

## Zalecenia żywieniowe w zespole policystycznych jajników (PCOS)

- jeżeli występuje nadwaga lub otyłość należy ograniczyć kaloryczność posiłków, aby zapobiec zwiększaniu masy ciała (zastąpienie śmietany jogurtem, najlepiej odtłuszczonym 0%, mleko 3,2% na mleko 0,5% - 1,5%; tłustego sera twarogowego na chudy ser twarogowy; zmiana obróbki termicznej - zamiana smażenia na gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie bez tłuszczu, itp.)
- 4 - 5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5 godziny
- ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej dwie godziny przed pójściem spać
- należy zwiększyć ilość produktów bogatych w witaminę D w diecie, czyli ryby, owoce morza, siemię lniane, orzechy włoskie
- co najmniej dwa razy w tygodniu należy spożywać ryby (mintaj, dorsz, pstrąg, halibut, łosoś, flądra, itp.), najlepszym sposobem ich przyrządzenia jest pieczenie i gotowanie na parze
- należy zwiększyć spożycie produktów bogatoresztkowych, czyli warzyw i produktów zbożowych bogatych w błonnik, czyli pełnoziarnistych, razowych, z dodatkiem różnego rodzaju ziaren i pestek (np. chleb razowy z pestkami słonecznika, makaron razowy, ryż brązowy, grube kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak)
- należy ograniczyć ilość spożywanych cukrów prostych - przede wszystkim słodkich napojów i słodczy, a także zwrócić uwagę na ilość owoców w diecie - nie powinna ona przekraczać 250 g dziennie (taka porcja to np.: brzoskwinia i 2 mandarynki, jabłko i 2 kiwi)
- należy wyeliminować produkty fast food, chipsy i wyroby cukiernicze, gdyż mogą zawierać kwasy tłuszczowe typu trans, przyczyniające się do rozwoju miażdżycy
- należy pamiętać o wypijaniu co najmniej 1,5 litra płynów dziennie (nie wliczając w to kawy i mocnej czarnej herbaty), najlepszym wyborem jest woda