

En god hverdag med PCO

MINIGUIDE TIL
DIG MED PCO



Udgivet og produceret af

Sundfo • hele vejen 
www.sundfo.dk

I samarbejde med
Fertilitets- og Endokrinologisk klinik,
Region Sjælland

Hvad er PCO, og hvordan lever du bedst med PCO i hverdagen? Find svar i denne miniguide til dig med PCO

INDHOLD:

1. Hvad er PCO?
2. Vægt og PCO
3. En god hverdag med PCO
4. Mad og motion når du har PCO
5. Behandling af PCO
6. Her kan du få hjælp og støtte

1. Hvad er PCO?

Polycystisk ovariesyndrom, PCO/PCOS, er den hyppigste hormonelle lidelse hos kvinder i den frugtbare/fødedygtige? alder verden over. 5 % - 10 % af kvinder i denne alder lever med PCO.

PCO er et kompleks af symptomer, der optræder samtidigt, og tilstanden kaldes derfor et syndrom.

Hvad er symptomerne?

Når du har PCO, danner du bl.a. for meget mandligt kønshormon. Det betyder, at du får uregelmæssige eller helt manglende menstruationer, mandlig behåring (skægvækst), uren hud og æblefacon (fedt på maven og smalle hofter). Du kan også have svært ved at blive gravid.

Mange kvinder med PCO oplever, at sygdommen kan være en psykisk belastning, fordi symptomerne påvirker kvindens hverdag og muligheder i mange sammenhænge.

Hvorfor får man PCO?

PCO menes til dels at være arveligt. Kost, livsstil og vægt har desuden betydning for, om sygdommen udvikles.

Mange kvinder med PCO har forhøjet insulin i blodet, og det er en af de vigtigste årsager til, at PCO'en udvikler sig. Det høje insulinniveau øger mængden af

mandlige kønshormoner, og disse kønshormoner er den allerstørste skurk, fordi de i sidste ende medfører de mange symptomer på PCO.

Hvad kan man gøre ved PCO?

PCO kan behandles med p-piller, da p-piller normaliserer hormonerne. Det antidiabetiske middel metformin kan bruges til at nedsætte insulinniveauet. Læs mere i afsnittet "Behandling af PCO".

Kost og livsstil spiller desuden en afgørende rolle i behandlingen af PCO.

2. Vægt og PCO

Lidt over halvdelen af alle kvinder med PCO er overvægtige.

Overvægten er et af de symptomer, som går mest ud over livskvaliteten, ifølge et studie fra Roskilde Universitet. (C.C. Lunde og Tine S. Hald, RUC, 2010)

Hvad er risikoen ved at have PCO og være overvægtig?

Kombinationen af overvægt og nedsat insulinfølsomhed øger risikoen for hjertekarsygdom og sukkersyge (diabetes) og formentlig også ufrivillig barnløshed. Overvægten synes at udgøre den vigtigste faktor, i hvert fald med hensyn til hjertekarsygdommene.

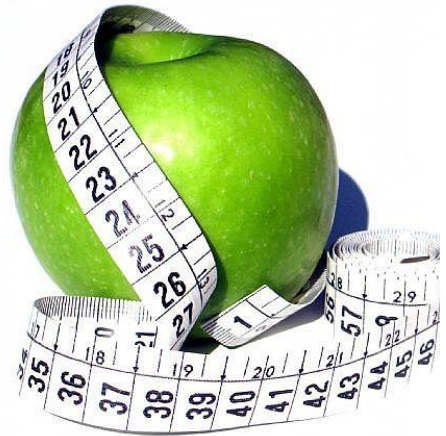
Hvis du er overvægtig, hjælper vægttab ofte, da det nedsætter insulinniveauet.

Det behøver ikke dreje sig om store vægttab - ofte er nogle få kilo nok til, at du kan opnå betydelige forbedringer.

Mange kvinder med PCO synes, at det er meget svært at tabe sig, og de mangler hjælp til den rette kost og livsstil.

Desværre har den faglige viden på området i mange år været ret begrænset - heldigvis er der efterhånden mere viden om sammenhængen mellem mad og PCO.

Læs mere i afsnittet "**Mad og motion, når du har PCO**".





3. En god hverdag med PCO

Hverdagen med PCO kan være lidt af en udfordring. Udover de fysiske symptomer kan du være psykisk påvirket af din PCO: Du kan føle dig trist og være i dårligt humør. Ofte kan det tage tid at "opdage" sin PCO, fordi PCO ikke er særlig kendt i befolkningen. Du kan derfor gå i mange år med PCO, uden at kende årsagen til dine symptomer.

