

Синдром поликистозных яичников:

шаги к здоровью

Модификация образа жизни — важная часть лечения синдрома поликистозных яичников (СПЯ), направленная на улучшение чувствительности к инсулину и нормализацию гормонального фона.

Здоровое питание: основные принципы^{1,2}



Медленные углеводы с низким гликемическим индексом*: гречка, киноа, бурый рис, цельнозерновой хлеб, овощи (кроме картофеля).



Белок при каждом приеме пищи: курица, рыба, яйца, тофу, чечевица.



Полезные жиры: авокадо, орехи (грецкие, миндаль), семена (льна, чиа), оливковое масло холодного отжима.



Клетчатка: овощи, зелень, ягоды, отруби. Помогает контролировать уровень сахара в крови.

Факторы, способствующие улучшению фертильности

Инозитолы — это важные для организма витаминоподобные вещества, которые помогают корректировать основные проявления СПЯ¹:

- улучшают восприимчивость клеток к инсулину и способствуют нормализации массы тела,
- восстанавливают овуляцию,
- нормализуют гормональный баланс.

Наиболее эффективной считается комбинация мио-инозитола и D-хиро-инозитола в физиологичном соотношении 40:1.

Ограничьте или исключите



Быстрые углеводы и сахар: сладости, выпечка, белый хлеб, молочный шоколад, сладкие напитки.



Трансжиры и переработанные продукты: фастфуд, колбасы, полуфабрикаты.



Порции: Используйте правило тарелки: $\frac{1}{2}$ — овощи, $\frac{1}{4}$ — белок, $\frac{1}{4}$ — медленные углеводы. Рекомендуемый диаметр тарелки: 21-22 см. Общий вес порции не должен превышать 300–350 грамм.

Дробность: 3 основных приема пищи + 2-3 перекуса. Это поможет поддерживать стабильный уровень сахара в крови, избегая чувства голода и переедания.

Пейте достаточно воды в течение дня. Это помогает пищеварению, выведению продуктов обмена и контролю аппетита.

Физические нагрузки: баланс и регулярность^{1,2}



Силовые тренировки (2-3 раза/нед): Приседания, отжимания, работа с весом. Улучшают чувствительность к инсулину.



Кардио умеренной интенсивности (3-5 раз/нед): Ходьба, плавание, велосипед, бег трусцой. Улучшают работу сердечно-сосудистой системы и помогают тратить калории.



Растяжка (йога, пилатес) отлично подходит для восстановления, снижения стресса, улучшения гибкости и восстановления баланса гормонов. Идеально в дни отдыха от интенсивных тренировок.

Расслабление и сон²



Контроль стресса (медитации, прогулки, хобби) помогает снизить уровень кортизола, который напрямую влияет на чувствительность клеток к инсулину.

Полноценный сон 7–9 часов необходим для регуляции гормонов аппетита и процессов восстановления организма.



Начните с малого — со временем эти рекомендации станут вашей здоровой привычкой и помогут улучшить самочувствие.

* показатель, который отражает, как быстро углеводы из продукта превращаются в глюкозу в крови и повышают её уровень.

СПЯ – синдром поликистозных яичников

1. Клинические рекомендации МЗ РФ «Синдром поликистозных яичников», Российское общество акушеров-гинекологов, 2025 г.

2. Szczuko M, Kikut J, Szczuko U, Szydlowska I, Nawrocka-Rutkowska J, Ziętek M, Verbanac D, Saso L. Nutrition Strategy and Life Style in Polycystic Ovary Syndrome-Narrative Review. Nutrients. 2021 Jul 18;13(7):2452. doi: 10.3390/nu13072452. PMID: 34371961; PMCID: PMC8308732.

СН-20251205-04