

SYGDOMSMESTRING

Hippokrates observerede også, for snart to og et halvt tusinde år siden, at forskellige mennesker reagerer forskelligt på sværhedsgraden af en sygdom og dens symptomer, således at nogle mennesker mestrer deres sygdom bedre end andre. Ved endometriose ved vi, at selvom visse traditionelle behandlinger virker godt for nogle, så virker de ikke nødvendigvis for alle. Det er det sammen med ernæringsprincippet. Der er mange, der siger, at de får det bedre af at spise sundere, og med denne brochure prøver vi at opsummere principperne bag den form for kost. **Der er ingen garanti for, at disse kostråd hjælper alle - men vi ved, at der ingen bivirkninger er ved at prøve sig frem og at spise sundere.**

HVAD KAN JEG ELLERS GØRE

- Dyrk motion regelmæssigt i den grad du kan (gå en tur, svømning eller yoga).
- Få frisk luft hver dag. Dagslys hjælper hypofysen med at optage zink.
- Hvil dig og prioriter, hvad du vil. Stress kan påvirke din hormonbalance.
- Lyt til din krop i forhold til den mad, du spiser.
- Læs f.eks. "Endometriosis - a key to healing through nutrition", hvis du vil lære mere om, hvordan kost kan hjælpe.
- Meld dig ind i Endometriose Foreningen og støt vores arbejde - vi har mange års erfaring i at have det bedre!

ENDOMETRIOSE FORENINGEN ARBEJDER BL.A. FOR

- at være en støtteorganisation for kvinder med endometriose
- at støtte videnskabelig forskning indenfor endometriose, dens årsag, forebyggelse og behandling
- at samarbejde med og oplyse læger og sundhedsvæsen om sygdommen, så kvinder med endometriose bliver taget seriøst og får diagnose/behandling så tidligt som muligt.
- åbenhed over for alternative behandlingsmuligheder i lighed med udviklingen i udlandet
- at påvirke offentlige myndigheder til at satse på mere forskning

Se endvidere www.endo.dk eller skriv til info@endo.dk

Et medlemskab koster kun kr. 295 om året

Denne brochure er udarbejdet af Endometriose Foreningen/Lone Hummelshøj i samarbejde med ernæringsterapeut Dian Shepperson Mills. Enkelte rettelser ved Endometriose Foreningen 10/2011.

Endometriose

hvordan kan kost hjælpe?



**"Lad mad være din medicin
og medicin være din mad"**
Hippokrates

Hippokrates er lægekunstens grundlægger. Han arbejdede ud fra princippet, at kroppen skal behandles som en helhed og ikke i små dele, og at helbredsprocessen bl.a. består i hvile, god kost og frisk luft.

Sund mad holder os raske og i gang, hvorimod en dårlig kost kan gøre os syge. Og eftersom mad er nødvendigt for at leve, så vores celler kan forny sig, og fordi vi spiser hver dag, så er ernæring ikke et alternativ.

Sygdom forstyrre kroppens biokemi, og kommer der ubalance i den, kan det resultere i et dårligt helbred. Her kan det være muligt at bruge kosten til at rette op på kroppens balance, og for mange at lindre tilbagevendende endometriosesymptomer. Men for at udnytte vores kost bedst, er det vigtigt at forstå lidt om vores krop og endometriose først.

ENDOMETRIOSEN OG KROPPEN

"Man er hvad man spiser" er alt sammen meget godt, men rent faktisk, så er man hvad man fordøjer. Fordøjelsessystemet skal være i orden for at både vitaminer, mineraler - og hormonbehandlinger - virker. Desværre påvirkes tarmfloraen af hormonbehandlinger, smertestillende midler, og for meget sukker. Og det er tarmfloraen, der producerer de vigtige B-vitaminer, der skal til for at lave kroppens immuno-globuliner, som igen er nødvendige for at immunsystemet kan bekæmpe inflammatoriske tilstande som endometriose.

Der skal også være B-vitaminer til stede sammen med komplekse fibre og protein, når leveren skal nedbryde og udskille østrogen fra kroppen. Denne proces er vigtig, fordi netop østrogen er med til at "fodre" endometriose læsioner. Østrogen påvirkes bl.a. af for meget sukker (simple kulhydrater), for lidt protein, mangel på motion og fedt. For at opretholde en god østrogenbalance, skal der også produceres nok progesteron i kroppen, men sukker, koffein og alkohol påvirker kroppens stress niveau og kan være med til at nedsætte progesteron-produktionen, og så kan hormon balancen komme ud af trit.

