

Czym jest zespół policystycznych jajników (PCOS)?

Zespół policystycznych jajników (PCOS, ang. polycystic ovary syndrome) jest chorobą endokrynologiczną, jedną z najczęściej występującą wśród kobiet w wieku rozrodczym. Częstotliwość jej występowania szacuje się na 3–12% całkowitej populacji [1].

Przyczyny i objawy:

Przyczyny choroby nie są dokładnie znane. PCOS to złożone zaburzenie, które obejmuje zarówno czynniki genetyczne, hormonalne, jak i środowiskowe (stres w okresie dojrzewania, nieprawidłowo zbilansowana dieta).

Objawy PCOS:

- **Zaburzenia miesiączkowania:** Nieregularne cykle miesiączkowe, cykle dłuższe niż 35 dni lub nawet brak owulacji.
- **Hiperandrogenizm:** Nadmiar androgenów może objawiać się trądzikiem, nadmiernym owłosieniem na ciele i twarzy (hirsutyzm), oraz łysieniem androgenowym. Wysokie poziomy androgenów są często wynikiem nadmiernej produkcji hormonów przez jajniki.
- **Insulinooporność, nadwaga i otyłość:** Około 70% kobiet z PCOS ma również insulinooporność, która zwiększa ryzyko rozwoju nadwagi, otyłości, cukrzycy typu 2 oraz chorób o sercowo-naczyniowych. Współistniejąca insulinooporność pogarsza również objawy PCOS.
- **Przewlekły stan zapalny:** PCOS często wiąże się z występowaniem, przewlekłego stanu zapalnego, który może prowadzić m.in. do uszkodzenia naczyń lub miażdżycy.

*Nieleczona choroba może prowadzić do licznych chorób metabolicznych, zaburzeń psychicznych oraz niepłodności.

W postępowaniu terapeutycznym, obok środków farmakologicznych duży nacisk kładzie się na jakość diety (w tym obniżenie indeksu glikemicznego) oraz odpowiedni stopień aktywności fizycznej.

Diagnostyka:

Diagnostyka opiera się kryteriach określonych przez American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) i Rotterdam Consensus.

O stwierdzeniu PCOS decyduje spełnienie 2 z 3 kryteriów:

- 1) Nieregularne cykle miesięczne lub ich brak;
- 2) Nadmiar androgenów potwierdzony laboratoryjnie;
- 3) Obecność wielotorbielowatych jajników: Potwierdzona w badaniu ultrasonograficznym.



Grafika wygenerowana przy

*Ważne jest również wykluczenie innych zaburzeń, które mogą powodować podobne objawy, takich jak zespół Cushinga, guzy nadnerczy, czy stosowanie leków androgenicznych.

Zalecenia dietetyczne

Dieta przy PCOS powinna być odżywcza i odpowiednio zbilansowana. Poza odpowiednią ilością białka, tłuszczów i węglowodanów, należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym. Warto zadbać również o podaż składników mineralnych takich jak cynk i magnez, a także przeciwutleniacze i kwasy omega-3.


Zalecenia dietetyczne w PCOS:

1. Głównym zaleceniem jest utrzymanie prawidłowej masy ciała. Aby kontrolować masę ciała, należy spożywać 4-5 posiłków w regularnych odstępach czasu, co 3-4 godziny. Śniadanie spożywaj do godziny po przebudzeniu, a kolację ok 2-3 godziny przed snem.
2. Spożywaj dziennie 5 porcji warzyw i owoców dziennie.
3. Podstawowym źródłem energii powinny być węglowodany o niskim indeksie glikemicznym (np. grube kasze, pełnoziarniste pieczywo, brązowy ryż, razowe makarony). Produkty te dostarczają dużą ilość błonnika pokarmowego, który korzystnie wpływa na profil lipidowy i stężenie glukozy we krwi.
4. Wybieraj produkty o niskiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, węglowodanów prostych (cukru, syropu glukozowo-fruktozowego) oraz soli.
5. Ogranicz tłuszcze zwierzęce pochodzące z takich (smalec, masło, wysoko-tłuszczowe produkty mleczne). Spożywaj zamiast tego chude gatunki mięs, ryb, jaja, orzechy, pestki, nasiona.
6. Spożywaj dobre źródła białka (ryby, jaja, rośliny strączkowe, chude mięso). Białko zwierzęce zastąp częściowo białkiem roślinnym.
7. Ogranicz żywność wysokoprzetworzoną.
8. Dbaj o odpowiednie nawodnienie (1,5–2 litry wody dziennie), unikaj słodzonych napojów.
9. Ogranicz sól, zamiast niej używaj przypraw, które pomagają obniżyć glikemię (cynamon, imbir, kurkuma) oraz ziół bogatych w antyoksydanty (bazylika, oregano, kminek).

10. Zrezygnuj ze smażenia (zwłaszcza na głębokim tłuszczu); wybieraj gotowanie, parę, pieczenie w folii, grillowanie bez tłuszczu; nie rozgotowuj potraw.
11. Dbaj o codzienną aktywność fizyczną dostosowaną do możliwości (min. 30 minut umiarkowanego wysiłku).

*Redukcja masy ciała o 5–10% może znacząco poprawić regularność miesiączek i parametry metaboliczne.

