

Verbessern Sie Ihre Lebensqualität! 19 wertvolle Ernährungstipps!

- 3-Fettsäuren und wirken daher entzündungshemmend.
12. Fettsäuren sind lebensnotwendig! Aber vermeiden Sie künstlich gehärtete Fette, die z.B. in frittierten Speisen, Margarine, Schokocreme, Chips, Keksen oder Blätterteig vorkommen.
13. Bitte achten Sie darauf, dass Sie nur Fette erhitzen, die dafür geeignet sind, z.B. raffiniertes Rapsöl.
14. Kuhlmilch kann entzündliche Prozesse fördern und Unterbauchschmerzen verstärken. Dies ist individuell und kann durch eine Auslassdiät festgestellt werden. Joghurt, Buttermilch, Kefir und Dickmilch sind leichter verdaulich als Milch und enthalten wertvolle Nährstoffe. Fettarme Milchprodukte senken das Endometrisrisiko.
15. Verzichtern Sie auf Nikotin und Alkohol. Reduzieren Sie Kaffee oder versuchen Sie es mit Getreidekaffee.
16. Zur Linderung von Endometrioseschwerden sind Vitamin B6/A/C/E, Selen, Calcium, Magnesium, Zink und Eisen hilfreich. Wo Sie diese Substanzen in der natürlichen Nahrung finden, können Sie der Übersicht entnehmen.
17. Verwenden Sie entzündungshemmende Gewürze und Heilkräuter.
18. Es lohnt sich, eine histaminarme Ernährung auszuprobieren. Hartkäse, Wurst und Schinken enthalten viel Histamin.
19. Bewahren Sie Lebensmittel in Glas- und Porzellanbehältern auf, denn Plastik kann Weichmacher enthalten, die gesundheitsschädlich sein können!

01. Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie das Essen. Durch eine Ernährungsumstellung soll kein zusätzlicher Stress entstehen
02. Berücksichtigen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse, und gehen Sie das Thema entspannt an.
03. Vermeiden Sie Fertigprodukte: Kochen Sie selber, und verwenden Sie frische Zutaten.
04. Verzehren Sie täglich zwei faustgroße Portionen Obst und drei faustgroße Portionen Gemüse, wenn möglich saisonal + bio regional.
05. Essen Sie wöchentlich mindestens 1-2 mal Fisch. Verzichtern Sie auf rotes Fleisch.
06. Trinken Sie mind. 2 Liter Flüssigkeit am Tag. Dabei sind Wasser und ungesüßte Kräutertees zu bevorzugen.
07. Selbst hergestellte Gemüsesäfte und grüne Smoothies - also im Mixer verquirltes, flüssiges Gemüse - können Mahlzeiten ersetzen oder ergänzen.
08. Genießen Sie statt Süßigkeiten Nüsse oder ungeschwefelte Trockenfrüchte, z.B. Aprikosen, Ananas, Feigen, Papaya, Äpfel oder rote Beeren - allerdings in Mäßen, denn sie haben einen hohen Kalorien- und Fruchtzuckergehalt.
09. Industriezucker sollte stark reduziert werden. Honig, Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker eignen sich zum Süßen, liefern aber ähnlich viele Kalorien wie Zucker.
10. Vermeiden Sie Getreideprodukte aus Weißmehl. Essen Sie vorwiegend Vollkornprodukte!
11. Lein-, Raps-, Hanf-, und Walnussöl, außerdem fette Seefische wie z.B. Lachs, Hering, Makrele und Thunfisch enthalten besonders viel Omega-



MEIN LEBEN MIT Endometriose

Ernährungstipps & leckere Rezepte



Ernährung bei Endometriose

Ernährung ist ein höchst interessantes und für unsere Gesundheit sehr bedeutsames Thema.

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre Informationen an die Hand geben, die es Ihnen leichter machen, sich mit Ihrer eigenen Ernährung auseinanderzusetzen und sie bewusst zu gestalten. Es liegen nur wenige wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse zur speziellen Ernährung bei Endometriose vor. Dennoch kann die individuell richtige Ernährung die Beschwerden und mög-

licherweise den Verlauf der Erkrankung bedeutend zu Ihrem Vorteil beeinflussen: Schmerzen und Entzündungen können gelindert werden. Es kann dann gelingen, Medikamente niedriger zu dosieren und ihre Verträglichkeit zu verbessern. Wird bei Übergewicht eine Gewichtsreduktion erreicht, wird auch der Östrogenspiegel gesenkt - ein wichtiges Behandlungsziel, denn Östrogene regen das Wachstum von Endometrioseherden an.



