

التغذية العلاجية لتكيس المبايض

أخصائية التغذية :
إسراء حيدر الكشري

ESRA ONLINE CLINIC

967 781 591 586

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ

لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ

لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ

مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ

يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ

وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ

وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ

وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٦﴾

ما هي حالة تكيس المبايض وكيف تتكون الأكياس؟

للمرأة مبيضان ، والتكيس وجود أكياس مملوءة بالسائل في المبيض ، أولاً تنمو البويضة في المبيض داخل كيس يسمى الكيس الجريبي فعندما تنضج البويضة يتمزق الكيس لتحرير البويضة لقناة فالوب ليحدث التقاء بالحيوان المنوي وحصول الحمل ، لكن عندما لا يتمزق الكيس يستمر بالنمو متشكلاً كيساً على المبيض

لماذا لا يحدث تمزق للكيس الجريبي؟

بسبب زيادة هرمون LH الذي يزيد بسبب ارتفاع الأنسولين فيرتفع هرمون الذكورة ويقل هرمون الأنوثة

ما سبب ارتفاع الأنسولين؟

أولاً عند زيادة السكريات المتناولة يرتفع الأنسولين ليفتح الخلايا ويدخل الجلوكوز (السكر) للخلية ، فعندما تزيد نسبة السكريات المتناولة يرتفع الأنسولين دون فتحه للخلايا فيرتفع السكر في الدم وتستمر الخلايا في إرسال إشارات للأنسولين لفتحها ويستمر ارتفاعه .

أخصائية التغذية : إسراء حيدر الكشري

ما الذي تسببه مقاومة الانسولين؟

- زيادة الوزن خصوصاً منطقة البطن
- أمراض السكري
- الضغط العالي
- أمراض القلب وتصلب الشرايين
- تكيس المبايض
- الفشل الكلوي
- الزهايمر

أعراض تكيس المبايض :

- فرط نمو شعر الوجه والجسم
- تساقط شعر الرأس
- زيادة الوزن (ليس عرضاً أساسياً)
- عدم انتظام الدورة الشهرية
- قلة الرغبة الجنسية
- القلق والاكتئاب
- صعوبة النوم
- شراهة السكريات
- صداع مستمر
- جفاف المهبل
- آلام وضغط على الأمعاء
- آلام غير طبيعية في الحوض قبل وبعد الدورة الشهرية
- حب الشباب
- زوائد جلدية
- بقع داكنة في الجلد
- بثور مؤلمة تحت الإبط

أخصائية التغذية : إسراء حيدر الكشري

أهداف التغذية العلاجية لتكيس المبايض :

- تنظيم الدورة الشهرية
- تقليل حدة الأعراض
- تقليل مقاومة الانسولين
- تقليل المضاعفات مثل :
السكري - الضغط - سرطان بطانة الرحم
- زيادة فرصة الحمل

الحل والعلاج لتكيس المبايض :

علاج المسبب الأول للتكيس (مقاومة الانسولين) وذلك بـ:

- تقليل هرمون التوتر (الكورتيزول) الذي يسبب لخطبة في الانسولين ، وذلك بالاهتمام بالصحة النفسية والابتعاد عن الضغوطات والمشاكل

- عدم السهر والاستيقاظ مبكرا لتحسين هرمون النوم (الميلاتونين) الذي يحسن من جودة الانسولين

- الرياضة وتقوية العضلات تحسن من جودة الانسولين

كيف نعالج التكرس بالتغذية الصحية ؟

- منع السكريات والنشويات البسيطة وكل ما يرفع سكر الدم
- تناول النشويات المعقدة بكمية مناسبة مثل (الحبوب الكاملة - البطاط - الأرز - الشوفان - الكينوا - البقوليات)
- تناول الخضروات والورقيات لأنها غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن المهمة لتنظيم الهرمونات وصحة الرحم
- تناول الفواكه قليلة السكر وتجنب الفواكه عالية السكر مثل العنب والمango
- تناول مشروبات مساعدة في تحسين الهرمونات وسكر الدم
- انقاص الدهون الزائدة والانتباه لأن يكون مقاس الخصر أقل من ٧٩ سم
- ممارسة الرياضة
- شرب الماء بكمية كافية

أهم الفيتامينات والمكملات الغذائية لحالة تكيس المبايض :

