

Michał Kot  
Dietetyka hormonalna kobiet

# *Dieta i hormony*



# Dieta i hormony

## Co zaburza gospodarkę hormonalną?

Problemy z nieregularnym cyklem miesięczkowym, brakiem owulacji, przetłuszczającymi się włosami i skórą, chroniczne zmęczenie, brak energii, wypadanie włosów, problem z utratą tkanki tłuszczowej, insulinooporność, PCOS, zaburzenia pracy jelit oraz wiele innych zaburzeń są silnie związane z dietą i gospodarką hormonalną.

Żyjemy w czasach, gdzie najczęściej panuje zero-jedynkowe podejście do problemów. Na ten problem – ta tabletką. Próbuujemy często jedną pigułką rozwiązać swój problem. Niestety nasz organizm to nie taka prosta maszyna. Tutaj różne gospodarki mają na siebie wzajemny wpływ. Często powtarzam, że człowiek jest maszyną psycho- neuro- immuno-endokrynologiczną. Nasza psychika wpływa na hormony, hormony na układ odpornościowy i nerwowy. Hormony wpływają także na samopoczucie, pracę jelit. Układ odpornościowy wpływa natomiast na jelita i tolerancje pokarmu. Można tak bardzo długo wymieniać – należy przede wszystkim podkreślić, że różne płaszczyzny nie działają oddzielnie

# Dieta i hormony

względem siebie, a wręcz przeciwnie – mają na siebie wzajemny wpływ.

Dlatego na konkretny problem trzeba spojrzeć z szerokiej perspektywy. Problem z ciągłym brakiem energii może mieć swoją przyczynę w gospodarce cukrowej, jelitach, złej diecie, niedoborach pokarmowych. Na problemy z gospodarką cukrową wpływa cały nasz styl życia, stres, sen, dieta, aktywność – jest to najczęściej składowa tych wszystkich elementów.

Podobna sytuacja jest z włosami. Jeśli zauważasz, że nadmiernie Ci wypadają, może być to problem z poziomem hormonów, gospodarką czerwonokrwinkową (anemie), niedoborami witamin z grupy B, żelaza, miedzi, cynku, ale również problem może mieć swoją przyczynę już na poziomie żołądka (!) lub jelit. Można by tak było wymieniać bez końca. Generalnie chciałbym, abyś zapamiętała, że organizm to bardzo złożona maszyna i przyczyna Twojego problemu nie zawsze jest związana z miejscem jego występowania.

# Dieta i hormony

## Co zatem najczęściej zaburza gospodarkę hormonalną u kobiet?

Poniżej przedstawiam Ci kilka punktów, które w istotny sposób mogą zaburzać system hormonalny i naprawdę warto zadbać o ich regulację! To przełoży się na lepsze samopoczucie, większy poziom energii, lepszą kondycję włosów czy cery.

### ***Uboga odżywczo dieta – jakość jedzenia***

Bardzo istotny czynnik. Fakt, że zjadamy potrzebną ilość kalorii nie oznacza, że nasz organizm jest odżywiony. Poza kaloriami potrzebujemy wielu bardzo ważnych związków – witamin, składników mineralnych, odpowiedniej dawki tłuszczów, białek, różnego rodzaju fitozwiązków.

Dla gospodarki hormonalnej kobiet szczególnie ważne są:

- witaminy z grupy B, w tym: B6, B12, foliany
- witamina A
- witamina E
- witamina C
- żelazo
- magnez

# Dieta i hormony

- cynk
- selen
- cholina
- inozytol
- kwasy tłuszczowe Omega 3: ALA/EPA/DHA
- witamina D3

Warto zadbać więc o jakość jedzenia i jego różnorodność! Bardzo często codzienne żywienie to typowa dieta zbożowo-nabiałowa, bogata w cukry, monotonna. Brakuje w niej zdrowych tłuszczów, odpowiedniej ilości witamin, warzyw, błonnika, antyoksydantów. To niestety zaburza gospodarkę hormonalną i prowadzi do różnych zaburzeń.

## ***Podjadanie i nadmiar kalorii***

To czynniki prowadzące do zaburzeń poziomu glukozy i insuliny. Nadmiar kalorii spożywany przed dłuższy okres czasu prowadzi do spadku wrażliwości receptorów insulinowych, czego konsekwencją jest insulinooporność. Stan ten powoduje wiele problemów – ciągłe zmęczenie, potrzeba drzemek, senność. Jest też czynnikiem, który może nasilać problemy z androgenami,

# Dieta i hormony

a ich wysoki poziom związany jest z szybko przetłuszczającymi się włosami, trądzikiem, hirsutyzmem (ciemne, nadmierne owłosienie u kobiet), zaburzeniami owulacji. Skutkiem przeenergetyzowania komórek jest również nadmierne przybieranie na wadze i odkładanie się tkanki tłuszczowej.

