

# Jakým potravinám se vyhnout při opakovaných gynekologických zánětech?

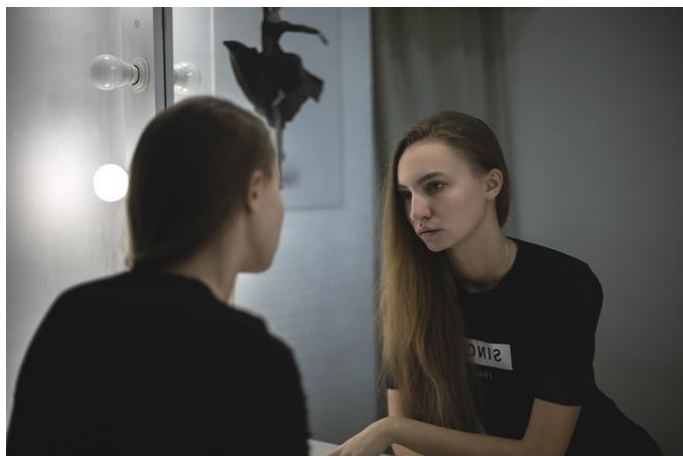
Autor: Centrum ženského zdraví, [www.jsemzdravazena.cz](http://www.jsemzdravazena.cz)

**Strava je takové naše každodenní palivo. Že máme jíst zdravě a vyváženě, jistě všichni víme a není nutné o tom příliš diskutovat. Co ale dělat, když vás tzv. honí mlsná a chcete zhřešit s nějakou kalorickou bombou? Pokud vás zrovna trápí gynekologický zánět, nebo jste jej nedávno vyléčila, dobře si to rozmyslete. Hrozí vám mnohem víc než jen pár kilo navíc.**

## Jak gynekologické záněty vznikají

Gynekologické záněty vznikají nejčastěji **v důsledku přemnožení kvasinek v těle**, k čemuž dochází zejména při užívání antibiotik, nebo také užíváním antikoncepce či steroidních léků. Významným faktorem rovněž může být stresové prostředí nebo špatná strava.

**Stresové hormony** překyselují organismus, což opět významně zvedá počet kvasinek v těle. Pokud gynekologické záněty spouští právě stres, je nutné hledat jeho příčinu a nejdříve pracovat na odstranění stresového prostředí. Pamatujte, psychický stav je vždy stejně důležitý jako fyzický.



*Obrázek: Stresové prostředí dokáže doslova roztočit kolotoč gynekologických zánětů, které nemají konce.*

K přemnožení kvasinek může dojít také v důsledku **konzumace nevhodných potravin**. Během léčby je nutné postupovat při stravování velmi opatrně, správný jídelníček byste však měli dodržovat i po doléčení. V opačném případě totiž hrozí, že dojde k rychlému opětovnému rozvoji kvasinek.

## Potraviny podporující záněty

Než si však řekneme, jak by takový správný jídelníček měl vypadat, zaměříme se na to, **co by v něm rozhodně být nemělo**. Existuje totiž celá řada potravin a pokrmů, které podporují záněty. V případě, že tedy ve vašem těle zánět probíhá, případně jste krátce po doléčení, nasadte **protizánětlivou dietu**.

Z jídelníčku jednoznačně vyřadte **jednoduché cukry**, mezi které se řadí glukóza, fruktóza, sacharóza, maltóza a laktóza. Vynechat byste tak měli nejen rafinovaný či hnědý cukr, ale také med, kukuřičný sirup, melasu, javorový sirup, ba dokonce i mléčné výrobky a ovoce. Samozřejmě se tento výčet týká i všech pokrmů, které jednoduché cukry obsahují.



*Obrázek: V průběhu protizánětlivé diety na dortíky a sladkosti zapomeňte, mohly by velmi snadno a rychle zhoršit váš zdravotní stav.*

Vyhnut byste se také měli **bílé mouce a kvasnicovým produktům**, tedy bílému chlebu a pečivu, koláčům, droždí a pokrmům z něj. Lepší variantou jsou kváskové produkty, které mají ve srovnání s kvasnicemi nižší glykemický index. Dejte si tak raději žitné, pohankové či jáhlové produkty.

Omezit byste také měli **trans-mastné kyseliny**, které mají obecně velmi negativní dopad na vaše zdraví. Jedná se o tuky, které se průmyslově vyrábějí procesem hydrogenace a prokazatelně zvyšují rozvoj srdečně cévních onemocnění. Trans tuky najdete v levnějších margarínech, slunečnicových, sójových či řepkových olejích, brambůrkách, majonézách, sušenkách, krekrech, salátových zálivkách či cereálních tyčinkách. Používají se také při přípravě polotovarů, tedy ve fastfoodech a bohužel také v mnoha restauracích.



*Obrázek: Většina pokrmů z fastfoodů zatěžuje i zdravé tělo, natož nemocné. Raději se mu proto po dobu protizánětlivé diety vyhněte.*

Z jídelníčku při protizánětlivé dietě vyřadte také **nasycené mastné kyseliny**, které najdete především ve výrobcích živočišného původu, například v sádle, másle, tučných mléčných výrobcích, uzeninách či v tučném mase, a to zejména ve vepřovém a v hovězím. Vyšší množství nasycených mastných kyselin najdete také v tzv. tropických tucích – kokosovém a palmovém oleji.

## Co zařadit do jídelníčku

A na co se v jídelníčku tedy zaměřit? Rozhodně jej posilněte **přírodními probiotiky**, jako jsou kefír, acidofilní mléko, jogurty s živými kulturami, brydza, jablečný ocet, kvašené okurky či tempeh. Dopřát si můžete také zrající sýry, například čedar, goudu, parmazán či ementál. Velmi prospěšné jsou také fermentované potraviny, jako jsou kyselé zelí a kimchi, kombucha neboli fermentovaný černý čaj, natto z fermentovaných sójových bobů či japonské koření miso z fermentovaného ječmene, hnědé rýže nebo sójových bobů s koji.

Výborné protizánětlivé účinky mají také **tučné mořské ryby** s vysokým obsahem omega 3 a omega 6 mastných kyselin, například losos, tuňák, halibut, sardinky či makrely. Tyto prospěšné tuky však nenajdete jen v rybách, ale také v **ořechách či semíncích**.



*Obrázek: V průběhu protizánětlivé diety si dejte například kvalitního lososa se zeleninovým salátem.*

Tělo byste také měli pravidelně zásobovat vitamíny B a C, vápníkem a tzv. posilovači imunity, jakými jsou například rakytník, goji, mladý ječmen či echinacea.

## **Pomoc při opakovaných potížích**

Vrací se vám záněty opakovaně a **rádi byste se poradili s odborníkem**? Navštivte naše [Centrum ženského zdraví](#), kde se specializujeme na všechny ženské zdravotní obtíže. Pomocí kineziologických postupů najdete pravou příčinu vašich obtíží a navrhne vhodnou fytoterapii a další opatření, které vám pomůžou vymotat se z kruhu gynekologických zánětů jednou provždy.