

## Therapie bei Endometriose

[Endometriose](#) ist eine schmerzhafte chronische Entzündungskrankheit. Eine Ernährungsumstellung sollte in jedem Fall versucht werden, sie kann viel bewirken.

Die Ernährungstherapie basiert auf mehreren Säulen, insbesondere:

1. **Hemmung der chronischen Entzündung** durch eine antientzündliche Ernährungsweise mit guten Fetten und sekundären Pflanzenstoffen
2. **Reduktion von Reizstoffen** wie etwa Histamin
3. bei Übergewicht: **Senkung des Östrogenspiegels** über den Abbau überflüssiger Kilos insbesondere aus dem hormonell aktiven Bauchfett.

### **Entzündungshemmend essen**

Einzuschränken ist der Fleischkonsum, denn insbesondere rotes Fleisch und Wurst enthalten viele entzündungsfördernde Stoffe. Darunter ist die Arachidonsäure, eine Omega-6-Fettsäure, die man vor allem in Schweinefleisch findet.

Auch zu viel Zucker fördert Entzündungen. Daher den Konsum von Knabberkram, Süßem, Gebäck und Weißmehlprodukten begrenzen. Weizen wirkt ebenfalls häufiger entzündungsfördernd.

Auf den Speiseplan gehört stattdessen viel Gemüse. Es gibt aktuelle Studienhinweise, dass Kreuzblütler die Entzündung bei Endometriose günstig beeinflussen.

[Omega-3-Fettsäuren unterstützen den Organismus](#) ebenfalls effektiv dabei, Entzündungen zu bekämpfen. Sie finden sich besonders in fettreichem Fisch wie Lachs, Hering und Makrele, außerdem in hochwertig hergestelltem Leinöl. Weitere Omega-3-Quellen sind Rapsöl, Walnussöl und insbesondere Algenöl.

### **Darmschonend essen, Unverträglichkeiten und Allergien beachten**

Um den Darm zu schonen, sollten Betroffene blähende Gemüsesorten wie rohe Zwiebeln, Knoblauch, Kohl und Hülsenfrüchte nur in kleinen Mengen und abends lieber keine Rohkost verzehren. Weitere Tipps: Kaffee und Alkohol in Maßen genießen, Wasser besser ohne Kohlensäure und kein ofenfrisches Brot.

Endometriose tritt selten isoliert auf - Autoimmunerkrankungen oder auch Darmbeschwerden wegen Unverträglichkeiten oder Allergien sind recht häufige Begleiter. Eine diagnostische Abklärung lohnt sich. Der Verzicht auf Gluten beispielsweise führt manchmal zu einer deutlichen Beschwerdeverbesserung.

Was genau wegzulassen ist, lässt sich [durch ein Ernährungstagebuch herausfinden](#). Professionelle Unterstützung ([ernährungsmedizinisch](#) oder durch [Ernährungsberaterinnen und -berater](#)) kann hier enorm hilfreich sein.

### **Zyklusabhängig Histamin weglassen**

Da Histamine den Schmerz verstärken können und nicht wenige Betroffene hierauf besonders sensibel reagieren, kann ein zyklusabhängiges [Weglassen von Histaminen](#) helfen, die Beschwerden zu lindern. Mithilfe einer **Auslassdiät** über gut vier Wochen lässt sich feststellen, ob und inwieweit ein Verzicht auf Histamine die Beschwerden bessert. Da eine histaminarme Diät sehr einschränkend ist, sollte man unbedingt Ernährungs- und Symptomtagebuch führen und anschließend **nur** weglassen, was wirklich Beschwerden macht. So kann es sinnvoll sein, Histaminhaltiges eine Woche vor der Periode und während der Monatsblutung zu meiden.

Histamin steckt zum Beispiel in Schokolade, Rotwein, Tomaten, Spinat, Avocado und in milchsauer fermentiertem Gemüse wie Sauerkraut, außerdem in stark gereiften Käsesorten oder Wurstwaren.