Dodatkowo insulinooporność jest czynnikiem utrudniającym zgubienie wagi. Jeśli nie zajmiemy się insulinoopornością, a dalej będziemy spożywać zbyt dużo kalorii, może w konsekwencji wystąpić cukrzyca typu II. Podjadanie jest jednym z czynników, który dodatkowo nasila problem. Receptory dla insuliny też muszą odpoczywać – kiedy ciągle coś jemy, nieustannie pracują. Insulina cały czas musi być wytwarzana.

Dlatego najlepiej poza porami posiłków nie obciążać gospodarki cukrowej dodatkowymi kaloriami, można pić wodę, niesłodzoną herbatę czy kawę (czarną i bez mleka).

# Dieta i hormony

## **Chroniczny stres i brak snu**

Czynniki, które w bardzo dużym stopniu potrafią zaburzyć gospodarkę hormonalną. Chroniczny, przewlekły stres w postaci nadmiaru obowiązków, braku czasu na odpoczynek, stresu psychicznego, nadmiaru zbyt ciężkiej aktywności fizycznej, rozregulowanego rytmu dobowego silnie wpływa na gospodarkę hormonalną. Poza zwiększaniem poziomu kortyzolu zaburza pulsacyjne wydzielanie gonadoliberyny, zmniejsza poziom progesteronu, może podnosić poziom prolaktyny. Poza tym wpływa na pracę jelit, trawienie, osłabia pracę tarczycy. Z powodu silnych czynników stresowych może zaniknąć miesiączka.

## **Nadwaga i otyłość**

Tkanka tłuszczowa wydziela szereg różnych związków, np. leptynę, estrogeny. Nie może być jej zbyt mało – może to doprowadzić do zaniku miesiączki, ani zbyt dużo – zaburza równowagę hormonów. Tkanka tłuszczowa wytwarza też związki zapalne, które mogą nasilać zapalenia w organizmie. Warto jest więc dla balansu hormonalnego wyrównać jej poziom.

# Dieta i hormony

## **Czynniki hormonalnie czynne – ksenoestrogeny**

Są to związki mimikujące działanie estrogenów. Znajdują się w plastikach, środkach ochrony roślin i pestycydach, niektórych kosmetykach, chemii gospodarczej i środkach higieny. Kiedy mamy zbyt wysoką ekspozycję na te związki, może dochodzić do zaburzeń w gospodarce hormonalnej. Dodatkowo często występują problemy z metabolizowaniem i usuwaniem tych substancji, ale i naszych własnych estrogenów. Szczególnie ważne są tutaj magnez, witaminy z grupy B, odpowiednie nawodnienie, zdrowe jelita i sprawna wątroba. Warto więc ograniczyć syntetyczne środki czyszczące, kosmetyki i w miarę możliwości zastąpić je naturalnymi.

## **Co więc możesz zrobić dla swoich hormonów?**

- Ogranicz cukier prosty – przekąski, wyroby cukiernicze, słodzenie kawy/ herbaty, owocowe soki.
- Zadbaj o podaż zdrowych tłuszczów – oliwa z oliwek, olej z wiesiołka, orzechy, nasiona, awokado, tłuste ryby.
- Nie podjadaj poza porą posiłków.
- Nawadniaj się regularnie.



# Dieta i hormony

- Dbaj o podaż błonnika – kasze, warzywa, owoce, żytnie pieczywo.
- Zadbaj o różnorodność diety.
- Ogranicz używanie syntetycznej chemii domowej, nadmiaru kosmetyków, plastiku.
- Zadbaj o regenerujący sen – wywietrz sypialnię przed pójściem spać, nie oglądaj filmów do późna, wycisz się przed snem, staraj się kłaść do łóżka o regularnych porach i nie zarywaj nocy.
- Zadbaj o aktywność fizyczną – ruch wspiera gospodarkę hormonalną. Wybierz to, co lubisz – bieganie, rower, trening siłowy, fitness, szybkie, dłuższe spacer. Dopasuj intensywność wysiłku do siebie. Jeśli nie dospałaś i słabo jadłaś, a do tego miałaś sporo stresu w ciągu dnia, zdecyduj się na lżejszą jednostkę treningową – joga, pilates, spacer. Jeśli czujesz, że dziś jest Twój dzień, możesz zrobić cięższy trening! Pamiętaj, że najgorsze to brak ruchu albo druga skrajność – ciągłe, bardzo ciężkie jednostki treningowe.
- Przemyśl wsparcie odpowiednią suplementacją.