Ernährungsberatung & Protokolle

Das Heilfasten kann sich auf chronisch-entzündliche Erkrankungen, Schmerzsyndrome, Regelbeschwerden und Fruchtbarkeitsstörungen positiv auswirken.

Es sollte jedoch unter ärztlicher Begleitung durchgeführt werden. Erfahrungsgemäß haben Frauen mit Endometriose sehr unterschiedliche gesundheitliche Probleme und auffallend häufig zusätzlich Allergien und Unverträglichkeiten, die individuelle Therapieansätze erfordern.

Daher empfehlen wir vor einer Ernährungsberatung eine eingehende Ernährungsberatung. Wir raten von strengen Diätplä-

nen ohne ausreichenden medizinischen Grund, drastischen Ernährungsumstellungen und starken diätetischen Einschränkungen ab.

Ein Ernährungsprotokoll kann hilfreich sein, um einen Überblick über das eigene Ernährungsverhalten zu gewinnen und Unverträglichkeiten festzustellen. Es lohnt sich, durch einen Auslassversuch zu ermitteln, ob einzelne Nahrungsmittel Beschwerden auslösen oder verstärken. Dabei sollte immer nur ein Nahrungsmittel über ca. 3-4 Wochen weggelassen werden.

Quellen:

- www.gruene-smoothies-rezepte.de/life-changing-bread-glutenfrei-selber-machen/
- www.zentrum-der-gesundheit.de
- www.vitalstofflexikon.de
- Prof. Dr. Hartmut Fröleke, Kleine Nährwerttabelle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., 42. Auflage 2001
- Endometriose und Ernährung. M. Korell, Geburtsh. Frauenheilk. 71; 2011
- Victoria Boutenko, Grüne Smoothies. Die 100 besten Zutaten für Gesundheit und Wohlbefinden. Hans-Nietsch Verlag 2015

- Hans-Peter Friedrichsen. Zs.f. Orthomol. Med. 2015
- Ebert, A: In vino veritas. Resveratrol als Option bei Endometriose? gynäkologie+geburtshilfe 2016;21 (I)
- <https://www.gesundheitsstadt-berlin.de/wirkstoff-aus-gruenem-tee-koennte-bei-endometriose-und-myomen-helfen-7873/>
- www.natum.de/files/natum_gruener_tee_proof.pdf
- Endometriose - Komplementäre Empfehlungen Dr. Kirsten Hübner, Doris Braune, S. Mechscher
- <https://endometriose.app/ernaehrung-bei-endometriose/>



Hirsebratling

mit Ratatouillegemüse

und Fetadip

Zutaten für 5 Portionen:

- 300g Hirse
- 1,8l Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe,
- 3 Paprikaschoten
- Salz, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel
- 3 Eier, 50g Semmelbrösel
- 50g Naturjoghurt (für den Dip)
- 350g Naturjoghurt, 200g Feta

1 Stück Gurke, 1 Zucchini, 1 Paprika, 1 Aubergine, 1 Zwiebel, 200g gewürfelte Tomaten, Olivenöl

Zubereitung:

- Zwiebel, Zucchini, Paprika und Aubergine waschen und würfeln
- Öl erhitzen und Gemüse darin anbraten
- Mit den Tomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen
- Hirse für 20 Minuten in der Brühe kochen und auskühlen lassen
- Paprika waschen und würfeln
- 50g Joghurt, Eier, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chili, gewürfelte Paprika, Koriander und Kreuzkümmel zur Hirse dazu geben
- Alles gut miteinander vermengen und mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen
- Öl erhitzen und Bratlinge von beiden Seiten anbraten
- Für den Dip die Gurke sehr klein würfeln
- Feta sehr klein zerbröseln und mit dem Joghurt und der Gurke vermischen
- ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken

Porridge

Zutaten für 1 Person:

50g Haferflocken
150 ml Milch oder Milchalternative, z.B. Hafermilch

Toppings:

Obst, Nüsse, Trockenfrüchte etc.

