

USPEŠNO NAD SIMPTOME
POLICISTIČNIH JAJČNIKOV



LOTY®

skrivnost moje moči

KAZALO

KAJ JE PCOS? 01

SIMPTOMI IN ZNAKI 02

VZROKI IN ZAPLETI 04

**POSTAVITEV DIAGNOZE
IN ZDRAVLJENJE** 06

**NEFARMAKOLOŠKI
PRISTOPI ZDRAVLJENJA** 08

PREHRANA IN PCOS 11

**KAKO MOŽA IZGLEDATI
MOJ KROŽNIK ?** 16

**KAKO LAHKO OBLIKUJEM
SVOJ JEDILNIK?** 17





KAJ JE PCOS?

Sindrom policističnih jajčnikov ali PCOS je hormonska motnja, ki prizadene med **8-20 % žensk v rodni dobi**. Trenutno še ni znano kaj povzroča njen nastanek. Znano pa je, da je za njen pojav lahko kriva povezava med **povišanim inzulinom, nizko stopnjo kroničnega vnetja in genetiko**.

Izraženost bolezni je različna, od blage do hujše. Pri močnejše izraženi bolezni pride do **motene presnove sladkorja, inzulinske rezistence, povišanih moških spolnih hormonov**, dolgoročno pa so te ženske nagnjene tudi k **sladkorni bolezni, metabolnemu sindromu in povišanem krvnemu tlaku**.

Kako močno se bo sindrom izrazil, je odvisno predvsem od življenjskega sloga posameznice. Povečana telesna teža, prehrana z enostavnimi ogljikovimi hidrati in premalo gibanja povečujejo izraženost simptomov te bolezni.

SIMPTOMI IN ZNAKI

Simptomi in znaki bolezni se razlikujejo glede na fenotip. Tako poznamo fenotip A, B, C in D.

Ženske s fenotipom A in B

Imajo tipične znake PCOS. Za te ženske je značilna **debelost, inzulinska rezistenca, povišani moški spolni hormoni, motnje v menstrualnem ciklusu, akne, poraščenost, neplodnost, anksioznost in depresivne motnje.**

Za ta tip so značilni tudi **napadi lakote, povečana želja po sladkem, sladkorna bolezen tipa II in povišan krvni tlak. Menstruacija je zelo neredna** in se po navadi pojavi le nekajkrat na leto. Tudi ko do menstruacije pride, gre lahko zgolj za **anovulacijo**, torej krvavitve brez ovulacije. To nastane predvsem zaradi povečanega testosterona in pomanjkanja progesterona.

Drugi simptomi tega tipa so še **napihnjjenost, boleče dojke, PMS, motnje razpoloženja, bolečine v križu, slabost, zamaščena jetra,...** Ženske so **pretirano poraščene** predvsem na predelu brade, lic, rok, hrbta, prsi in trebuha. Zanimivo je, da se pri teh ženskah lahko pojavi tudi **pretirano izpadanje las in plešavost.** Ženske imajo pogosto težave s spanjem, zato pri njih prihaja do kronične utrujenosti, slabše koncentracije, fokusa in mišljenja – Brain fog.

Ženske s fenotipom C in D

So na videz povsem drugačne. Za te ženske je značilna **normalna telesna teža, malo ali nič aken, blaga poraščenost, motnje v menstruaciji, težave z zanositvijo,...**

Bolnice imajo pogosto **težave s presnovo**, kar lahko vodi v **razvoj inzulinske rezistence** ter **sladkorne bolezni tipa II**. Motnje v presnovi glukoze se pri teh bolnicah pojavi pri dobri tretjini. Tudi tukaj pride do **motenega ravnovesja med testosteronom, estogenom in progesteronom**. Za ta fenotipa so prav tako značilne **motnje v menstrualnem ciklusu, odsotnost ovulacije in neplodnost**.

