**Диета при миоме матки**

Миома матки – нераковая опухоль, которая возникает на фоне гормонального дисбаланса.

Формируется на стенках или шейке матки и напрямую зависит от роста уровня гормонов, в особенности, эстрогенов.

Гормональный сбой может возникнуть из-за:

1. нарушения обмена веществ в организме женщины;
2. ожирения;
3. неправильном рационе питания.

Диета при миоме матки призвана наладить гормональный фон и восстановить баланс. Употребляя полезные продукты, в которых содержатся витамины и минералы, нормализируется содержание гормонов в крови, улучшается общее состояние здоровья.

**Особенность диеты**

Соблюдая простые правила диетического питания, можно добиться значительного улучшения состояния и снизить риск роста опухоли. Данная диета применяется не только при лечении миомы матки, но и при эндометриозе (т.е., разрастании внутреннего слоя стенки матки).

Правила:

* пейте достаточное количество жидкости – 2 литра ежедневно (чистая вода, зелёный или травяной чай);
* приоритет отдавайте свежим продуктам, блюда готовьте на пару, запекайте в духовке, отваривайте, тушите;
* рацион должен быть разнообразным, но потребление калорий - ограниченным;
* питание дробное, 4 – 6 раз приёмов пищи небольшими порциями;
* употребляйте больше клетчатки, хлеб и мучные изделия выбирайте из муки грубого размола и отрубей;
* ешьте неограниченное количество овощей и фруктов, в них много бетакаротина, флавоноидов, антиоксидантов и витаминов;
* выбирайте продукты низкокалорийные;
* молоко пейте цельное, ведь в нём содержится линоленовая кислота, которая способна уничтожить клетки рака;
* омега – 3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, морепродуктах, помогают в борьбе с опухолями;
* натуральные специи, чеснок и лук также обладают противоопухолевыми свойствами;
* ешьте орехи, семечки;

**Под запретом**

При миоме матки вычеркните из своего меню:

* спред, маргарин;
* мясо жирных сортов, сало;
* колбасу;
* копчёности;
* сорта твёрдого и плавленого сыра с высоким содержанием жиров;
* хлебобулочные изделия из белых сортов муки;
* всевозможные сладости и сладкие газированные напитки

**Меню**

Рекомендованное меню диеты при миоме матки на каждый день недели. Составлено профессиональным врачом – диетологом.

Важно понимать, что диета составляется исключительно индивидуально.

На 1-й завтрак готовьте себе на воде овсяную или пшеничную кашу. На аперитив можно выпить зелёный чай без сахара или натуральный йогурт.

Ваш 2-ой завтрак - это любой фрукт, овощ или ягоды.

Обед состоит из первого блюда (суп или борщ на нежирном бульоне, без зажарки), овощного салата и чая либо компота.

На полдник употребляйте творог в любом виде или фрукты.

Ужин лёгкий – отварной рис, тушёные овощи и чай.

Перед сном выпивайте пол стакана обезжиренного кефира или простокваши.

Ниже приведён рацион питания на каждый день недели:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Завтрак | Второй завтрак | Обед | Полдник | Ужин | Перед сном |
| Понедельник | Каша гречка на воде.  Чашка чая. | Черника с йогуртом. | Суп с фасолью. Отварная рыба.  Овощной салат. | Зелёный чай с сухофруктами. | Рагу из тушёных овощей. | ½ стакана кефира с изюмом. |
| Вторник | Овсянка. Чашка зелёного чая. | Гроздь винограда. | Чечевичный суп. Отварная грудка. Овощной салат. | Творог с мёдом. | Рисовая запеканка. Морковный салат. | Йогурт. |
| Среда | Порция ленивых вареников. Отвар шиповника. | Несколько кусочков свежего ананаса. | Грибной суп. Небольшой кусочек отварной рыбы.  Чай. | Яблоко | Тушёный картофель.  Свекольный салат. | Стакан молока с ложкой меда. |
| Четверг | Овсянка с изюмом.  Кофе со сливками. | Банан. | Порция борща.  Кусочек отварной грудки куриной.  Компот. | Фруктовое желе. | Рис отварной с сухофруктами. | Йогурт. |
| Пятница | Омлет с зелёным горошком.  Чай. | Стакан любых ягод. | Уха с кусочком отварной рыбы.  Компот. | Несколько крекеров.  Чай. | Тушёные баклажаны. | Простокваша. |
| Суббота | Манка с изюмом и орехами.  Чай. | Сырник с ягодами. | Капустный суп с мясной тефтелей.  Компот. | Творог с зеленью. | Овощные голубцы. | Йогурт. |
| Воскресенье | Овсянка с цукатами.  Натуральный сок. | Груша. | Рисовый суп с кусочком парового мяса. | 5 – 6 орехов. | Гречка с овощами.  Чай. | Кефир с изюмом. |

**Выводы**

Диета при миоме и эндометриозе составляется таким образом, чтобы снизить нагрузку на организм, обеспечить важными и полезными витаминами и минералами. Рацион должен быть сбалансированным, разнообразным, ограниченным в потреблении доли жиров – не более 80 гр. А суточная норма овощей и фруктов должна составлять не менее 400 гр.

Пища, богатая клетчаткой, снижает уровень эстрогена и тем самым понижает риск возникновения опухолей на 50 – 60%.