



# 10 Regeln der DGE

(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

## Achtsam essen und genießen

- ausreichend Zeit für die Mahlzeiten nehmen
- langsames und bewusstes Essen fördert den Genuss
- Sättigungsgefühl kann erst 15-20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit eintreten

## Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

- körperliche Aktivität von mindestens 30-60 Minuten am Tag empfohlen
- aktiver Alltag sorgt für den Muskelaufbau und erhöht den Kalorienverbrauch
- bei Übergewicht bilden sich Östrogene in den Fettzellen, welche die Endometriose fördern
- aber auch Untergewicht ist ungünstig für den Körper

## Weitere Empfehlungen

- Ernährungs- und Beschwerdetagebuch führen
- wenn zu viele Lebensmittel weggelassen werden, steigt das Risiko einer Mangelernährung
  - individuelles Beobachten und Ausprobieren
  - oft ist auch die Menge eines Lebensmittels ausschlaggebend
- Unverträglichkeiten abklären lassen  
(z.B. Glutenunverträglichkeit, Laktoseintoleranz)

## Berichtete Auswirkungen der Diät auf die Endometriosesymprome

- Abnahme der Symptome: Schmerzen, Schmerzmittelverbrauch, gastrointestinale Beschwerden
- Zunahme an Wohlbefinden: höheres Energielevel, aktiveres Leben

## So finden Sie uns



## Adresse

Universitätsklinikum Münster  
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Endometriosezentrum  
Albert-Schweitzer-Campus 1, Gebäude A1, 48149 Münster  
[www.ukm.de/zentren/endometriose-zentrum](http://www.ukm.de/zentren/endometriose-zentrum)

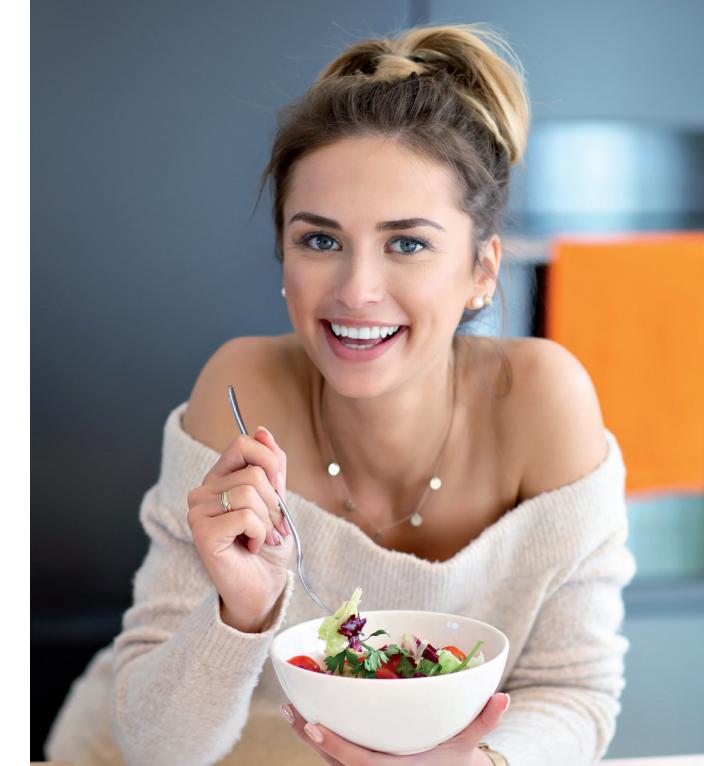


Web-App  
[ukm-navi-app.de](http://ukm-navi-app.de)



Universitätsklinikum  
Münster

## Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Endometriosezentrum



## Ernährung bei Endometriose

Informationen für Patientinnen

2022\_0128\_CS

### Impressum

Herausgeber: Universitätsklinikum Münster, GB Unternehmenskommunikation  
T +49 251 83-55555, unternehmenskommunikation@ukmuenster.de



# Herzlich Willkommen!

## Sehr geehrte Interessierte,

bei Frauen mit Endometriose besteht eine viszerale Überempfindlichkeit unabhängig von der Schwere der Endometriose. Daher haben viele Frauen mit Endometriose neben Schmerzen und Müdigkeit auch gastrointestinale Symptome wie beim Reizdarmsyndrom.

Eine gesunde Ernährung bei Endometriose hat einen positiven Einfluss auf die physiologischen und pathologischen Prozesse bei der Endometriose wie Entzündungen, Östrogenaktivität und den Menstruationszyklus und stellt für die Frauen damit eine Selbstmanagementstrategie dar, um die Symptome zu reduzieren. Um mögliche Mängelscheinungen zu vermeiden, empfiehlt sich eine professionelle Ernährungsberatung vor einer Ernährungsumstellung.

Im Rahmen des stationären Aufenthaltes kann bei entsprechenden Beschwerden ein [Ernährungskonsil durch die Diätberatung des UKM](#) erfolgen.



## 10 Regeln der DGE

(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

### Es empfehlen sich die 10 Regeln der DGE für eine vollwertige Ernährung:

#### Lebensmittelvielfalt genießen

- abwechslungsreiche Ernährung mit einer bunten Auswahl aus allen Lebensmittelgruppen
- überwiegend pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide und Kartoffeln (*viele Nährstoffe, Ballaststoffe und wenig Kalorien*)
- durch tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier ergänzen

#### Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

- mindestens 400 g frisches Gemüse (ca. 3 Portionen) und 250 g Obst (ca. 2 Portionen) am Tag
- roh oder schonend zubereitet in jede Mahlzeit einbauen

#### Vollkorn wählen

- liefert Energie sowie reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe
- sättigt länger als Weißmehlprodukt

#### Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

- Milch und Milchprodukte sollten täglich verzehrt werden, da sie Proteine, Vitamine und Calcium liefern
- 1-2 x in der Woche Fisch; Seefisch enthält Jod und fetter Fisch wertvolle Omega-3-Fettsäuren
- Fleisch versorgt den Körper mit Eisen, Selen und Zink, aber vor allem Wurst enthält auch ungünstige Inhaltsstoffe, 300-600 g in der Woche empfohlen, weißes Fleisch vom Huhn oder der Pute rottem vom Rind oder Schwein vorziehen
- Eier sollten den Speiseplan nur ergänzen

#### Gesundheitsfördernde Fette nutzen

- pflanzliche Öle wie Raps- und Leinöl und daraus hergestellte Streichfette enthalten Kalorien, lebensnotwenige Fettsäuren und Vitamin E
- versteckte Fette in Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten vermeiden

#### Zucker und Salz einsparen

- mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke als auch Fertigmahlzeiten enthalten unnötige Kalorien, sind meist nährstoffarm und sättigen nicht
- nicht mehr als 6 g Salz angereichert mit Jod und Fluorid am Tag
- immer zuerst mit Kräutern und Gewürzen würzen und dann mit wenig Salz ergänzen
- vor allem verarbeitete Lebensmittel wie Brot, Käse, Fleisch, Wurst, Fertigprodukte und Fastfood enthalten viel Salz

#### Am besten Wasser trinken

- pro Tag 1,5 l Wasser oder ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees trinken
- mit Zucker gesüßte und alkoholische Getränke enthalten unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe

#### Schonend zubereiten

- Lebensmittel mit wenig Fett und Wasser so kurz wie möglich, aber so lange wie nötig garen, um den natürlichen Geschmack und die Nährstoffe zu erhalten
- Dünsten oder Dampfgaren empfehlenswert
- verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe und sollten nicht verspeist werden