

● (Ne)zdrave navike



TANJIR za plodnost

Sindrom policističnih jajnika, čest je hormonski poremećaj kod žena i uzrok neregularnih menstrualnih ciklusa i neplodnosti. Nepravilna, kalorijski preobilna ishrana, dodatno pogoršava stanje. Dijeta je jedna od osnovnih terapijskih mera.

Uz savete dr Ivane Šarac iz Centra izuzetnih vrednosti u oblasti istraživanja ishrane i metabolizma u Beogradu, naučićete da prepoznate i razumete ovaj problem i pronađete put ka uspostavljanju hormonskog balansa.

Opis sindroma

Sindrom policističnih jajnika (PCOS) je prisutan kod 6% - 18% žena. Ime poremećaja potiče od samog izgleda jajnika: oni su uvećani i puni sitnih cista. Za sindrom je karakteristično povećano stvaranje muških polnih hormona (androgena) u takvim jajnicima. Uzok nastanka još uvek nije sasvim jasan i smatra se da postoji genetska predispozicija, ali i delovanje spoljašnjih faktora.

„Začaran krug“

Gojaznost se često viđa kod žena sa PCOS i dokazano je da one imaju sklonost ka gojaznosti. Za PCOS je naročito karak-

teristična gojaznost centripetalnog tipa, odnosno nakupljanje masnih naslaga u predelu abdomena i pretpostavlja se da višak androgena utiče na to. Glavnu ulogu u mehanizmu razvoja PCOS ima tzv. „insulin-

Za PCOS je naročito karakteristična gojaznost centripetalnog tipa, odnosno nakupljanje masnih naslaga u predelu abdomena.

ska rezistencija“ (IR, smanjena osetljivost ćelija na insulin) i posledično, pojačano lučenje insulina. Insulin, pak, stimuliše jajnike da pojačano luče androgene. Višak istih, za posledicu, izaziva neregularnost menstrualnog ciklusa, neplodnost i hirzutizam (pojačanje maljavost muškog tipa), kao i metaboličke

Znaci upozorenja

Najčešći signal za postojanje ovog poremećaja su neregularnosti menstrualnog ciklusa i neplodnost, zatim pojačana maljavost na područjima gde nije uobičajena kod žena (na bradi, nausnicama, grudima), pojava akni, gojaznost, tamne mrlje na koži, povišen pritisak, šećer, trigliceridi i LDL (loš) holesterol i smanjen HDL (dobar) holesterol. Često se javlja i anksioznost i depresija, kao i poremećaji u ishrani (anoreksija i bulimija, sindrom „prejedanja“ i „noćnog jedenja“). Ukoliko prepoznajete kombinaciju ovih simptoma, prvi korak je konsultacija sa ginekologom. Rano dijagnostifikovanje i lečenje PCOS značajno smanjuju rizik od javljanja dijabetesa, srčanih bolesti, neplodnosti i pobačaja.

Tekst: Selena Radović



poremećaje. S druge strane, gojaznost sama po sebi dodatno pogoršava IR, pa tako dolazi i do pogoršanja svih komponenti PCOS. Dr Šarac smatra da adekvatnom ishranom i kontrolom telesne težine može pozitivno da se utiče na sve karakteristike sindroma: „Studije su jednoznačno ukazale da kod gojaznih pacijentkinja sa PCOS gubitak telesne težine dovodi do poboljšanja svih parametara“.

Kontrolišite unos ugljenih hidrata i masti



Pošto je IR važan patofiziološki faktor ovog poremećaja, a gojaznost pogoršava IR, osnovno je da se ista spreči. S druge strane, osobe sa PCOS često imaju sklonost ka razvoju gojaznosti, pa zbog toga posebno treba da vode računa o svojoj ishrani. Osnovno je da se eliminišu namirnice koje su „energetski bogate, a nutritivno siromašne“ – dakle bogate mastima (posebno zasićenim) i ugljenim hidratima (UH) sa visokim glikemijskim indeksom (GI)“, objašnjava dr Šarac. Naime, namirnice sa visokim sadržajem prostih

Kod gojaznih pacijentkinja sa PCOS gubitak telesne težine dovodi do poboljšanja svih karakteristika sindroma.



Preporuke za ishranu kod PCOS

Dr Šarac daje i smernice u vezi sa jelovnikom kod PCOS, uz upozorenje: „Ukoliko imate problema sa težinom, javite se dietologu za savet, a nikako ne držite tzv. šok dijetu – više ćete sebi naškoditi, jer ćete samo pogoršati hormonski disbalans“.

KORISTITE	IZBEGAVAJTE
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Namirnice sa nižim GI (na mnogim sajtovimaj imate vrednosti GI namirnica); ✓ Povećajte unos povrća i svežeg voća koje nije „slatko“ - (npr. jabuke, kivi); ✓ Jedite sto više ribe i nemasne vrste mesa (npr. pileće belo); ✓ Pripremajte hranu na vodi, a unos vidljivih masnoća ograničite na nekoliko kašičica maslinovog ulja, ceđenog na hladno; ✓ Imajte više manjih obroka u toku dana, sa ograničenim unosom UH; ✓ Redovno vežbajte. 	<ul style="list-style-type: none"> * Namirnice bogate UH i mastima (slatkiši, masna peciva, pomfrit, čips) - ovakva kombinacija dovodi do naglog skoka insulina i lakšeg gojenja; * Beli hleb i peciva, beli pirinač, prženi krompir; sokove sa dodatkom šećera- dovode do naglog skoka glikemije i lučenja insulina; * Slane „grickalice“- zbog velikog sadržaja masnoće, posebno trans masnih kiselina i visokog GI; * Suhomesnate proizvode i punomasne mlečne proizvode – sadrže velike količine zasićenih i trans masnih kiselina.

UH (šećera) i skroba (npr. peciva, slatkiši, keksi) izazivaju nagli skok šećera u krvi. Organizam na ovaj „šok“

LOŠE NAVIKE i nezdrav način života



nomerno u toku dana. Dugoročnim uspehom velike količine UH i masnoća, dolazi do gojaznosti i pogoršanja

IR. Pored UH, zasićene masti i trans-masne kiseline takođe pogoršavaju stepen IR. „Sa gubitkom masnog tkiva u toku dijeta poboljšava se regularnost ciklusa, plodnost i stepen hirzutizma, paralelno sa smanjenjem IR i padom nivoa androgena“, zaključuje dr Šarac.

PIATTO.

Sponzor redakcijske strane

NARUČITE NA BROJ 021/ 382 45 00