

Wat kun je zelf doen bij endometriose?

Endometriose kan veel invloed hebben op je dagelijks leven. Wat helpt, verschilt per persoon en hangt af van je klachten. Leefstijl geneest endometriose niet, maar kan bij sommige klachten iets betekenen.



Voeding

Verander niet alles tegelijk

Zo kun je beter merken of een verandering verschil maakt.

Schrap niet zomaar gluten of zuivel

Er is geen bewezen endometriosedieet. Er is ook geen goede reden om dit standaard te doen.

Laat je veel voedingsmiddelen weg?

Bespreek dit dan bij voorkeur met een diëtist.



Veel darmklachten?

Voeding kan een rol spelen

Bijvoorbeeld bij een opgeblazen buik, diarree, verstopping of buikpijn.

Probeer low-FODMAP met een diëtist

Je vermijdt dan bepaalde koolhydraten. Bij 60 procent van de vrouwen met endometriose en darmklachten namen de darmklachten af. Het onderzoek was nog klein.

Het dieet is voor je darm

We weten niet of het ook invloed heeft op de endometriose zelf.



Bewegen

Beweeg op een manier die bij je past

Vrouwen hadden na meer bewegen minder pijn en een betere kwaliteit van leven. De onderzoeken waren nog klein.

Kijk wat lukt met je klachten

Er is geen speciaal trainingsprogramma waarvan we weten dat het helpt bij endometriose.



Slaap en vermoeidheid

Pijn kan je slaap verstoren

Slecht slapen en vermoeidheid kunnen ook andere oorzaken hebben.

Bespreek het met je huisarts

Slaap je langere tijd slecht of ben je vaak erg moe? Samen kun je kijken naar mogelijke oorzaken en wat kan helpen.



Stress en ontspanning

Stress kan je pijn beïnvloeden

Het kan invloed hebben op hoe je pijn ervaart. Dat betekent niet dat stress endometriose veroorzaakt.

Kijk wat jou helpt om te ontspannen

Ontspanning, mindfulness of yoga kunnen prettig zijn. We weten nog niet goed of ze klachten door endometriose verminderen.



Wanneer naar de huisarts?

Heb je veel menstruatiepijn?

Bespreek het met je huisarts als adviezen of pijnstillers onvoldoende helpen, of als de pijn veel invloed heeft op je dagelijks leven.

Houd je klachten bij

Doe dat een paar menstruatiecycli. Vertel wanneer de klachten ontstaan en of ze veranderen tijdens je cyclus.

ONTHOUD

Leefstijl vervangt een medische behandeling niet. Kijk welke klachten bij jou op de voorgrond staan en wat daarbij past.



Geen medisch advies. Deze uitleg is algemeen en vervangt geen persoonlijk advies van een zorgverlener. Leefstijl is een aanvulling op je behandeling. Verander je medicijnen niet zelf, maar overleg met je huisarts of specialist.

Deze infographic is gebaseerd op het bijbehorende artikel, met de wetenschappelijke onderbouwing en alle bronnen.

