schädliche Farb,- Konservierungs- und Geschmacksstoffe.

## WAS IST EVA?

Die Endometriose Vereinigung Austria (EVA) ist eine unabhängige Non-Profit-Organisation von Betroffenen für Betroffene.

Nähere Informationen zur Ernährung bei Endometriose sowie Unterstützung, Rat und Listen von spezialisierten ÄrztInnen findest du unter [www.eva-info.at](http://www.eva-info.at)

Martha-Frühwirt-Zentrum  
Obere Augartenstraße 26–28  
1020 Wien

Tel.: +43-676-444 73 44  
Fax: +43-1-253 30 33 67 00

office@eva-info.at  
www.eva-info.at  
ZVR 794315316

Raiffeisen Landesbank NÖ-Wien  
BLZ 32000  
Kontonummer 8228256  
IBAN AT783200000008228256  
BIC RLNWATWW

Gefördert von

BUNDESKANZLERAMT  ÖSTERREICH

BUNDESMINISTERIN  
FÜR FRAUEN UND ÖFFENTLICHEN DIENST