



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



СИНДРОМ ПОЛІКІСТОЗНИХ ЯЄЧНИКІВ

Синдром полікістозних яєчників (СПКЯ, або англ. Polycystic ovary syndrom, PCOS) - одне з найпоширеніших ендокринних захворювань у молодих жінок репродуктивного віку. Причини захворювання ще недостатньо вивчені. Синдром полікістозних яєчників характеризується порушеннями менструального циклу, зміною об'єму яєчників та ознаками гіперандрогенії (наприклад, надмірне оволосіння або акне).

Захворювання часто співіснує з інсулінорезистентністю та надмірною масою тіла. Якщо його не лікувати, воно може призвести до численних метаболічних захворювань, психічних розладів та безпліддя. У терапевтичному лікуванні, окрім фармакологічних заходів, велика увага приділяється якості дієти (в тому числі зниженню глікемічного індексу) та належному рівню фізичної активності.



Дієтичні рекомендації

1

Намагайтеся підтримувати нормальну масу тіла. Для цього приймайте їжу через рівні проміжки часу (4-5 прийомів їжі кожні 3-4 години). Якщо у вас надмірна вага або ожиріння, контролюйте калорійність свого раціону і намагайтеся поступово знизити вагу. Ви досягнете довгострокових результатів, втрачаючи від 0,5 до 1 кг на тиждень.

2

Снідайте не пізніше ніж через годину після пробудження і вечеряйте за 2-3 години до сну.

3

Споживайте 5 порцій фруктів і овочів на день ($\frac{3}{4}$ овочів і $\frac{1}{4}$ фруктів). Зелені овочі з високим вмістом фолієвої кислоти (наприклад, шпинат, петрушка, брюссельська капуста, капуста кейл, броколі) особливо корисні при СПКЯ. Обирайте менш стиглі фрукти з високим вмістом харчових волокон (наприклад, ягоди, яблука).

4

Основним джерелом енергії повинні бути вуглеводи з низьким глікемічним індексом, наприклад, цілнозерновий хліб, каші грубого помелу, коричневий рис, цілнозернові макарони. Такі продукти додатково містять харчові волокна, які сприятливо впливають на ліпідний профіль, рівень глюкози в крові та подовжують час насичення після їжі.

5

Обирайте продукти з мінімальною обробкою, з низьким вмістом насичених жирних кислот, простих вуглеводів (цукор і глюкозно-фруктозний сироп) і солі, наприклад, цілнозернові продукти замість пшениці, свіжі фрукти і овочі замість соків, горіхи, насіння і кісточки замість солоних снєків, свіжі фрукти замість солодоців.

6

Обмежте продукти, багаті на тваринні жири, такі як жирні сорти м'яса, вершкове масло, сало, молочні продукти з високим вмістом жиру. Натомість обирайте нежирні сорти м'яса, яйця, рибу, молочні продукти зі зниженим вмістом жиру (але не повністю знежирені), рослинні олії (наприклад, ріпакову та оливкову).

7

Частково замініть тваринний білок на рослинний. Обмежте споживання м'яса до 3 разів на тиждень. Включіть у свій раціон якомога більше бобових, овочів і цілнозернових злакових продуктів.



Дієтичні рекомендації

- 8 Включіть у свій раціон продукти, багаті на протизапальні омега-3 жирні кислоти, наприклад, жирну морську рибу (включаючи лосось, скумбрію, сардини, оселедець), волоські горіхи, насіння льону, лляну олію, насіння чіа.
- 9 Обмежте споживання кухонної солі. Натомість використовуйте спеції, які знижують постпрандіальний рівень глікемії, наприклад, корицю, імбир або куркуму, а також трави, багаті на антиоксиданти, наприклад, базилік, орегано, чебрець, кмин.
- 10 Зведіть алкоголь до мінімуму або не вживайте його взагалі.
- 11 Щодня випивайте близько 8 склянок води. Відмовтеся від додавання цукру в каву та чай, а також від підсолоджених напоїв. Вживання настою зеленого чаю може бути корисним для зниження рівня глюкози в крові.
- 12 Не смажте їжу, особливо у фритюрі. Замість цього використовуйте такі способи приготування, як варіння, приготування на пару, запікання у фользі, гриль без жиру. Намагайтеся не розварювати їжу.
- 13 Не забувайте про фізичну активність! Тип вправ та їх інтенсивність повинні бути адаптовані до індивідуальних потреб і можливостей. Регулярна фізична активність повинна включати як повсякденні дії, такі як прибирання, підйом по сходах замість ліфта, їзда на велосипеді замість автомобіля, вигул собаки або ігри з дитиною, так і додаткові дії помірної інтенсивності, протягом щонайменше 30 хвилин на день. Це може бути гімнастика, танці, плавання, швидка ходьба або джоґінг.
- 14 Прийом добавок з вітаміном D, цинком, інозитом і фолієвою кислотою може мати корисний ефект, особливо під час спроб завести дитину. **Однак не забувайте завжди обговорювати прийом добавок зі своїм лікарем або досвідченим дієтологом.**

