

## Koji dodaci prehrani će vam pomoći u borbi s endometriozom?

*Potruga za učinkovitim tretmanima liječenja endometrioze rezultirala je povećanim oprezom kod korištenja dodataka prehrani kao dodatka konvencionalnom liječenju. INTIMINA i dr. Suzanne Unsworth donose sve o najnovijim istraživanjima i mogućim prednostima ovih dodataka prehrani u borbi protiv ove bolesti*

Procjenjuje se kako endometriozu pogađa najmanje 10% žena. Obično se opisuje kao prisutnost tkiva endometrija izvan maternice. To se najčešće pojavljuje u zdjelici, ali je zabilježeno i u drugim tkivima, uključujući pluća i mozak. Glavni problemi povezani s endometriozom su bol i neplodnost. U povodu mjeseca osviještenosti o endometriozu, [INTIMINA](#) je zamolila svoju medicinsku stručnjakinju, ginekologinju dr. Suzanne Unsworth, da podijeli savjete i napravi dubinsku analizu dodataka prehrani koji mogu pružiti olakšanje i podršku onima koji pate od endometrioze.

### **Uzrok i mehanizmi nastanka**

Najčešća pitanja o ovoj složenoj bolesti su njezin uzrok i mehanizmi nastanka. "Postoji mnogo različitih teorija o tome zašto dolazi do endometrioze. To se općenito može kategorizirati kao širenje tkiva endometrija s njegovog izvornog mjesta u maternici ili kao retrogradna menstruacija (stanice endometrija vraćaju se kroz jajovode u zdjelicu) ili kao širenje kroz limfne ili krvne žile. Druga teorija je da se postojeće tkivo transformira u tkivo endometrija na novoj lokaciji u tijelu. Postoje i drugi čimbenici koji mogu pridonijeti oba procesa, uključujući učinkovitost imunološkog sustava kao i čimbenike genetske predispozicije", objašnjava dr. Unsworth, dodajući:

"Konvencionalno liječenje uključuje kiruršku intervenciju i medicinske opcije, posebno one koje utječu na proizvodnju hormona, jer je tkivo endometrija vrlo osjetljivo na hormonsku stimulaciju. Kirurgija je vrlo učinkovita za endometriozu zdjelice. Međutim, za žene s mnogo dubljom bolešću ili naslagama izvan zdjelice, može biti teže liječiti. Korištenje lijekova kod ovih slučajeva često pomaže smanjiti simptome. Nažalost, za neke žene medicinski tretman nema uvijek željeni učinak."

### **Komplementarni tretman**

Stoga uloga dodataka prehrani može pomoći u upravljanju simptomima i

potencijalnom ublažavanju bolesti, te biti koristan komplementarni tretman koji treba razmotriti. Nedavno istraživanje obradilo je učinke niza različitih dodataka prehrani kako bi se procijenilo bi li njihovo uzimanje bilo korisno.

"Najviše proučavan dodatak kod endometrioze je omega-3. Postoje važni podaci o omega-3 kod bolesti kao što su reumatoidni artritis i ateroskleroza gdje pokazuju pozitivne protuupalne učinke. Kao i kod same endometrioze, istraživanja u laboratoriju i na životinjskim modelima pokazala su smanjenu bol, smanjeno preživljavanje stanica endometrija i smanjenu veličinu endometrijskih tkiva. Daljnja istraživanja na ljudima otkrila su da suplementacija omega-3 masnim kiselinama rezultira smanjenjem simptoma. Također pokazuju kako će ženama s višim razinama omega-3 u krvi manje vjerojatno biti dijagnosticirana endometriozom", objasnila je dr. Unsworth.

### **Pozitivan učinak suplementacije**

Zanimljivo je da su istraživanja pokazala kako žene s endometriozom imaju niže razine vitamina D, E i cinka, a čini se da stvarne razine koreliraju s težinom bolesti. Nažalost, ne postoje značajna istraživanja na ljudima koje pokazuju pozitivan učinak suplementacije ovim vitaminima. Međutim, životinjski modeli pokazali su da ti vitamini mogu smanjiti upalu, poboljšati antioksidativne učinke i, u nekim studijama, pokazalo se da smanjuju endometrijska tkiva.

Dr. Unsworth nastavlja: "Magnezij je još jedan dodatak koji bi mogao imati potencijalne koristi za endometriozu. Poznato je da je magnezij uključen u sintezu DNK, aktivnost određenih enzima i aktivnost mišića. Istraživanja su pokazala kako žene s endometriozom imaju poremećenu aktivnost mišića jajovoda, a magnezij može pomoći u opuštanju ovog mišića. Drugo istraživanje na životinjama također je pokazalo kako magnezij smanjuje stvaranje krvnih žila u tkivu endometrija. Oba učinka mogu vrlo agresivno smanjiti razvoj endometrioze. Međutim, ne postoje značajna istraživanja koje se posebno bave ljudskom endometriozom."

### **Propolis, kurkumin, kvercetin, selen...**

Drugi dodaci, kao što su propolis, kurkumin (koji se nalazi u kurkumi), N-acetilcistein, kvercetin i selen, također su se pokazali u laboratorijskim modelima protuupalnim, smanjuju rast stanica endometrija i smanjuju stvaranje krvnih žila. Oni također mogu igrati potencijalnu ulogu u liječenju endometrioze.

Iako postoje ograničeni podaci o učinkovitosti dodataka prehrani za endometriozu, neka istraživanja pokazala su potencijalne dobrobiti. Omega-3 je posebno potkrijepljena s najviše dokaza. Osim toga, niže razine određenih vitamina i minerala povezane su s većim rizikom od bolesti. Kombinacija vitamina E, C, cinka i selena može pomoći u smanjenju njegovog intenziteta. Kao takvo, uključivanje dodataka uz

konvencionalne tretmane moglo bi biti vrijedna opcija za žene koje se suočavaju s izazovima s endometriozom.