## **Mit Gewichtsreduktion den Hormonhaushalt ausbalancieren**

Übergewicht verändert den Hormonhaushalt. Dass das [Bauchfett entzündungsfördernde Botenstoffe aussendet](#), verschlimmert die Beschwerden. Eine Gewichtsabnahme kann helfen, den Hormon-Spiegel auszubalancieren, und so verhindern, dass neues Endometriose-Gewebe wächst.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.**

## Antientzündliche Lebensmittelauswahl bei Endometriose

*Hinweis: Individuell kann es sinnvoll sein, Histamine (ggf. zyklusabhängig) wegzulassen. Eine ausführliche Histamin-Liste findet sich zum Herunterladen unter [ndr.de/e-docs](http://ndr.de/e-docs) → Therapien*

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b> → 2 handtellergroße Portionen/Tag	Backwaren ohne Weizen: feines Vollkornbrot - gern getoastet, Vollkornknäckebrötchen, Vollkornbrötchen; Quinoa, Hirse, Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln (Dinkel), Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Croissant, Knäckebrötchen, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; (Hart-)Weizennudeln, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Kartoffelpuffer; Fast Food, Fertigprodukte
<b>Snacks &amp; Knabberereien</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll pro Tag)	<i>(histaminhaltig)</i> mind. 80-prozentige Zartbitterschokolade	Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte, Eiscreme; Chips, Salzgebäck
<b>Obst</b> → 2 Portionen/Tag (insgesamt ca. 200 g)	<b>alle zuckerarmen Obstsorten</b> , etwa Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Sauerkirschen, Nektarine, Pflaumen, Pfirsich, Wassermelone; <i>histaminhaltig</i> : Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Papaya, Zitrusfrüchte, Avocado; <b>nur in Maßen zuckerreiches Obst</b> : Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Kirschen, Mango, Weintrauben	Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
<b>Gemüse</b> → 3 Portionen/Tag (insgesamt ca. 400 g)	alle Salatsorten, Brokkoli- und Blumenkohlröschen, Fenchel, Gurke, Möhren, Zucchini, Kohl/Sauerkraut gut durchgegart, Radieschen, Spargel; Kräuter; <i>histaminhaltig</i> : Aubergine, Tomate, Spinat, Pilze, fermentiertes Gemüse	blähendes Gemüse wie Hülsenfrüchte, Knoblauch, Paprika, Zwiebel
<b>Nüsse und Samen</b> → ca. 30 g/Tag = eine kleine Handvoll, gut kauen!	Macadamianüsse; <i>histaminhaltig</i> : Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Chia-Samen	gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> → ca. 3-4 EL/Tag	<i>(omega-3-reich)</i> Leinöl*), Algenöl, Rapsöl, Walnussöl; Olivenöl; sehr wenig Butter; zum Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl

<p><b>Getränke</b> → ca. 2 Liter/Tag</p>	<p>stilles Wasser, ungezuckerter Tee (<i>histaminhaltig</i>: Schwarz- und Grüntee) <b>in Maßen</b>: Kaffee ohne Milch und Zucker</p>	<p>Fruchtsaft, Softdrinks, Milchmixgetränke (s. u.), Alkohol</p>
<p><b>Fisch und Meeresfrüchte</b> → 2 Portionen à 125 g/Woche</p>	<p>Forelle, Heilbutt, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Scholle, Seezunge, Steinbutt; <i>histaminhaltig</i>: Thunfisch, Hering, Sprotte, Sardinen, Sardellen, generell Fischkonserven, Fisch geräuchert (z. B. geräucherte Makrele) und mariniert (Hering in Soße), Schalen- und Krustentiere, Muscheln</p>	<p>Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch</p>
<p><b>Wurstwaren und Fleisch</b> → 1-2 Portionen à max. 150 g/Woche</p>	<p>Putenbrustaufschnitt, Hühnerfleisch; <b>selten</b>: Rinderfilet, Kalbfleisch; Corned Beef</p>	<p>paniertes Fleisch; alle übrigen Wurstwaren und generell Schweinefleisch (wegen des hohen Gehalts an Arachidonsäure) - egal ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst</p>
<p><b>Eier, Milchprodukte, Käse</b></p>	<p>Eier (max. 5 pro Woche); <b>wenig und möglichst nur in Bio-Qualität</b>: Milch 3,5 % Fett, Pflanzendrinks, Buttermilch, Magerquark, Naturjoghurt 3,5 % Fett, körniger Frischkäse; <b>eingeschränkt empfehlenswert (wenig und selten)</b>: Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Mozzarella, Frischkäse, <i>histaminhaltig</i>: saure Sahne, Sauermilchkäse, Schimmelkäse, Feta oder lang gereifte Käsesorten – wie Parmesan, Bergkäse, Emmentaler, Gruyère, Cheddar, Gouda, Tilsiter, Edamer, Camembert</p>	<p>Sahne, Crème fraîche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch</p>

\*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.