Бібліографія:

1. Островска Л., Карецка У.: Вплив дієти та фізичної активності на жіночу фертильність. Med Og i Nauk Zdr. (Загальна медицина та науки про здоров'я) 2017, 23(1), 51-56.
2. Дутковска А., Конечна А., Бреска-Крушевска Й.: Recommendations on non-pharmacological interventions in women with PCOS to reduce body weight and improve metabolic disorders. Endokrynol Pol. (Польська ендокринологія) 2019, 70(2), 198-212.
3. Смика М., Гжехочиньска Б., Вельгос М.: The role of lifestyle changes in the treatment of polycystic ovary syndrome. Neuroendocrinol Lett. 2017; 38(8):521–527.
4. Фагфoorі З., Фазеліан С., Шадноуш М.: Nutritional management in women with polycystic ovary syndrome: A review study. Diabetes Metab Syndr. 2017, 11(1), 429-432.
5. Клусек П., Гросіцкі С., Цалинюк Б.: Дієтотерапія при синдромі полікістозних яєчників - практичні рекомендації. Forum Zaburzeń Metabolicznych (Форум метаболічних розладів) 2017, 8(4), 148-154.



Рекомендовані та не рекомендовані продукти при синдромі полікістозних яєчників

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Злакові продукти 	<ul style="list-style-type: none"> Цільнозерновий, житній, висівковий хліб, хліб Грегема бурий рис, грубі крупи, наприклад, гречка, перлова крупа макаронні вироби з борошна грубого помелу, макарони з твердих сортів борошна (семоліна) 	<ul style="list-style-type: none"> хліб пшеничний, пшенично-житній, медовий хліб та хлібобулочні вироби з додаванням цукру, хлібобулочні вироби з карамеллю, булочки пшеничні, печиво здобне з цукром дріжджові солодкі булочки, пісочне печиво, бісквітні вироби на яєчній основі, горошок здобний макаронні вироби пшеничні з борошна вищого ґатунку, рис білий
Молочні продукти 	<ul style="list-style-type: none"> натуральні кисломолочні продукти, наприклад, кефір, йогурт, пахта знежирений/напівзнежирений сир натуральний нежирний гомогенізований сир молоко < 2% жирності 	<ul style="list-style-type: none"> молоко та продукти > 2% жирності, молочні напої та йогурти, підсолоджені цукром, медом, варенням, з великою кількістю фруктів жирні сичужні сири (жовті, формовані, плавлені), жирний домашній сир
М'ясо, птиця, м'ясні нарізки, риба, яйця 	<ul style="list-style-type: none"> нежирне м'ясо курки, індички (грудка), телятина, молода яловичина, кролик риба (нежирна і жирна) нежирне м'ясо, філейна частина, ковбаси з птиці яйця, м'ясні та овочеві паштети, домашні м'ясні та овочеві паштети, домашні м'ясні нарізки, рибні паштети 	<ul style="list-style-type: none"> жирне м'ясо, наприклад, баранина, свинина, яловичина, конина, субпродукти, гуси, качка, жирні частини курки (ніжки, крильця), смажені, запечені традиційним способом жирні перероблені м'ясні продукти, наприклад, кров'яна ковбаса, сосиски, м'ясні консерви, ліверна ковбаса, сальтисон, паштети, м'ясо та риба в паніровці
Жири 	<ul style="list-style-type: none"> олії (наприклад, ріпакова, соняшникова, соєва, лляна, з виноградних кісточок) оливкова олія високоякісні м'які маргарини авокадо, горіхи, кокосове молоко (в обмеженій кількості) 	<ul style="list-style-type: none"> смалець, сало, бекон, свинячий жир тверді маргарини кокосова олія, вершкове масло, вершки