Familie og venner

Som kvinde med PCO kan det være svært at finde støtte hos familie og venner, fordi de ofte ikke ved noget om PCO. Samtidig kan det være en udfordring at forklare andre om sygdommen, hvis du selv er usikker på, hvad PCO egentlig er.

Kvinder som spiser PCO-venlig kost møder ind imellem manglende forståelse for, at de spiser anderledes end andre, og fx ikke tåler så meget sukker, kartofler og hvedemel.

Den mad du bør spise som PCO -kvinde, kan sagtens spises af resten familien, og den er ofte sundere end traditionel mad, så det handler meget om at ændre vaner. I sidste ende vil det ikke kun gavne dig, men også resten af familien.

Den svære barnløshed

Barnløsheden, som kan opstå i kølvandet på de uregelmæssige ægløsninger og menstruationer, er et kapitel for sig. Barnløsheden påvirker dig som regel både fysisk og psykisk: Frustrationen over ikke at blive gravid, når man ønsker det så meget - og tvivlen om det nogensinde vil lykkes at blive mor.

Kvinder, der er i behandling for barnløshed, kan opleve, at behandlingen kræver meget af dem.

En kvinde fra undersøgelsen på Roskilde Universitet siger:

"Barnløsheden påvirker mig meget, især efter at vi har været i hormonbehandling i et år. I løbet af den tid har jeg været meget humørsvingende".

(C.C. Lunde og Tine S. Hald, RUC, 2010)

Behandling og selvhjælp ved PCO

Lider du af PCO, skal du vide, at du har mange muligheder for et godt liv med sygdommen – der findes gode lægelige behandlinger - og du kan selv gøre meget for at holde dig sund og mindske generne gennem en PCO-venlig livsstil.



Kostændring, motion og vægttab

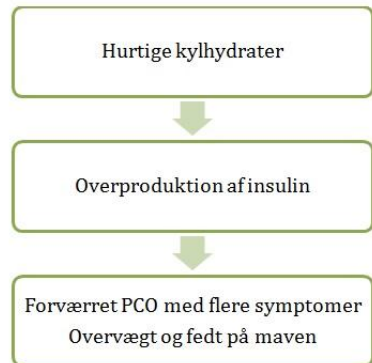
Regelmæssig motion samt vægttab og kostændring ved overvægt, øger insulinfølsomheden, sænker de mandlige kønshormoner og øger sandsynligheden for at ægløsningen kommer i gang af sig selv. Samtidig har motion og vægttab en god virkning på for højt blodtryk. Risikoen for hjerte-/karsygdomme bliver også mindre, hvis du motionerer, taber dig og spiser PCO-venligt.

4. Mad og motion, når du har PCO

Hurtige kulhydrater gør dig sulten

Hurtige kulhydrater optages hurtigt, og langsomme kulhydrater optages langsomt i kroppen.

Kvinder med PCO er ofte meget glade for mad med "hurtige" kulhydrater såsom slik, sukker, pasta, hvidt brød og hvide ris. Trangen til sukker, franskbrød osv. skyldes PCO, og sukkertrangen er en biologisk faktor ved sygdommen, som kan være meget svær at styre med tankens kraft – det kan føles som om kroppen skriger efter sukker. Det kan være svært at tabe sig, fordi de hurtige kulhydrater giver større appetit.





Samtidig medvirker de hurtige kulhydrater til overproduktion af insulin i kroppen, som er kendetegnende for PCO, både hos overvægtige og slanke.

De store insulinmængder er desværre med til at lave rod i systemet ved at forværre tilstanden og vedligeholde overvægten. Når insuliniveauet er højt, sætter fedtet sig især på maven. Derfor er mange hurtige kulhydrater ofte lig med mavfedt.

Langsomme kulhydrater gør dig slank

Studier af overvægtige kvinder med PCO viser, at mad med "langsomme" kulhydrater som rugbrød, fuldkornsprodukter og grøntsager virker langt bedre i kampen mod kiloene end mad med hurtige kulhydrater. De langsomme kulhydrater hjælper med at holde insulinen nede, så det bliver nemmere at tabe sig. Samtidig er mad med langsomme kulhydrater sundt, fordi det indeholder flere vitaminer og fibre.

Proteiner gør dig mæt

Du kan spise dig mere mæt med protein end med kulhydrat. Ved at øge mængden af protein i maden nedsætter du samtidigt den skadelige virkning af for meget insulin, da protein ikke frigør insulin. Protein er med til at øge forbrændingen, og gør det lettere at tabe fedt fra maven. Protein findes i fødevarer fra dyreriget som kød, fisk, æg og mælkeprodukter og i fødevarer fra planteriget som bønner, linser og fuldkornsprodukter.