# Dieta i hormony

## Jaka suplementacja może być pomocna?

- Kwasy tłuszczowe Omega 3 EPA/DHA
- Olej z wiesiołka/ogórecznika
- Metylowany B-complex
- Witamina D3
- Magnez
- Probiotyki
- Cynk

Warto indywidualnie dobrać plan suplementacyjny, a powyższe pozycje powinny stanowić podstawę, w zależności oczywiście od potrzeb. Witaminę D3 i kwasy tłuszczowe Omega 3 zalecam stosować przez cały rok.

Polecam suplementację bardzo dobrej jakości firmy HealthLabs, którą sam współtworzę. **Możesz skorzystać z 10% zniżki z kodem KOT10.** Pamiętaj, że nie chodzi o branie ogromnej ilości suplementów – wybierz to, co jest Ci naprawdę potrzebne, aby uzupełnić niedobory.

# Dieta i hormony

## Badaj się!

Profilaktyczna diagnostyka to bardzo ważna rzecz, którą możesz dla siebie zrobić. Dzięki badaniom jesteśmy w stanie szybciej znaleźć źródło problemu, określić niedobory różnych składników i lepiej dobrać zalecenia żywieniowe czy suplementacyjne.

Mój artykuł na temat profilaktycznej diagnostyki u kobiet znajdziesz w linku poniżej i bardzo zachęcam Cię do jego przeczytania!

<https://michalkot.pl/2021/04/07/badania-dla-kobiet/>

# Dieta i hormony

Poniżej propozycja, jak może wyglądać przykładowy dzień żywienia. Przepisy możesz wykorzystać w swojej diecie. Dzięki nim zadbasz o podaż zdrowych tłuszczów, antyoksydantów, witamin i składników mineralnych!

## *Śniadanie- szakszuka z imbirem, pieprzem i świeżą bazylią*

- Oregano (suszone)
- Sól 1 x szczypta
- Pieprz czarny grubo mielony
- Passata pomidorowa
- Imbir
- Oliwa z oliwek
- Bazylią (świeża)
- Pomidor
- Jaja kurze całe
- Chleb żytni na zakwasie

Na patelni rozgrzej oliwę i dodaj drobno posiekanego pomidora, oregano, starty obrany korzeń imbiru oraz przecier pomidorowy. Kiedy pomidory będą miękkie, zrób trzy miejsca i wbij jajka. Szakszuka będzie gotowa, kiedy jajka delikatnie się zetną. Na wierzch podaj świeże liście bazylii, posyp szczyptą soli, a całość sprósz grubo mielonym pieprzem.

# Dieta i hormony

## *Drugie śniadanie- smoothie z owoców leśnych*

- Mrożone owoce leśne 1 x szklanka
- Banan
- Napój migdałowy
- Orzechy włoskie

Zmiksuj w blenderze banana, mrożone owoce i napój migdałowy na gęstego szejka. Przelej do wysokiej szklanki, a orzechy podaj oddzielnie.

## *Obiad- kasza gryczana z indykiem i cukinią*

- Kasza gryczana
- Pierś z indyka
- Oliwa z oliwek
- Sól, pieprz, oregano, tymianek lub rozmaryn
- Pietruszka
- Cukinia

Kaszę ugotuj, odcedź i odstaw do ostudzenia. Indyka umyj, pokrój w kostkę i zamarynuj z oliwą i przyprawami. Cukinię pokrój w plastry i wrzuć na patelnię, w międzyczasie dodaj mięso i podduś razem ok. 10 minut. Następnie dodaj kaszę, dopraw i trzymaj na ogniu jeszcze 2 minuty. Całość przełóż na talerz i posyp pietruszką.

# Dieta i hormony

## *Kolacja- sałatka z burakiem, kiełkami, fetą i pestkami dyni*

- Oliwa z oliwek
- Musztarda
- Miód
- Burak gotowany (można kupić ugotowane w sklepie)
- Ser feta (kozy-owczy)
- Pestki dyni
- Kiełki brokuła
- Rukola

Oliwę wymieszaj z musztardą i miodem. Buraka pokrój w plastry. Wrzuć do miski rukolę, buraka, pokruszoną fetę, kiełki i pestki dyni, a całość polej sosem.

**SMACZNEGO!**

**Michał Kot**  
Dietetyka hormonalna kobiet



✉ [michaalkr@gmail.com](mailto:michaalkr@gmail.com)

📷 [michal.kot](https://www.instagram.com/michal.kot)

Kopiowanie, reprodukcowanie, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie- również częściowe - bez zgody właściciela praw autorskich jest zabronione.

