Informationen
Ernährung bei Endometriose

Kliniken Ostalb

Zahlreiche Studien zeigen, dass neben hormonellen Faktoren auch entzündungshemmende Ernährung einen Einfluss auf Endometriose und deren Symptome hat. So können mit einer Ernährungsumstellung die Lebensqualität gesteigert, das Wohlbefinden gebessert und Beschwerden gelindert werden. Die folgenden Empfehlungen basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und sollen dabei helfen, die Ernährung gezielt zur Unterstützung der Endometriose Therapie einzusetzen.

Lebensmittel bevorzugen	Lebensmittel meiden
Ausgewogene Vollkorn-Mischkost (drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag) Gemüse insbesondere dunkelgrünes Blattgemüse (z.B. Spinat, Grünkohl, Mangold), Brokkoli, Kohlsorten	Alkohol
Obst (Zitrusfrüchte, Nektarinen, Pfirsiche, Bananen, Kompott)	Fertigprodukte
Hülsenfrüchte (bei schlechter Verträglichkeit --> langsam eingewöhnen, Hülsenfrüchte vorm Zubereiten einweichen, ggf. beruhigende Gewürze wie Fenchel, Kümmel)	Koffein
Omega3-reiche Nüsse, Samen, Öle (z.B. geschroteter Leinsamen, Leinöl, Hanfsamen, Mandeln, Walnüsse)	Süßstoffe (auch z.B. in Kaugummis (Sorbit))
Ballaststoffarme gegarte Gemüsesorten (Aubergine, Chicorée, Chinakohl, Kohlrabi, Spargel, Spinat, Zucchini, Tomaten, grüne Salate)	schnelle“ Zucker nur in Maßen (=weißer Haushaltszucker) Zuckeralternativen: z.B. Kokosblütenzucker, Datteln, Dattelsirup Alternativen zu klassischen Süßigkeiten: Trockenfrüchte, Obst (z.B. Banane mit Nuss-Mus (z.B. Erdnuss-Mus), wenn Schokolade dann besser dunkle
Gewürze: Anis, Fenchel, Kümmel, Ingwer; hier auch Tee mit frisch zerstoßenem Kümmel oder Fenchelsamen (1 TL pro Tasse, 10 min. ziehen lassen, 2 - 4 Mal zwischen den Mahlzeiten)	
1 EL geschrotete Leinsamen mit 150ml Wasser einnehmen, alternativ 1 TL Flohsamenschalen mit 200ml Wasser einnehmen, weitere 2 Gläser nachtrinken	

Gegebenenfalls zusätzlich:
Kalzium 1000mg/d in der 2. Zyklushälfte, Magnesium 200mg/d, Vitamin D und E je 100mg/d, Zink 40mg/d. **Bei Substitution Spiegelkontrollen im Verlauf!**
Probiotika,

Heilerde Kapsel 1-0-0 ca. 30 Minuten vor dem Frühstück
Omega 3-Fettsäuren Substitution als Kapseln aus z.B. Algenöl

Aber generell: weniger Nahrungsergänzungsmittel --> mehr vollwertige bunte Nahrung, je bunter desto besser (viel Obst und Gemüse) und 80/20-Regel: 80% gesund (Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen), 20% „gönnen“.

Guten Appetit wünscht Ihnen



Dr. med. Erik Schlicht
Chefarzt Frauenklinik
Stauferklinikum



Dr. med. Nicola Roßmann
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe
Stauferklinikum

Quellen: DGE, EndoApp, ESHRE Guidline Endometriosis 2022, S2k Leitlinie Endometriose 2025
Erstellt 06/2025, Dr. med. N. Roßmann, Freigegeben durch CA Dr. med. E. Schlicht