Produkty zalecane i niezalecane:

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo razowe, żytnie, graham, pełnoziarniste, • ryż brązowy, kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak • makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum (semolina) 	<ul style="list-style-type: none"> • chleb pszenny, pszenno-żytni, chleb na miodzie i wypieki z dodatkiem cukru, pieczywo z karmelem, bułki pszenne, maślane biszkopty z cukrem • drożdżówki, ciasta kruche, kluski francuskie biszkoptowe na jajach, groszek ptyśowy • makaron pszenny z mąki oczyszczonej, ryż biały
Produkty mleczne 	<ul style="list-style-type: none"> • naturalne fermentowane, np. kefir, jogurt, maślanka • ser twarogowy chudy/półtłusty • naturalne chude serki homogenizowane • mleko < 2% tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i przetwory > 2% tłuszczu, napoje mleczne i jogurty słodzone cukrem, miodem, dżemem, z dużą ilością owoców • tłuste sery podpuszczkowe (żółte, pleśniowe, topione), ser twarogowy tłusty
Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja 	<ul style="list-style-type: none"> • chude mięso z kurczaka, indyka (piersi), cielęcina, młoda wołowina, królik • ryby (chude i tłuste) • chude wędliny, polędwica, wędliny drobiowe • jaja, pasty z mięsa i warzyw, domowe pasztesy mięsno-warzywne, domowe wędliny, pasty rybne 	<ul style="list-style-type: none"> • mięsa tłuste, np. baranina, wieprzowina, wołowina, konina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste części kurczaka (udka, skrzydełka), smażone, pieczone w tradycyjny sposób • tłuste wędliny, np. kaszanka, parówki, konserwy mięsne, paszety, salceson, paszety, mięsa i ryby przygotowywane w panierkach
Tłuszcze 	<ul style="list-style-type: none"> • oleje (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, lniany, z pestek winogron) • oliwa z oliwek • margaryny miękkie wysokogatunkowe • awokado, orzechy, mleko kokosowe (w ograniczonej ilości) 	<ul style="list-style-type: none"> • smalec, słonina, boczek, lój • margaryny twarde • olej kokosowy, masło, śmietany
Warzywa 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie świeże i mrożone • nierozgotowane 	<ul style="list-style-type: none"> • sałatki i surówki tłuste, z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu, cukru • frytki, ziemniaki smażone na maśle, smalcu lub margarynie
Rośliny strączkowe 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie (nierozgotowane), hummus • pasty kanapkowe 	<ul style="list-style-type: none"> • brak
Owoce 	<ul style="list-style-type: none"> • świeże i mrożone, nieprzejrzałe owoce, (banany, winogrona, mango, owoce suszone i dżemy niskosłodzone w ograniczonej ilości) 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, owoce kandyzowane, dżemy wysokosłodzone
Zupy 	<ul style="list-style-type: none"> • wywary warzywne • chude wywary mięsne, zaprawiane chudym mlekiem lub jogurtem naturalnym • zupy krem 	<ul style="list-style-type: none"> • esencjonalne wywary na tłustych mięsach, kościach, zagęszczone zasmażkami, zaprawiane śmietaną, owocowe z cukrem
Desery 	<p>W ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kisiele i galaretki bez cukru • budynie bez cukru na chudym mleku • sorbety, sałatki owocowe • puddingi mleczne bez cukru • gorzka czekolada (minimum 75% kakao) • domowe wypieki bez cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • kremy, torty, marmolady • wszystkie desery z cukrem, z dużą ilością tłuszczu, • pączki, faworki, chałwa, czekolada • lody, budynie na pełnym mleku • orzechy kokosowe, orzechy solone • orzechy w karmelu
Napoje 	<ul style="list-style-type: none"> • woda mineralna niegazowana • herbata i kawa bez cukru, kawa zbożowa • soki z warzyw ubogo węglowodanowych • herbata ziołowa 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje typu cola, gazowane, słodzone cukrem • napoje alkoholowe • soki owocowe z cukrem, lemoniada, napoje energetyzujące
Przyprawy 	<ul style="list-style-type: none"> • pieprz, zioła, przyprawy korzenne • musztarda • sól (w ograniczonych ilościach) • domowa kostka rosolowa • miód (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • cukier, glukoza, fruktoza • syrop glukozowo-fruktozowy, syrop daktylowy, syrop kukurydziany • cukier kokosowy, syrop klonowy, kostki rosolowe.

Bibliografia:

1. Kłósek P, Grosicki S, Całyniuk B. Dietoterapia w zespole policystycznych jajników – zalecenia praktyczne. Forum Leczenia Otyłości. 2017;8(4):148–154. doi:10.5603/flo.56330.
2. Gdaniec A, Bandura-Sroka M, Janicka K. Opieka nad pacjentką z zespołem policystycznych jajników. WSPÓŁCZESNE WYZWANIA W OCHRONIE ZDROWIA, Tom 12. Praca zbiorowa pod red. K. Klimaszewskiej, E. Krajewskiej-Kułak. Białystok, 2024.
3. Bai H., Ding H., Wang M. Polycystic Ovary Syndrome (PCOS): Symptoms, Causes, and Treatment. Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology. 2024;51(5):126.
4. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Zalecenia dietetyczne w zespole policystycznych jajników. Narodowy Program Zdrowia 2021–2025.
5. International Evidence-Based Guideline for the Assessment and Management of PCOS (ESHRE/ASRM). 2018.