Menstrualne krvavitve so lahko pri teh ženskah odsotne, podaljšane, lahko so močne ali pa zelo blage. Tudi tukaj lahko pride do duševnih motenj, kot sta **anksioznost** in **depresija**. Bolezen pogosto spremljajo tudi **pogoste migrene, glavoboli, izpadanje las** ter **težave s prebavo**.

VZROKI IN ZAPLETI

Glavni vzrok za nepravilno delovanje jajčnikov je **inzulinska rezistenca**. Zaradi inzulinske rezistence pride do povečanega sproščanja androgenih hormonov (testosteron) v jajčnikih, prisotne pa so tudi motnje pri sproščanju estrogena in progesterona. **Povišani moški spolni hormoni** vodijo v **nabiranje maščobe okoli trebuha, poraščenosti, aknaste kože, odsotnost ovulacije in menstruacije** ter posledično seveda do **neploidnosti**.

Poleg hormonskega neravnovesja, se na jajčnikih lahko pojavijo majhne ciste, ki same po sebi niso nevarne, lahko pa vplivajo na poslabšanje določenih znakov.

PCOS je **najbolj pogost vzrok za neploidnost** pri ženskah, saj preprečuje nastanek ovulacije.

Ženske, katerim uspe zanositi, imajo v povprečju večje tveganje za pojav **spontanih splavov, nosečniškega diabetesa, povišanega krvnega tlaka** zaradi nosečnosti, **preklampsije** in **prezgodnjega poroda**.



Zdravstveni zapleti, ki lahko nastanejo zaradi PCOS so

- Sladkorna bolezen tipa II
- Neplodnost
- Povišan holesterol
- Povišan nivo lipidov v krvi
- Obstruktivna apneja v spanju
- Jetrne bolezni (steatohepatitis)
- Povišan krvni tlak
- Metabolni sindrom
- Depresija in anksioznost
- Rak endometrija
- Nosečniški diabetes
- Spontani splavi
- Srčni infarkt

POSTAVITEV DIAGNOZE IN ZDRAVLJENJE

Pomembno je, da sindrom policističnih jajčnikov diagnosticiramo v začetnih fazah in se čim hitreje lotimo njegovega zdravljenja.



Postavitev diagnoze

Za postavitev diagnoze je potreben **obisk svojega osebnega ginekologa**. Pregled bo vključeval pregled anamneze, ginekološki pregled, ultrazvočno preiskavo jajčnikov, krvne preiskave za določitev hormonov, jetrne teste, teste krvi, ledvic, presnove sladkorja in maščob, ščitnice ter drugih žlez.

Zdravljenje

Za zdravljenje stanja je zelo pomembna celostna obravnava ter multidisciplinaren pristop. Zdravila žal ne poznamo, zato **zdravljenje temelji predvsem na blaženju simptomov**.

Način zdravljenja je odvisen predvsem od tega ali si ženska želi zanositi ali želi zgolj preprečiti pojav sekundarnih zdravstvenih zapletov.

Poteka lahko s pomočjo kontracepcijskih tablet, zdravil za zniževanje krvnega sladkorja, zdravil za zdravljenje neplodnosti, hormonalnega zdravljenja, jemanjem prehranskih dopolnil, histerektomija, praznjenje cist,...

NEFARMAKOLOŠKI PRISTOPI ZDRAVLJENJA

Za lajšanje bolezní in preprečevanje pojava sekundarnih zapletov je izrednega pomena **sprememba življenjskega sloga**, ki temelji na izgubi telesne teže, zdravem in uravnoteženem načinu prehranjevanja in rednem izvajanju telesne aktivnosti.

[KLIKNI ZA REŠITEV!](#)



Izguba telesne teže

Prekomerna telesna teža je izredno pogosta med prizadeto populacijo žensk, kar še dodatno **poveča tveganje za razvoj inzulinske rezistence, sladkorne bolezni tipa II, metabolnega sindroma in srčno-žilnih bolezni**. Za zmanjšanje tveganja za razvoj zapletov se priporoča izguba telesne teže za vsaj **5%–10%**, obseg pasu pa pri bolnicah **ne sme presegati 88 cm**.

