

### 7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter am Tag. Am besten Wasser und andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee.

### 8. Schonend zubereiten

Garen Sie LM so lange wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von LM.

### 9. Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

### 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

### Weitere Empfehlung:

Nahrungsmittel, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind, (wie beispielsweise Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren) kommen vor allem in Fisch, Algen und Nüssen vor

### Wissenswerter Link:

[www.dge.de](http://www.dge.de)



Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Universitätsklinikum Düsseldorf  
Endometriosezentrum  
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Direktorin: Frau Prof. Dr. med. T. Fehm  
Moorenstraße 5  
40225 Düsseldorf  
[www.uniklinik-duesseldorf.de](http://www.uniklinik-duesseldorf.de)

Terminvereinbarung über unser Patientenmanagement  
Tel. 0211 81-16092  
Mail: [PaMaAmbulanzGyn@med.uni-duesseldorf.de](mailto:PaMaAmbulanzGyn@med.uni-duesseldorf.de)

# Endometriose und Ernährung

Bei einer Endometriose befindet sich Gebärmutter-schleimhaut auch außerhalb der Gebärmutterhöhle, z.B. in der Gebärmutterwand, im Genitalbereich oder auch außerhalb davon, z.B. am Darm. Mögliche Folge davon können durch die auftretenden Blutungen in die Bauchhöhle u.a. Verwachsungen und Schmerzen sein.

Neben Medikamenten und Operationen können auch andere Maßnahmen wie z.B. Schmerztherapie, Akupunktur, Ernährungsumstellung oder sportliche Betätigung helfen. Gut ist natürlich, wenn man selber aktiv werden kann. Das gilt z. B. für eine gesunde Lebensweise mit einer vollwertigen Ernährung.

In Studien haben sich einige Nahrungsmittel als günstig erwiesen, andere eher nicht. Insgesamt decken sich diese Ergebnisse mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), die auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse basieren:

### 1. Lebensmittelvielfalt genießen

Kein Lebensmittel (LM) allein enthält alle Nährstoffe. Empfehlenswert sind pflanzliche LM, z.B. auch Soja-produkte. Bei Endometriose werden magnesiumhaltige LM empfohlen, wie z. B. Reis, Mais, Haferflocken, Weizenkeime



### 2. Gemüse und Obst-nimm „5 am Tag“

Damit ist gemeint: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. (z.B. Brokkoli, Spinat, Tomaten, Beeren, Orangen, Grapefruit, Nüsse, Samen, Körner)

### 3. Vollkorn wählen

LM aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte.

### 4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Fleisch nicht mehr als 300 bis 600g pro Woche (rotes Fleisch meiden, weißes Fleisch bevorzugen z. B. Pute/ Huhn, Fisch: besonders Lachs, Thunfisch, Sardinen)

### 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugt pflanzliche Öle, wie Raps-, Oliven-, und Leinöl. Vermeidung versteckter Fette, z.B. in verarbeiteten LM wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukte.

Vermeidung tierischer Fette: z.B. Butter, Schmalz

### 6. Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte LM und Getränke sind nicht empfehlenswert. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher LM.