Zubereitung:

- Die Milch mit den Haferflocken in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen
- Bis zur gewünschten Sämigkeit kochen lassen, ggf. Obst oder Nüsse mit dazu geben



Tipps und Tricks

für eine vegane Ernährung

- bei Milchalternativen auf den Zusatz von Calcium und Vitaminen achten
- Calciumreiche Mineralwasser (>150mg Calcium auf 1l Wasser) können für eine ausreichende Calciumzufuhr hilfreich sein
- Als Eiersatz in Kuchen und Gebäck eignet sich für ein Ei: 1 TL Leinsamen mit Wasser angerührt oder 60g Banane bzw. 60g Apfelmus
- Eisenreiche Lebensmittel wie z.B. Hirse, Haferflocken, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte möglichst jeden Tag verzehren
- Gute Zinklieferanten sind Nüsse, Samen, Kerne, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte
- Algen sind gute Quellen für Jod
- Omega-3-Fettsäuren sind z.B. in Leinöl, Walnüssen, Rapsöl und Leinsamen enthalten
- Menschen, die sich rein pflanzlich ernähren, ohne Vitamin B12-Präparate zu nehmen, haben ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin B12-Mangel. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 ist bei veganer Ernährung nur durch eine Einnahme von Nährstoffpräparaten möglich
- Kritische Nährstoffe (z.B. Calcium, Eisen, Jod, Vitamin D) regelmäßig ärztlich überprüfen lassen

Fischfilet

mit Gemüsekruste

Zutaten für 5 Personen:

- 600g Fischfilet
- 150g Zucchini
- 2 EL Tomatenmark
- 50g Semmelbrösel
- 2 EL Olivenöl
- Knoblauch
- Thymian
- Pfeffer
- Salz



Zubereitung:

- Zucchini putzen und mit einer Reibe grob reiben
- Knoblauch fein hacken und mit Zucchini, Tomatenmark, Semmelbrösel, Gewürzen und Thymian mischen
- die Fischfilets waschen und trocken tupfen
- Fischfilets mit der Zucchini Mischung belegen und andrücken
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Backofen bei 200°C ca. 20 min backen

Vitamin C

Tagesbedarf 95 mg

200 ml Acerolasaft (1 Glas)	3000,00 mg
200 ml Sanddornsaft (1 Glas)	530,00 mg
1 Guave (125 g)	337,00 mg
1 mittlere Paprika rot, roh (200 g)	280,00 mg
125 g schwarze Johannisbeeren	218,00 mg
1 Papaya (200 g)	160,00 mg
1 mittlere Kohlrabi (200 g)	130,00 mg
1 Grapefruit (260 g)	104,00 mg
100 g Broccoli, gekocht	80,00 mg
1 kleine Knolle Fenchel (130 g)	73,00 mg
1 mittlere Orange (260 g)	67,00 mg



Selen

Tagesbedarf 30 - 70 µg

200 g Steinpilze, roh	368,00 µg
1 mittelgroßer Hering (250 g)	350,00 µg
1 EL Sesam (10 g)	80,00 µg
250 g Lachs	77,00 µg
10 Paranüsse (40 g)	40,00 µg
200 ml Kokosmilch (1 Glas)	26,00 µg
1 EL Sonnenblumenkerne (10 g)	7,00 µg
1 EL Leinsamen (10 g)	6,00 µg



Vitamin B6

Tagesbedarf 1,2 mg

250 g Lachs	2,45 mg
200 g Hähnchenbrust	1,00 mg
90 g Sardine	0,87 mg
1 mittlere Banane (150 g)	0,55 mg
1 Port. Linsen (63 g)	0,40 mg
10 Bierhefetabletten (5 g)	0,22 mg
1 Pck. Bäckerhefe (30 g)	0,21 mg
5 Walnüsse (20 g)	0,17 mg
1 EL Maiskörner (25 g)	0,10 mg



Vitamin A

Tagesbedarf 800 µg

30 g Leberwurst (1 dicke Scheibe)	2490,00 µg
1 kleine Honigmelone (300 g)	2352,00 µg
150 g Süßkartoffeln	2139,00 µg
3 getrocknete Aprikosen (30 g)	1740,00 µg
1 große Möhre, roh (100 g)	1574,00 µg
100 g Hagebutte	886,00 µg
1 Eigelb (20 g)	177,00 µg
1 EL Butter/Margarine (10 g)	65,00 µg
1 EL Soja-/Rapsöl (10 g)	59,00 µg