SMERTER OG ENDOMETRIOSE

Smerter er forårsaget af prostaglandiner, som vi producerer i hele kroppen. Nogle prostaglandiner fremprovokerer betændelsestilstande og andre hæmmer dem. Hos kvinder med endometriose har man fundet øgede mængder af de "dårlige" prostaglandiner (PGE2), som også dannes når man spiser for mange animalske produkter. De "gode" prostaglandiner derimod, som dulmer smerter kan vi selv være med til at danne ved at spise masser af grøntsager, nødder, olier og fisk. For at disse kan dannes, skal der også være nok vitaminer og mineraler i kroppen - dem skal vi have via kosten, men et kosttilskud kan i ny og næ være på sin plads, som en slags hjælp. Invester dog ikke for meget i kosttilskud, før du har talt med en ernæringsterapeut eller læge. Hvis du vælger at tage kosttilskud, så skal disse være uden tilsat gær, sukker, gluten og laktose.

MAD DER SKAL NYDES

- Daglig protein i form af
 - Magert kød, linser, bønner, brune ris, quinoa mv.
 - En håndfuld nødder hver dag (zink og olie)
 - Yoghurt med acidophilus 2-3 gange om ugen (tarmfloraen)
 - Fede fisk 2-3 gange om ugen (gode prostaglandiner)
- 1 spsk koldpresset olie hver dag (gode prostaglandiner)
- Komplekse fibre/kulhydrater (havre, rug, majs osv)
- Fire portioner grøntsager hver dag (en portion er en stor håndfuld)
- To stykker frugt hver dag
- 6-8 glas vand om dagen

BASISPRINCIPPER

Det er vigtigt at lave mad af friske råvarer, så prøv at købe ind så tit som muligt. Kombinér projektet indkøb af grøntsager og frugt med en gåtur (frisk luft og motion). Sund mad er en investering i vores helbred, så spis så godt og sundt som du har råd til. Prøv også at variere kosten - jo mere du variere på kød, grøntsager og kulhydrater, jo nemmere er det at overskue. Hylderne bugner i dag af rigtigt meget spændende. Gør det til en sport at få 4 forskellige slags grøntsager hver dag og gerne dem i de stærke farver, for de indeholder flest vitaminer. Salat er friskt og smagfuldt - prøv f.eks. med fintsnittede kolde grøntsager, nødder, sesamfrø, revet ost, rosiner, græskarkerner, tranebær - kun din fantasi sætter grænserne. En god koldpresset olie som dressing er prikken over i'et.. Og husk din mad skal nydes i afslappende og rolige omgivelser.

MAD DER BØR SKÆRES NED PÅ

- Sukker, slik, kager/kiks, is (øger kroppens stress niveau)
- Fede mælkeprodukter fra køer (øger dårlige prostaglandiner)
- Rødt kød (øger dårlige prostaglandiner)
- Koffein (kaffe, te, cola) og alkohol (øger stress)
- Mættede fedtsyrer/fede sovser (øger dårlige prostaglandiner)
- "Light" produkter - de indeholder aspartam, som påvirker hypofysen (baseret på amerikanske undersøgelser)
- Simple kulhydrater (bl.a. hvede) som blot er en anden form for sukker

DE VIGTIGE VITAMINER OG MINERALER

Disse vitaminer og mineraler, er de mest vigtige for kvinder med endometriose - der nævnes kort, hvad de er gode for og få eksempler på madvarer, hvori de findes:

B-VITAMINER

Lever funktionen, progesteron-balance, dannelse af immunogloboliner på tarmmembranerne (grøntsager, fede fisk, bønner, ris og kylling)

C-VITAMINER

Immunforsvar, gode prostaglandiner, anti-inflammatoriske (bær, grøntsager, tomater, blomkål)

E-VITAMINER

Antioxidanter, immunforsvaret, fertilitet (sojabønner, olier, grøntsager, æg, bananer)

MAGNESIUM

Energi til cellerne, absorbering, muskelafslappende, dyb søvn (nødder, bønner, bananer, ærter, figner)

ZINK

Immunforsvar, infektioner, cellernes indbyrdes immunitet, hormonproduktion, prostaglandiner, fertilitet (østers, ingefær, nødder, ærter, linser, kylling)

OLIER

Reducerer inflammation, styrker immun- og nervesystemet (oliven, fede fisk, nødder, koldpressede olier)

SELEN

Antioxidant, reducerer inflammation (fisk, tang, broccoli, paranødder)

KROM

Normaliserer blodsukkerbalancen (rug, østers, æg peber, kylling)

EN DAG AD GANGEN

Rom blev ikke bygget på én dag. Prøv at ændre på dine kostvaner med en eller to ting ad gangen i en periode og så læg en ting mere på osv osv. Vær "god" 80% af tiden, så er det nemmere at synde med god samvittighed.