- فيتامين دال
- الزنك ، الحديد ، الفوليك أسيد (لتحسين جودة البويضات وتعزيز الخصوبة)
- المغنيسيوم (لتقليل الكورتيزول)
- فيتامينات باء (تساعد في تنظيم الهرمونات وصحة الشعر والبشرة ...)
- اوميغا ٣ (تقلل الدهون الضارة وتساعد في تقليل هرمون الذكورة)
- مكمل الالينوسيتول (يقلل من شراهة السكريات ويساعد في تنظيم الدورة الشهرية)
- مكمل الكروميوم (يساعد في التحكم بسكر الدم ويقلل الالتهابات)

المشروبات التي تحسن من تكيس المبايض :

- مشروب القرفة ومشروب أوراق الزيتون (يحسنوا من سكر الدم ويساعدوا في تنظيم الهرمونات)
- مشروب البردقوش والميرامية (لتنظيم الهرمونات)
- مشروب النعناع (يقلل من هرمون الذكورة)
- خل التفاح العضوي (يقلل سكر الدم)
- عصير البنجر (يساعد في تنظيم الهرمونات)

المكونات :

(بنجر + اوراق النعناع + قرفة + زنجبيل مبشور + ليمون)

عادات خاطئة في حياة المصابة بالتكيس :

- السهر والنوم غير الكافي
- الخمول وقلة الحركة
- عدم تناول البروتين الكافي
- اهمال نوعية الأكل والتركيز على الكمية فقط
- تجاهل الصحة النفسية
- اتباع حمية قاسية و حرمان
- الهوس بالرقم على الميزان

عادات صحية في حياة المصابة بالتكيس :

- النوم المبكر والكافي
- المشي والرياضة والحركة
- التفاؤل والسعي للشفاء
- تغذية صحية متكاملة
- نظام غذائي متوازن

خرافات وحقائق عن تكيس المبايض :

الخرافة : كل مصابة بالتكيس تعاني من السمنة
الحقيقة : ليست كل مصابة بالتكيس تعاني من
السمنة بل قد تعاني من النحافة

الخرافة : عدم القدرة على الحمل مع التكيس
الحقيقة : في بعض الحالات قد يمكن الحمل مع
التكيس

الخرافة : حبوب تنظيم السكر ومنع الحمل هي
العلاج الوحيد لتكيس المبايض
الحقيقة : التغذية المناسبة والرياضة تحسن بشكل
كبير جداً من الحالة

الرياضة المفيدة لتكيس المبايض :

١- المشي من أهم الممارسات الرياضية :

يقلل من التوتر ويحسن المزاج

يزيد من حساسية الانسولين

يقلل الوزن الزائد

يحسن الصحة عموماً

٢- تمارين المقاومة :

لأنه يحدث فيها تعب عضلي بالتالي بناء

للعضلات مما يرفع من حساسية الانسولين

سؤال وجواب

١- ماذا عن حبوب التنظيم ؟

يمكن تناول حبوب التنظيم في مرحلة العلاج ، ولكن يجب الأخذ بعين الاعتبار ان الحبوب دون اتباع نظام غذائي أمر خاطئ لأنه يجب علاج المسبب الأول (منع السكريات) وتعزيز صحة الجسم بالغذاء الصحي

موانع أخذ حبوب التنظيم :

-أمراض الكبد والكلية

-سكر التراكمي أقل من ٥.٨

٢- هل يعود التكييس بعد الشفاء ؟

إذا عادت المصابة الى نمط الغذاء السابق قد يعود التكييس لعودة

المسبب الأول

وإذا استمرت في تعزيز صحتها بالوقاية من التغذية السيئة فلا يعود

التكييس

٣- متى يتم اللجوء لعملية إزالة الأكياس ؟

عندما لا يستجيب الجسم لأي علاج ، تحدد الطبيبة النسائية ذلك

أخصائية التغذية : إسرائ حيدر الكشري

لماذا البذور والمكسرات مهمة في حياة المصابة بالتكيس ؟

لاحتوائها على الدهون الصحية التي تقلل من الدهون الضارة في الجسم
وتساعد في توازن الهرمونات بالإضافة إلى تنظيم مستوى سكر الدم
وتقليل الالتهابات واحتواء بعض البذور على الاوميجا ٣ .

