

PCOS kan behandles ved hjælp av kosthold



Sliter du med uren hud, blodsukkersvingninger og uregelmessig menstruasjon? Da kan det hande at du har polycystisk ovariesyndrom. I dag deler vi kostholdsradene som gir lindring og behandling av PCOS.

Hva er polycystisk ovariesyndrom?



PCOS står for polycystisk ovariesyndrom, en tilstand som fører til en rekke plager hos kvinner. Pasientene har som regel både cyster på eggstokkene og økte nivåer av androgener, blant annet testosteron. De typiske symptomene er overvekt, økt hårvekst og uregelmessig eller uteblitt menstruasjon. Andre symptomer er uren hud, PMS, insulinresistens, migrene, depresjon, håravfall og stoffskifteendringer. Insulinresistens resulterer ofte i økt fettlagring rundt midjen, som igjen gir økt risiko for diabetes type 2. En trenger likevel ikke ha overvekt for å ha PCOS, også slanke kvinner kan lide av denne tilstanden.

Det anslås at så mange som 10% av kvinner i Norge har PCOS, og tilstanden regnes som en av de vanligste årsakene til ufrivillig barnløshet. Årsakene til PCOS er ukjent, men det antas at det er en arvelig komponent som påvirker eggstokkene. Det oppstår forstyrrelser i hormonproduksjon under menstruasjonssyklusen, blant annet konstant forhøyet østrogennivå med påfølgende utskillelse av LH. Dette bidrar til dannelsen av cyster i eggstokkene og stimulerer til økt

produksjon av testosteron. Eggløsningen kan da stoppe opp og menstruasjonen kan utebli.

Mistenker du at du har PCOS kan du dra til fastlegen for en undersøkelse. Legen kan gjøre en underlivsundersøkelse samt ta blodprøver av kjønns hormoner, insulin, blodsukker, kolesterol og fettstoffer. Det bør også henvises til gynekolog for en ultralyd av eggstokkene for å bekrefte eventuelle cyster og utelukke svulster i underlivet.

Behandling



Livsstilsendring er den viktigste behandlingen av PCOS og bør alltid komme i første rekke. Det er vist at en vektreduksjon på 5-10 kg kan være med og opprette menstruasjon og eggløsning hos 20-60% av overvektige kvinner med PCOS [\(1\)](#). Da insulinresistens er vanlig for mange med tilstanden er kostholdet svært viktig, og et riktig sammensatt kosthold kan både gi lindring og bedring over tid.

5 kostholdsråd



1. Spis nok fett



Riktig fett er viktig for metthetsfølelse og for å holde blodsukkeret stabilt, men visste du at alle kjønns hormoner er laget av fett? Nærmere sagt er de laget av kolesterol. Det er derfor viktig at du spiser nok fett til å støtte opp produksjonen av de riktige hormonene. Inkluder en fettkilde i alle måltider som avokado, kokos, nøtter, frø, egg, olivenolje, kjøtt, fisk, smør eller ost. En sunn fett fra avokado og olivenolje har vist deg å øke sjansen for å bli gravid under IVF behandling [\(2\)](#).

2. Reduser raske karbohydrater



Det er spesielt viktig å redusere inntak av matvarer som gir rask blodsukkerstigning. Når blodsukkeret øker utskilles insulin, et hormon med en rekke funksjoner i kroppen. Den viktigste er å stimulere transport av sukker fra blodet inn i cellene våre. Når cellene blir resistente, reagerer kroppen ved å produsere mer insulin. Da insulin også stimulerer eggstokkene til å produsere testosteron [\(3\)](#) vil økt insulin bidra til symptomene du opplever, som akne, økt hårvekst og tap av hår på hodet.

Da kvinner med PCOS ofte har insulinresistens reagerer de lettere på karbohydrater enn andre og må derfor være ekstra påpasselig med inntak av disse. Fokuser på proteiner og fett til alle måltider og reduser inntak av sukker og stivelse fra godteri, brød, potet, mais, ris og pasta. Unngå fruktjuice og bytt ut frukt med grønnsaker hvis du spiser mye av dette.

3. Spis betennelsesdempende mat



PCOS sees i sammenheng med en lav-gradig inflammasjon [\(4, 5\)](#). Det er derfor viktig å støtte kroppen med næringsrik, betennelsesdempende mat og redusere matvarer som skaper betennelser. Inkluder rikelig med grønnsaker i hvert måltid, ta tilskudd av omega 3 og bruk betennelsesdempende krydder som ingefær, gurkemeie og kanel. Sistnevnte bidrar også til å stabilisere blodsukkeret [\(6\)](#) og kan redusere søtsug.

4. Spis rikelig med fiber



Fiber er viktig for metthetsfølelse og stabilt blodsukker, men også for utskillelse av "brukte" hormoner. Leveren vår hjelper deg å bli kvitt overflødige hormoner ved å gjøre dem vannløselige og skille dem ut med gallen. For at kroppen skal

kunne kvitte seg med disse og andre slagstoffer er det viktig at vi spiser nok fiber. Gode kilder til fiber er grønnsaker av alle slag, men også nøtter, frø og bær. Prøv å få i deg 35-50 gram per dag ved å spise riktelig med grønnsaker, tilsette frø til supper og smoothie og spise bær hver dag.

5. Reduser inntak av koffein



Koffein øker østrogennivåene i kroppen, og kvinner som drikker 4-5 kopper kaffe per dag ble funnet å ha 70% mer østrogen i folikkelfasen, sammenlignet med kvinner som drakk mindre [\(7\)](#). Menstruasjonssyklusen fungerer best når vi har en balanse mellom østrogen og progesteron, derfor er denne økningen uheldig. Reduser inntaket av kaffe og sort te, og unngå brus og energidrikker. Drikk i stedet urteteer og rooiboste, som i tillegg til å være koffeinfrie bidrar med betennelsesdempende stoffer og virker stresslindrende.

Selv om et riktig sammensatt kosthold vil kunne gi rask lindring og behandling av PCOS, vil det ta tid for kroppen din

å stabilisere seg. Det er viktig å få oppfølging og støtte i perioden du endrer livsstilsvaner og kosthold. Det er også en rekke tilskudd som kan komplementere kostholdsendringen.