Fedt gør dig sund

Du skal ikke være bange for fedt af den gode slags, dvs. olier fra planteriget, fx olivenolie, hørfrøolie og rapsolie, fedtstof fra nødder og mandler, og olier fra fisk (omega 3). Det er vigtigt, at få nok af det sunde fedt, også når du skal tabe dig. Kroppen bruger fedtstofferne til at optage vigtige vitaminer, og til at vedligeholde cellerne. Planteolier og fiskeolier er vigtige for kvinder med PCO, da de er med til at nedsætte risikoen for hjerte-/karsygdomme. Hold igen med fedt fra dyreriget, dvs. smør og fedt fra kød og fede mælkeprodukter (fløde, cremefraiche m.v.)

Sådan taber du dig.

Følg rådene nedenfor, så er du godt på vej imod et vægttab:

Spis varieret. Dvs. spis mad fra alle disse grupper: Magert kød og fisk samt æg, bønner og linser. Vegetabiliske olier og nødder. Fedtfattige mælkeprodukter, fuldkornsprodukter, grøntsager og frugt. (Visse typer skal du undgå. Se madvareliste på www.sundfo.dk)

Madens energi bør stamme fra en ligelig fordeling af de tre hovednæringsstoffer. Dvs. 1/3-del kulhydrater, 1/3-del protein og 1/3-del fedt. Der findes gode bøger om kost til PCO-kvinder, som beskriver denne kostsammensætning. Du kan også få hjælp fra ernæringsvejledere med speciale i PCO, se bagerst i denne pjece.

Spis ofte og husk morgenmaden.

Det er bedre at spise lidt men ofte, end at spise sjældent men meget ad gangen. Mindre måltider, 4 – 6 gange om dagen er med til at holde styr på insulinen. Husk, at morgenmaden er meget vigtig og ikke bør springes over!

Du skal spise mindre energi end du forbrænder. Spis 500 – 1000 kalorier mindre end du har behov for pr. dag. Det giver vægttab.

Dyrk motion regelmæssigt, gerne 3-5 gange pr uge af minimum 30 minutters varighed. Det anbefales at du både styrketræner og konditionstræner.



5. Lægelig behandling af PCO

Næsten 60 pct. af kvinder med PCO er overvægtige, og næsten alle af disse lider af nedsat insulinfølsomhed. Ca. 40 pct. af normalvægtige kvinder med PCO har samme problem. Kroppen producerer for meget insulin, og det kan give problemer, både på kort og lang sigt. Risikoen for at udvikle sukkersyge (type 2 diabetes) er forøget 2-7 gange. Der er øget risiko for at udvikle sukkersyge i graviditeten, få forhøjet blodtryk og på længere sigt let øget risiko for kræft i livmoderen samt hjerte-karsygdomme.

Der er derfor god grund til at forebygge disse kedelige følgevirkninger.

Behandlingen af PCO afhænger af kvindens symptomer og hendes situation. Der findes flere måder at behandle PCO på. Her kan du læse om de vigtigste.



Insulinsænkende behandling

Metformin er en medicin, som forbedrer cellernes evne til at samarbejde med insulin, så mængden af insulin i blodet nedsættes. Medicinen tages som tabletter, oftest enten en tablet på 850 mg morgen og aften, eller 500 mg 3-4 gange om dagen. Større dosis kan komme på tale, men det er en lægelig vurdering. Behandlingen kan foregå samtidig med anden behandling, f.eks. i forbindelse med behandling for uønsket barnløshed.

Bivirkningerne ved Metformin er værst i begyndelsen af behandlingen og kan bestå i kvalme, diarré, metalsmag i munden, rumlen i maven og evt. hovedpine. Der er færrest bivirkninger, hvis tabletterne tages i forbindelse med et måltid. For at undgå bivirkninger, bør man begynde med at tage en tablet om aftenen og derefter øge doseringen, når kroppen efter en uges tid har vænnet sig til behandlingen.

Kvinder, der i forvejen har en lever- eller nyresygdom, kan få mælkesyreforgiftning under behandling med Metformin og bør derfor kontrolleres ekstra. Nogle kvinder oplever, at deres "sukkertrang" formindskes; men Metformin er ikke et slankemiddel.

Metformin og graviditet: Der er efterhånden født flere hundrede børn, hvor mødrene har fået Metformin under graviditeten. Der er ikke set misdannelser, men risikoen for, at moderen får svangerskabsforgiftning, er muligvis øget. Metformin er ikke godkendt til brug under graviditet i Danmark, og foreløbigt anbefales det, at behandlingen stoppes, hvis man bliver gravid. Der er kommet ny medicin på markedet, som formentlig vil erstatte Metformin på sigt. De er fortsat under afprøvning, hvorfor vi ikke har taget dem med i denne pjece.

Overvægt: Hvis du er overvægtig, vil vægttab i lige så høj grad som Metformin nedsætte mængden af insulin i blodet.