١- بذور اليقطين غنية بالمغنيسيوم فينظم الكورتيزول وهرمون
الذكورة في الجسم

٢- بذور عباد الشمس غنية بالدهون الصحية وفيتامين E

٣- بذور الكتان غنية بالاوميجا ٣ والألياف

٤- بذور الشيا غنية بالاوميجا ٣ والألياف

٥- الجوز غني بالاوميجا ٣ والدهون الصحية

٦- اللوز غني بفيتامين E والدهون الصحية

ملاحظة لمن تعاني من زيادة الوزن : بالرغم من أهمية
البذور والمكسرات إلا أنه يجب تناولها بكمية معينة في
اليوم لاحتوائها على سعرات حرارية عالية

مثال على نظام غذائي متوازن (بدون حرمان) لحالة تكيس + إنقاص الوزن

وجبة الإفطار :

- رغيف أسمر أو شعير
- ٢ بيض مسلوق او مقلي بزيت زيتون
- خضروات متنوعة

وجبة الغداء :

- ٤ ملاعق أرز مسلوق
- قطعة دجاج أو سمك بالفرن
- كوب شوربة خضار
- سلطة وخضروات متنوعة

وجبة العشاء :

- رغيف أسمر أو شعير صغير
- ٥ ملاعق فاصوليا أو فول
- خضروات متنوعة

أخصائية التغذية : إسرائ حيدر الكشري

مثال على نظام كيتو لحالة تكيس + انقاص الوزن

وجبة الإفطار :

- ٣ بيض مقلي برشة خفيفة زيت زيتون
- طبق خسروات (جزر + خيار + زيتون مقطع + بقدونس مفروم)
- خبز اللوز او خبز الاسباغول

وجبة الغداء :

- قطعتين سمك بالفرن او صدر دجاج مشوي او بالفرن
- (استخدام زبدة حيوانية او زيت زيتون في الطبخ)
- شوربة خضار (كوسا + جزر)
- طبق سلطة

وجبة العشاء :

- ٣ ملاعق فول مع ملعقة طحينية سائلة
- خبز اللوز او خبز الاسباغول
- طبق خسروات
- حفنة مكسرات او بذور

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ
إِلَّا مَا جَعَلَ ۖ

مصادر

"فيتامين هـ vit.E"



اللوز



الافوكادو



الفلفل
الاحمر



بذور دوار
الشمس



البندق



الفول السوداني



الصنوبر

زيت الزيتون



السبانخ



اليقطين

مصادر

"فيتامين د vit.D"



@nosiba_fayed

اللحم الاحمر

الزبد



الكبد



البيض



المشروم



السردين



السالمون



الالبان



مصادر

"فيتامين د vit.D"



@nosiba fayed

الحم الاحمر

الزبد



الكبد

البيض



المشروم



السرددين



السالمون



الالبان



مصادر

"فيتامين ب vit.B"



السالمون



اللحوم

الدواجن



الكبد



@nosiba faved



البيض



السبانخ



البحريات

الشوفان



العدس



الخميرة
الطبيعية



الحليب

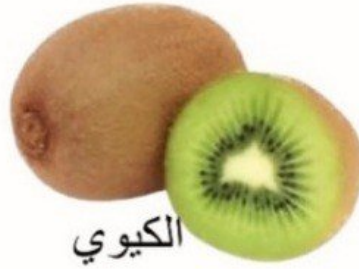


مصادر

"فيتامين ك vit.k"



الكيل



الكيوي



البصل
الاخضر



البروكلي



البقدونس



البيض



الكرنب



البامية



اسبرجس



كرنب
بروكسل

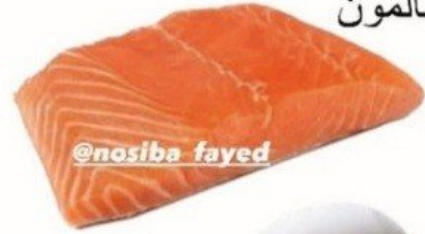
مصادر

"فيتامين أ vit.A"



البطاطا الحلوة

السبانخ



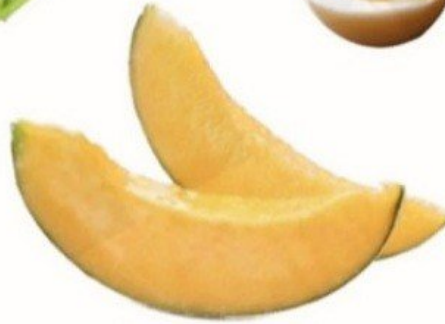
السالمون



البيض



الجزر



القرع



الكبد



البروكلي

الالبان



مصادر

"البوتاسيوم"



السالمون

التين المجفف



الطماطم



الموز



الافوكادو

مكسرات النمر



@nosiba_fayed



اليقطين



البطاطا الحلوة



البطاطس



جذور البنجر



ماء وحليب

جوز الهند



مصادر "الكالسيوم"



الكرنب
الاخضر



الملفوف
الصيني



جبنة الفيتا



اوراق الاعشاب البحرية



التوفو



جبنة الريكوتا



السمسم



السردين



التين
المجفف



الزبادي



البروكلي



الشيدر



الحليب

الحمد لله