Že majhna izguba telesne mase bo pripomogla k izboljšanju inzulinske rezistence ter k znižanju androgenih hormonov, kar bo seveda pozitivno vplivalo na menstrualni ciklus, uravnavanje krvnega sladkorja, hkrati pa se bo prav tako povečala možnost za zanositev.



Telesna aktivnost

Je **ključna komponenta** za zdravo izgubo telesne teže. Njeno redno izvajanje nam **omogoča boljši nadzor nad nivojem krvnega sladkorja in inzulina**. Raziskave kažejo, da lahko z zmerno intenzivno aerobno aktivnostjo (hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, košarka, nogomet,...) ugodno vplivamo na blaženje simptomov PCOS ter s tem izboljšamo kvaliteto življenja bolnic. Osnovna priporočila za bolnice torej vključujejo **vsaj 150 min zmerne telesne aktivnosti na teden**. Pomembno je, da s telesno aktivnostjo začnemo počasi in da si izberemo tisto vrsto športa, ki nam je blizu in nam ne predstavlja pretiranih muk.





PREHRANA IN PCOS

Za zniževanje telesne teže je pomembna tudi **raznolika in uravnotežena prehrana**. Bolnice se rade zatekajo k razno raznim dietam, ki pa za njihovo zdravstveno stanje niso priporočljive.

Restriktivni načini prehranjevanja lahko vodijo v **razvoj motenj hranjenja, slabih prehranjevalnih vzorcev ter pomanjkanja določenih hranil**. Prav tako je dokazano, da se ekstremnih dietnih režimov lahko v povprečju držimo zgolj 2–3 mesece, potem pa nam motivacija pade in zopet se vrnemo k našim starim navadam. Za zdravje in izgubo telesne teže je tako bolj pomembno, da **osvojimo zdrave prehranjevalne navade, ki se jih bomo lahko držali do konca življenja**.

Brezglutenske diete ter veganski načini prehranjevanja so pri bolnicah s PCOS zelo priljubljeni. Raziskave pa so pokazale, da omenjeni načini prehranjevanje nimajo pretirano ugodnega vpliva na lajšanje simptomov bolezni. Za bolnice s PCOS je dokazano **najboljša dieta za njihovo zdravje mediteranska dieta**. V raziskavah so pri omenjeni dieti ugotovili najboljše rezultate tako pri izgubi telesne teže, kot tudi pri blaženju simptomov ter preprečevanju pojava inzulinske rezistence.

Poleg mediteranske diete so se za lajšanje simptomov PCOS ter povečano možnost za zanositev pozitivno izkazala tudi **nekatera prehranska dopolnila**. Klinično podprta dopolnila, ki so priporočljiva pri samem zdravljenju so **inozitol, omega-3 maščobne kisline, vitamin D, probiotiki, folna kislina ter magnezij**.



Loty, My Cycle Control je prehransko dopolnilo, namenjeno ženskam, ki se spopadajo s PCOS. Narejeno je iz visoko kakovostnih sestavin, v razmerju, ki dejansko delujejo. Formulirale so jo ženske z zavedanjem, da se skrivnost dobrega počutja in zdravja žensk v vseh življenjskih obdobjih, skriva prav v hormonskem ravnovesju.

Z Loty My Cycle Control:

Boš uredila **menstrualni cikel**

Si boš **povrnila energijo** ter preprečila pojav utrujenosti in izčrpanosti.

Boš lažje **premagovala nihanja razpoloženj** in imela **anksioznost pod kontrolo**.

Boš pozitivno **vpliva na ovulacijo** in si s tem **povečala možnost za zanositev**.

Boš pozitivno vplivala na **lajšanje določenih simptomov PCOS**, kot so hormonske akne, poraščenost, nabiranje maščobe okoli trebuha.

Boš posledično vplivala na **zmanjšan apetit in izgubo odvečnih kilogramov**.

Boš imela **manj glavobolov in krčev**.

Boš **preprečila pojav bolečih prsi in zastajanja vode** v tvojem telesu.