Овочі 	<ul style="list-style-type: none"> всі свіжі та заморожені не розварені 	<ul style="list-style-type: none"> салати жирні, з великою кількістю сметани, майонезу, цукру картопля фрі та картопля смажена на вершковому маслі, смальці або маргарині
Бобові 	<ul style="list-style-type: none"> всі (не розварені), хумус бутербродні пасти 	<ul style="list-style-type: none"> немає
Фрукти 	<ul style="list-style-type: none"> свіжі та заморожені не консервовані фрукти (банани, виноград, манго, сухофрукти та джеми з низьким вмістом цукру в обмеженій кількості) 	<ul style="list-style-type: none"> фрукти в сиропі, компоти з цукром, желе з вершками, цукати, джеми з високим вмістом цукру
Супи 	<ul style="list-style-type: none"> овочеві бульйони нежирні м'ясні бульйони, заправлені знежиреним молоком або натуральним йогуртом супи-пюре 	<ul style="list-style-type: none"> наваристі бульйони з жирним м'ясом, кістками, загущені заправкою, заправлені сметаною, фруктові з цукром і т.д.
Десерти 	<p>В обмеженій кількості:</p> <ul style="list-style-type: none"> пудинги та киселі без цукру пудинги без цукру на знежиреному молоці сорбети, фруктові салати молочні пудинги без цукру чорний шоколад (мінімум 75% какао) домашня випічка без цукру 	<ul style="list-style-type: none"> креми, торти, мармелад всі десерти з цукром, з великою кількістю жиру, пончики, вергуни, халва, шоколад морозиво, пудинги з незбираного молока кокоси, солоні горіхи горіхи в карамелі
Напої 	<ul style="list-style-type: none"> негазована мінеральна вода чай та кава без цукру, кава зі злаків низьковуглеводні овочеві соки трав'яний чай 	<ul style="list-style-type: none"> кола, газовані, підсолоджені цукром напої алкогольні напої солодкі фруктові соки, лимонад, енергетичні напої
Спеції 	<ul style="list-style-type: none"> перець, трави, спеції гірчиця сіль (в обмеженій кількості) домашній бульйонний кубик мед (в обмеженій кількості) 	<ul style="list-style-type: none"> цукор, глюкоза, фруктоза глюкозно-фруктозний сироп, фініковий сироп, кукурудзяний сироп кокосовий цукор, кленовий сироп, бульйонні кубики.

Приклад якісного меню при синдромі полікістозних яєчників

СНІДАНОК:

Яєчний паштет з авокадо та цибулею

- яйце
- авокадо
- натуральний йогурт
- зелена цибуля
- помідор
- салат
- цільнозерновий хліб

2-Й СНІДАНОК:

Пудинг чіа з полуничним мусом та горіхами

- насіння чіа
- молоко 1,5% жирності
- полуниця
- волоські горіхи
- чорниця та малина

ОБІД:

Нут в томатному соусі з коріандром

- | | |
|----------------------|-------------------|
| • коричневий рис | • імбир |
| • нут | • куркума |
| • томатне пюре | • часник |
| • болгарський перець | • цибуля |
| • зелень селери | • рапсова олія |
| • морква | • свіжий коріандр |



ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

Зелений смузі

- шпинат
- зелень селери
- яблуко
- ківі
- лляне насіння
- вода

ВЕЧЕРЯ:

Грецький салат

- | | |
|----------------------|----------------------------------|
| • салатний мікс | • огірок |
| • «легкий» сир фета | • оливкова олія |
| • болгарський перець | • лимонний сік |
| • помідор | • грінки з цільнозернового хліба |
| • чорні оливки | |
| • червона цибуля | |

