



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان دکتر علی شریعتی کرج

واحد تغذیه

تغذیه در تنبلی تخمدان (تخمندان پلی کیستیک)



نکات پایانی و توصیه‌های عمومی :

ورزش منظم: فعالیت‌های فیزیکی مانند پیاده روی، دویدن و یوگا به کاهش مقاومت به انسولین و مدیریت وزن کمک می‌کنند.

مراجعه به متخصص تغذیه: مشاوره با یک متخصص تغذیه برای تنظیم یک برنامه غذایی متناسب با نیازهای فردی و شرایط بدنی بسیار مفید است.

پرهیز از استرس: استرس می‌تواند سطح هورمون‌ها را در بدن مختل کند؛ بنابراین، تکنیک‌های کاهش استرس مانند مدیتیشن و تنفس عمیق می‌توانند به بهبود علائم کمک کنند.

واحد تغذیه بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به ماهدشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱

تاریخ تهیه: مهر ۱۴۰۳

منبع: کتاب تغذیه و رژیم درمان کراوس ۲۰۲۳

رژیم‌های توصیه شده برای مدیریت تخمدان پلی کیستیک

رژیم غذایی مدیترانه‌ای : این رژیم سرشار از سبزیجات، میوه‌ها، ماهی، روغن زیتون و غلات کامل است. به دلیل چربی‌های سالم و مواد غذایی ضدالتهابی که دارد، می‌تواند در کاهش علائم تخمدان پلی کیستیک مؤثر باشد.

رژیم کم کربوهیدرات : این رژیم بر کاهش مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و افزایش پروتئین‌ها و چربی‌های سالم تأکید دارد. کاهش سطح انسولین و قند خون در این رژیم باعث بهبود علائم تخمدان پلی کیستیک می‌شود.

رژیم با شاخص گلیسمی پایین : در این رژیم، مصرف غذاهایی که قند خون را به سرعت بالا نمی‌برند (مانند سبزیجات، حبوبات، غلات کامل) توصیه می‌شود. این رژیم به کنترل انسولین کمک کرده و می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.



به نام خدا

بیماری تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یک اختلال هورمونی شایع است که زنان در سنین باروری را تحت تأثیر قرار می دهد. این بیماری می تواند منجر به عوارضی مانند قاعدگی نامنظم، افزایش وزن، آکنه، و حتی مشکلات باروری شود. رژیم غذایی سالم نقش مهمی در مدیریت این بیماری دارد و می تواند به بهبود علائم و کنترل وزن کمک کند.

اصول تغذیه در بیماری تخمدان پلی کیستیک

تغذیه مناسب در افراد مبتلا به تخمدان پلی کیستیک بر اساس کنترل سطح انسولین و کاهش التهاب در بدن است. با انتخاب صحیح غذاها، می توان علائم این بیماری را کاهش داد و از بروز عوارض جانبی جلوگیری کرد. اصول کلی شامل:

- **کاهش مصرف کربوهیدرات های ساده:** انتخاب کربوهیدرات های با شاخص گلیسمی پایین، که قند خون را به آرامی بالا می برند.
- **افزایش مصرف فیبر:** فیبرها به کنترل قند خون و اشتها کمک می کنند و می توانند در کاهش وزن مؤثر باشند.
- **پرهیز از چربی های ناسالم:** چربی های اشباع و ترانس باعث افزایش التهاب و تشدید علائم می شوند.

غذاهای مفید برای افراد مبتلا به تخمدان پلی کیستیک

- غذاهای با فیبر بالا
- سبزیجات برگ سبز: مانند اسفناج، کاهو و کلم، که به کنترل قند خون کمک می کنند.
- حبوبات: مانند نخود، عدس و لوبیا که فیبر بالا دارند و باعث ایجاد سیری طولانی مدت می شوند.
- جو دوسر و نان سبوس دار: این غذاها شاخص گلیسمی پایینی دارند و به کاهش سطح انسولین کمک می کنند.
- چربی های سالم
- ماهی های چرب: مانند سالمون، ساردین و ماهی تون، که سرشار از امگا-۳ هستند و التهاب را کاهش می دهند.
- آجیل و دانه ها: مانند بادام، گردو و تخم کتان که چربی های مفید و فیبر دارند.
- روغن زیتون: منبع چربی های غیر اشباع است که به سلامت قلب و کاهش التهاب کمک می کند.
- پروتئین های کم چرب
- مرغ بدون پوست و بوقلمون که پروتئین بالا و چربی کم دارند.
- ماست و پنیر کم چرب: منابع خوبی از پروتئین هستند و می توانند به کنترل وزن کمک کنند.
- مواد غذایی ضد التهاب
- زردچوبه و زنجبیل که خاصیت ضدالتهابی دارند.

غذاهای مضر برای افراد مبتلا به تخمدان پلی کیستیک

- کربوهیدرات های تصفیه شده
- نان سفید، برنج سفید، و پاستا: این مواد غذایی سطح قند خون را به سرعت بالا می برند و انسولین را تحریک می کنند.
- شیرینی ها و دسرهای قندی: مانند کیک، شکلات، و نوشیدنی های قندی که باعث تشدید علائم تخمدان پلی کیستیک می شوند.
- چربی های ناسالم
- غذاهای سرخ شده: مانند سیب زمینی سرخ کرده و فست فودها که چربی های اشباع و ترانس زیادی دارند.
- محصولات لبنی پرچرب: مانند خامه، پنیر پرچرب و کره که می توانند باعث افزایش التهاب و افزایش وزن شوند.
- نوشیدنی های شیرین و قندی
- نوشابه های گازدار، آب میوه های شیرین شده و نوشیدنی های انرژی زا که قند بسیار بالایی دارند و به سرعت سطح انسولین را بالا می برند.
- گوشت های فرآوری شده
- سوسیس، کالباس و هات داگ: این محصولات چربی های ناسالم و افزودنی های مضر دارند که می توانند علائم تخمدان پلی کیستیک را تشدید کنند.