



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



تغذیه در تنبلی تخمدان (تخمندان پلی کیستیک)



نکات پایانی و توصیه‌های عمومی :

ورزش منظم: فعالیت‌های فیزیکی مانند پیاده‌روی، 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 بازنگری تیر ۱۴۰۴

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



به نام خدا

بیماری تخمدان پلی کیستیک یا همان کیست تخمدان چیست:

یک اختلال هورمونی شایع است که زنان در سنین باروری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری می‌تواند 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 می‌تواند 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، می‌توان علائم این بیماری را کاهش داد و از بروز عوارض جانبی جلوگیری کرد. اصول کلی شامل:

- کاهش مصرف کربوهیدرات‌های ساده: انتخاب کربوهیدرات‌های دارای سبوس که قند خون را به آرامی بالا می‌برند.

- افزایش مصرف فیبر: فیبرها به کنترل قند خون و اشتها کمک می‌کنند و می‌توانند در کاهش وزن مؤثر باشند.

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 می‌کنند.
- حبوبات: مانند نخود، عدس و لوبیا که فیبر بالا دارند و باعث ایجاد سیری طولانی مدت می‌شوند.
- جو دوسر و نان سبوس دار: این غذاها شاخص گلیسمی پایینی دارند و به کاهش سطح انسولین کمک می‌کنند.
- چربی‌های سالم
- ماهی‌های چرب: مانند سالمون، ساردین و ماهی تون، که سرشار از امگا-۳ هستند و التهاب را کاهش می‌دهند.
- آجیل و دانه‌ها: مانند بادام، گردو و تخم کتان که چربی‌های مفید و فیبر دارند.
- روغن زیتون: منبع چربی‌های غیر اشباع است که به سلامت قلب و کاهش التهاب کمک می‌کند.
- پروتئین‌های 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 می‌توانند به کنترل وزن کمک کنند.
- مواد غذایی ضد التهاب

غذاهای مضر برای افراد مبتلا به تخمدان پلی کیستیک

- نان سفید، برنج سفید، و پاستا: این مواد غذایی سطح قند خون را به سرعت بالا می‌برند و انسولین را تحریک می‌کنند.
- شیرینی‌ها و دسرهای قندی: مانند کیک، شکلات، و نوشیدنی‌های قندی که باعث تشدید علائم تخمدان پلی کیستیک می‌شوند.
- چربی‌های ناسالم
- غذاهای سرخ شده: مانند سیب زمینی سرخ کرده و فست‌فودها که چربی‌های اشباع و ترانس زیادی دارند.
- محصولات لبنی پرچرب: مانند خامه، پنیر پرچرب و کره که می‌توانند باعث افزایش التهاب و افزایش وزن شوند.
- نوشیدنی‌های شیرین و قندی
- نوشابه‌های گازدار، آب‌میوه‌های شیرین شده و نوشیدنی‌های انرژی‌زا که قند بسیار بالایی دارند و به سرعت سطح انسولین را بالا می‌برند.
- گوشت‌های فرآوری شده
- سوسیس، کالباس و هات‌داگ: این محصولات چربی‌های ناسالم و افزودنی‌های مضر دارند که می‌توانند علائم تخمدان پلی کیستیک را تشدید کنند.