Behandling mod øget hårvækst og uren hud

P-piller hjælper ofte mod uren hud og øget hårvækst. I løbet af få måneder bliver huden pænere. Ved udprægede grader af hudforandringer foretages behandling hos hudlæge.

Efter 6 måneders behandling bliver hårene blødere og vokser betydeligt langsommere. Hårene forsvinder ikke for altid og vil kunne komme igen, når man stopper behandlingen.

Øget hårvækst kan også behandles med medicinen spironolakton i en dosering på 100 mg eller mere daglig.

Hvis hårene skal fjernes og ikke komme igen, skal hårsækkene ødelægges med epilering, f.eks. med ellipselaser. Det er kun mørke hår på lys hud, der kan fjernes med laser. Denne behandling kræver en henvisning fra en hudlæge.

Overvægt: Hvis du er overvægtig, vil et vægttab desuden kunne mindske uren hud og kraftig hårvækst.

Behandling mod blødningsforstyrrelser

Hvis du ikke ønsker at blive gravid, behandles de uregelmæssige menstruationer oftest med p-piller. Det gør blødningerne regelmæssige og har en gunstig effekt på uren hud samt øget hårvækst i ansigt og på ben, idet p-pillerne nedsætter produktionen af de mandlige kønshormoner.



Behandling med p-piller nedsætter også risikoen for kræft i livmoderen. I nogle tilfælde gives i stedet hormonet progesteron (Provera®) cyklisk til regulering af menstruationerne.

Overvægt: Hvis du er overvægtig, vil et vægttab også kunne hjælpe, så blødningerne bliver mere regelmæssige.



Barnløshedsbehandling

Der er mange forskellige former for behandling af uønsket barnløshed, og hvilken metode, der vælges afhænger af faktorer hos både kvinden og manden. Ved PCO vil man forsøge at stimulere æggestokkene med hormoner for at fremkalde ægløsning, og graviditeten kan herefter opstå af sig selv eller ved insemination eller reagensglasbehandling (IVF).

Hvis du som kvinde er overvægtig inden barnløshedsbehandlingen, er det meget vigtigt, at du taber dig i vægt. Vægttab kan være nok til, at æggestokkene "på egen hånd" begynder at fungere normalt, og hermed bliver din chance for at blive gravid uden behandling langt større.

Behandling af PCO – oversigt:

Med graviditetsønske	Uden graviditetsønske
Vægttab ved overvægt Kostændring	Vægttab ved overvægt Kostændring
Motion	Motion
Barnløshedsbehandling med hormoner, samt evt. insemination eller reagensglasbehandling	P-piller (mod uren hud, hårvækst og uregelmæssige menstruationer) eller anden hormonal regulering
Evt. metformin ved nedsat insulinfølsomhed	Evt. metformin ved nedsat insulinfølsomhed

6. Her kan du få hjælp og støtte

Mange kvinder synes, at det er vigtigt at få støtte og hjælp til deres væggtab, enten fra en kostvejleder med speciale i PCO, eller fra støttegrupper, foreninger og lign.

Kostvejledere med speciale i mad til kvinder med PCO:

Sundfo v. Tine Simonsen Hald & Charlotte Lunde:

Kostvejledning og motiverende coaching via telefon/skype eller ved personlig konsultation på Syd- og Midtsjælland. **Kontakt via www.sundfo.dk** eller info@sundfo.dk. Tlf. 28 34 34 00

Charlotte Hartvig – www.kost-klinikken-immanuel.dk

Netslank – www.netslank.dk

Find flere vejledere på www.pcoforum.dk

Internetsider for kvinder med PCO:

www.sundfo.dk – hele vejen rundt om PCO - professionel information og støtte til den gode hverdag med PCO

www.PCOforum.dk – en meget populær side med information, debat og mødested for kvinder med PCO

www.pcoliv.dk – information og opskrifter til kvinder med PCO

www.pcomad.dk – opskrifter til kvinder med PCO

Foreninger:

PCO-foreningen: www.pcoinfo.dk

Behandlingssteder:

Offentlige og private fertilitetsklinikker, hudlæger, endokrinologer. Få henvisning gennem din praktiserende læge.

Alternative behandlere, fx zoneterapeuter.

Psykologer, eksempelvis www.sundhedspsykologerne.dk

Udarbejdet af:

Sundfo - hele vejen rundt om PCO,
v. Tine Simonsen Hald & Charlotte Lunde

www.sundfo.dk

info@sundfo.dk

Tlf. 28 34 34 00

Medforfatter:

Overlæge Anette Lindhard, Fertilitets- og
Endokrinologisk klinik, Region Sjælland,

Roskilde Sygehus

