

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG FÜR ENDOMETRIOSE

**GUT
FÜR
DICH!**



FRISCHES GEMÜSE
Brokkoli, Spinat, Kohl,
Kartoffel, Tomaten



FRISCHES OBST
Beeren, Orangen,
Grapefruit, Bananen



SOJA PRODUKTE
Sojamehl, Sojaprossen,
Sojabohnen und Tofu



WEISSES FLEISCH Huhn, Pute, Fisch (Lachs,
Thunfisch, Sardellen, Sardinen, Schalentiere)



VOLLKORNPRODUKTE



SAMEN & KÖRNER
Sesam, Leinsamen, Nüsse
Sonnenblumen, Kürbis



**KALT GEPRESSTE
ÖLE** vor allem
Olivenöl, Rapsöl,
Fischöl, Leinöl

MAGNESIUMHALTIGE NAHRUNGSMITTEL
Reis, Mais, Haferflocken, Weizenkeime

ZUCKERHALTIGE GETRÄNKE
Wellnessgetränke, Energy-
drinks, Limonade, Alkohol
vor allem Weißwein und Bier



**FINGER
WEGI!**



MANCHE MILCHPRODUKTE
zum Beispiel Hartkäse



ROTES FLEISCH
Rind/Kalb, Schwein,
Schaf und Wild

SÜSSIGKEITEN/SÜSSPEISEN
vor allem Schokolade und Kakao

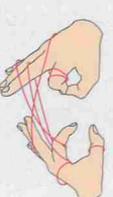


TIERISCHE FETTE
Butter und Schmalz



OMEGA-6

nicht die Regel



UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR FRAUENHEILKUNDE
Endometriosezentrum
KEIPENSCHKE
UNIVERSITÄT WIEN
Univ. Gesundheitsvers.
Universitätsklinikum AKH Wien
Universitätsklinik für Frauenheilkunde
Zertifiziertes Endometriosezentrum
Leitung: Univ. Prof. Dr. René Wenzl, MSc / Telefon: 0650 7922927
Autoren:
c.m. S. Gutschelhofer
Univ. Prof. Dr. R. Wenzl c.m. D. Hrebacea

Ein Film über Endometriose
www.nicht-die-regel.at