Preizkusi MY CYCLE CONTROL!

spodbuja redne ovulacije

spodbuja redne ovulacije



blaži simptome PCOS

Ureja menstrualni cikel

Preizkusi MY CYCLE CONTROL!

Mediterranska dieta

Gre za način prehranjevanja, ki ima **izredno pozitivne učinke na naše zdravje**. Priporoča se kot oblika preventivne prehrane pred pojavom številnih bolezni, prav tako se omenjena prehrana priporoča pri številnih bolezenskih stanjih, kot je med drugim tudi PCOS.



Osnovna načela mediteranske prehrane:

1. **Izogibanje preveliki količini maščobe**, predvsem nasičenim (živalska mast, maslo, kokosova maščoba,...) ter trans maščobnim kislinam.
2. **Omejimo uživanje sladkorja** in enostavnih ogljikovih hidratov.
3. Uživamo **prehrano, ki je bogata s prehranskimi vlakninami**, sestavljenimi ogljikovimi hidrati, beljakovinami ter zdravimi maščobami (oljčno olje).
4. Spodbujanje uživanja sezonskega **sadja in zelenjave**.
5. Spodbujanje uživanja pustih kosov **mesa, rib, jajc, fermentiranih mlečnih izdelkov**.
6. Občasno uživanje **rdečega mesa**.
7. Spodbujanje uživanja **polnozrnatih žitaric**.
8. Izogibanje **predpripravljeni in visoko procesirani hrani** (predpripravljeni obroki, sladke pijače, hitra prehrana,...).
9. Poudarek je tudi na **socialnih interakcijah med obroki ter telesni aktivnosti**.

KAKO MORA IZGLEDATI MOJ KROŽNIK?

1. Polovica krožnika naj zavzema **zelenjava**.
2. Četrtnina krožnika je namenjena **beljakovinskim živilom** (pusto meso, stročnice, ribe, jajca,..).
3. Druga četrtnina pa je namenjena **škrobnatim živilom** (testenine, riž, kruh, krompir,...)
4. Obroku dodaj še dve razprti dlani **solate**.



KAKO LAHKO OBLIKUJEM SVOJ JEDILNIK?

Pomembno je, da se zavedaš, da se jedilnik vedno oblikuje glede na individualne potrebe posameznika. Spodaj pa lahko najdeš splošen jedilnik, ki ti je lahko v pomoč pri oblikovanju svojih jedi.

Pa si pogledajmo kako lahko na enostaven način v svoj vsakdan vneseš čimveč sadja, zelenjave, prehranskih vlaknin ter beljakovin.





Zajtrk:

Ovsena kaša z grškim jogurtom in jagodičevjem



Malica:

Proteinska ploščica + jabolko



Kosilo:

Piščanjči curry z zelenjavo in kvinojo + skleda solate



Večerja:

Solatna skleda s piščancem + kos polnozrnatega kruha

Kot lahko vidiš uravnotežena in zdrava prehrana ni tako zakomplicirana, kot si si morda predstavljala. V primeru, da se sama res ne znaš spoprijeti s svojo prehrano pa je priporočljiv obisk prehranskega strokovnjaka, ki te bo vodil skozi celoten proces preoblikovanja tvojih prehranjevalnih navad.

PCOS je motnja s katero se spopada čedalje več žensk v rodni dobi. Ne glede na to ali si v obdobju načrtovanja družine ali ne, je pomembno, da se s težavo soočiš že sedaj. **Za lajšanje težav so zato nujne korenite spremembe v življenjskem slogu, ki bodo naredile tvoje življenje veliko bolj znosno.** Poleg sprememb v življenjskem slogu pa si lahko pomagaš tudi z različnimi prehranskimi dopolnili.

Loty, My Cycle Control vsebuje klinično preverjene sestavine, ki dokazano pomagajo lajšati simptome PCOS. Skrbno izbrane sestavine ti bodo pomagale **vzpostaviti normalen menstrualni cikel**, hkrati pa bodo **vplivale na lajšanje simptomov.**

