

ALIMENTACIÓN EN ENDOMETRIOSIS



La endometriosis es una enfermedad ginecológica crónica, inflamatoria y hormono-dependiente. La cual se caracteriza por la presencia de tejido endometrial fuera del útero, causando fuertes dolores.

Teniendo en cuenta el carácter inflamatorio y hormono-dependiente de la enfermedad, la pauta dietética estará enfocada en reducir la inflamación y los niveles de estrógenos.



SERVICIO DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN



ESTILO DE VIDA

A causa del carácter crónico de la enfermedad, muchas pacientes buscan una mejora de la sintomatología mediante cambios en el estilo de vida, como por ejemplo, **modificaciones en la alimentación.**

Estas, se basan en información recogida en internet y no elaborada por personal sanitario cualificado, aumentando consecuentemente el riesgo de sufrir alguna deficiencia nutricional.



La educación nutricional es un método de gestión de la enfermedad.

La dieta mediterránea es considerada como una pauta dietética saludable, antiinflamatoria y con una mayor adherencia.

DIETA MEDITERRÁNEA

Tiene como base los alimentos de origen vegetal:

- Cereales integrales
- Verduras
- Legumbres
- Frutas
- Frutos secos
- Semillas
- Hierbas i especias
- Aceite de oliva



También incluye:

- Pescado
- Marisco
- Lácteos
- Carne de ave
- Huevo



Atención, la carne roja y los dulces se comen solo ocasionalmente



¿Qué podemos hacer para reducir la inflamación?

Consumo ocasional

Alimentos inflamatorios:



Cereales refinados, bollería.



Marisco



Lácteos con grasa



Embutidos



Tofu, tempeh, miso



Bebidas vegetales

Evitar

- Tabaco
- Bebidas energéticas y carbonatadas
- Bebidas alcohólicas



Consumo habitual

Omega 3, que lo podemos encontrar en:



Pescado azul



Nueces



Semillas

- Vitamina D a través de la exposición solar.
- Hierbas aromáticas y especias antiinflamatorias:



Jengibre, clavo, canela, cúrcuma, perejil

- Quercetina, un pigmento vegetal que se encuentra en las hojas, semillas y frutos de las plantas.



Cebolla



Manzana



Brócoli



Frutos del bosque



Semillas

¿NECESITAS IDEAS DE PLATOS?



Crema de zanahoria con cúrcuma y jengibre



Ensalada con nueces y manzana



Salmón a la naranja



Salteado de brócoli con champiñones y sésamo



Púding de semillas de chía con arándanos

Bibliografía:

- Hujs, Emma; Nap, Annamiek. The effects of nutrients on symptoms in women with endometriosis: a systematic review. RBMO [Internet]. 2020 Ago [consultado 15 de junio de 2023]; 41(2): 317-328. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32600946/>
- Piecuch, Malgorzata; Garbicz, Jagoda; Waliczek, Martyna; Malinowska-Borowska, Jolanta; Rozentryt, Piotr. I am the 1 in 10 - What should I eat? A research review of nutrition in endometriosis. Nutr [Internet]. 2022 Dic [consultado 15 de junio de 2023]; 14(24): 5283. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36558442/>
- Nirgianakis, Konstantinos; Egger, Katharina; Kalaitzopoulos, Dimitrios R.; Lanz, Susanne; Bally, Lia; Mueller, Michael D. Effectiveness of dietary interventions in the treatment of endometriosis: A systematic review. Reprod Sci [Internet]. 2022 Ene [consultado 15 de junio de 2023]; 29(1): 26-42. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33761124/>