Magnesium

Tagesbedarf 300 mg

1 EL Kürbiskerne (15 g)	60,00 mg
1 EL Sonnenblumenkerne (15 g)	60,00 mg
1 EL Weizenkleie (10 g)	49,00 mg
1 mittlere Banane (150 g)	45,00 mg
10 Cashewnüsse (15 g)	40,00 mg
1 EL Sesam (10 g)	35,00 mg
10 Erdnüsse (20 g)	34,00 mg
1 EL Mohn (10 g)	33,00 mg
1 EL Quinoa (10 g)	28,00 mg
10 Mandeln (15 g)	25,00 mg
1 EL Kakaopulver (5 g)	21,00 mg



Vitamin E

Tagesbedarf 12 mg

1 EL Weizenkeimöl (10 g)	17,00 mg
1 EL Margarine (10 g)	7,00 mg
1 EL Leinsamen (10 g)	6,00 mg
1 EL Sonnenblumenöl (10 g)	6,00 mg
10 Mandeln (15 g)	4,00 mg
1 EL Distelöl (10 g)	4,00 mg
1 EL Walnussöl (10 g)	4,00 mg
1 EL Maiskeimöl (10 g)	3,00 mg
10 Haselnüsse (10 g)	3,00 mg
10 Erdnüsse (20 g)	2,00 mg



Zink

Tagesbedarf 7,0 mg

125 g Schweineleber	7,90 mg
100 g Lamm	5,00 mg
100 g Rindfleisch	4,40 mg
170 g Aal	3,40 mg
63 g Linsen	2,40 mg
1 Scheibe Emmentaler (30 g)	1,70 mg
10 Paranüsse (40 g)	1,60 mg
1 Scheibe Edamer (30 g)	1,50 mg
1 Scheibe Butterkäse (30 g)	1,30 mg
1 Scheibe Gouda (30 g)	1,10 mg



Eisen

Tagesbedarf 10-15 mg

125 g Schweineleber	22,00 mg
1 EL Kürbiskerne (15 g)	1,80 mg
1 Eigelb (20 g)	1,40 mg
1 EL Sonnenblumenkerne (15 g)	1,00 mg
1 EL Sesam (10 g)	1,00 mg
1 EL Mohn (10 g)	1,00 mg
1 EL Hirse (10 g)	0,90 mg
1 EL Pistazien (8 g)	0,60 mg
1 EL Kakaopulver (5 g)	0,60 mg



Calcium

Tagesbedarf 1000 mg

1 Port. Mozzarella (50 g)	316,00 mg
150 g Grünkohl	310,00 mg
1 Scheibe Emmentaler 45 % (30 g)	308,00 mg
1 Scheibe Edamer 40 % (30 g)	243,00 mg
1 Scheibe Edamer 40 % (30 g)	240,00 mg
200 ml Vollmilch	240,00 mg
190 g Spinat	222,00 mg
150 g Joghurt	180,00 mg
1 Port. Camembert (30 g)	171,00 mg



Omega 3 Fettsäuren

Tagesbedarf 250 mg

250 g Lachs	6,50 g
1 EL Leinöl (10 g)	5,40 g
150 g Thunfisch	5,20 g
230 g Makrele	4,00 g
160 g Hering	3,00 g
1 EL Chiasamen (10 g)	1,90 g
1 EL Leinsamen (10 g)	1,70 g
1 EL Walnussöl (10 g)	1,30 g
1 EL Rapsöl (10 g)	1,00 g
180 g Forelle	1,00 g
1 EL Sojaöl (10 g)	0,70 g



Resveratrol & EGCG

Grüner Tee enthält EGCG (Epigallocatechingallat), welches sich bei Endometriose als hilfreich erwiesen hat. Resveratrol wirkt schmerzlindernd bei Menstruationsbeschwerden und kommt besonders in Rotwein, dunklen Trauben und Beeren, Maulbeeren, Pflaumen und Erdnüssen vor. EGCG und Resveratrol sind auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.



Entzündungshemmende Gewürze & Heilkräuter

Kurkuma, Curry, Ingwer, Chili, Minze, Thymian, Majoran, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Petersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Anis, Kerbel, Fenchel, schwarzer Pfeffer, Baldrian, Salbei, Pfefferminze.

