

ENDOMETRIOSE

Hoe ga je er mee om?

Endometriose

Annet Wellen

Auteur: A. Wellen
Coverdesign: A. Wellen
ISBN: 9789403650760
© A. Wellen

Disclaimer

Dit e-book is uitsluitend bedoeld ter informatie. Alles is in het werk gesteld om dit e-book zo volledig en nauwkeurig mogelijk te maken. Er kunnen echter fouten in typografie of inhoud zitten. Bovendien geeft dit e-book alleen informatie tot de publicatiedatum. Daarom moet dit e-book worden gebruikt als een gids - niet als de ultieme bron. De auteur is geen arts, maar wel ervaringsdeskundige op het gebied van endometriose.

In praktische adviesboeken, zoals al het andere in het leven, zijn er geen garanties. Lezers worden gewaarschuwd om te reageren op hun eigen oordeel over hun individuele omstandigheden om dienovereenkomstig te handelen

Inhoud

Inleiding.....	10
H1: Wat is endometriose?	11
H2: Symptomen die passen bij endometriose	14
2.1 Ernstige menstruatiepijn.....	14
2.2 Moeilijk om zwanger te worden.....	14
2.3 Pijn tijdens seks.....	14
2.4 Pijn neemt toe aan het einde van de menstruatieperiode.....	15
2.5 Zware menstruatie periode	15
2.6 Pijn aan één kant van het bekken	15
2.7 Obstipatie.....	15
2.8 Prikkelbare darm syndroom	15
2.9 Premenstruele symptomen.....	16
H3: Wat zijn de oorzaken van endometriose?	18
3.1 Hormoononbalans.....	18
3.2 Embryonale theorie	18
3.3 Het immuunsysteem.....	18
3.4 Erfelijkheid.....	18
3.5 Retrograde menstruatie	19
3.6 Stress en emotionele staat	19
3.7 Seks tijdens de menstruatie	19
3.8 Vervuiling in de omgeving	19
H4: Welke invloed kan endometriose op je leven hebben?	20
4.1 Moeilijkheden in persoonlijke relatie.....	20
4.2 Onvruchtbaarheid en kans op miskraam.....	20
4.3 Pijn in en rondom het bekkengebied en de buik.....	21
4.4 Verstoring van je sociale leven	22
4.5 Moeilijkheden op het werk	22
4.6 Emotionele gevolgen van endometriose	22
4.7 Verlies van concentratie en geheugen	23
H5: De behandeling van endometriose	24
5.1 Pijn bij endometriose	24
5.2 Wachten tot de overgang.....	24
5.3 Hormonale behandeling ofwel “De Pil”	24
5.4 Alternatieve therapie	26
5.4.1 Aanpassingen in je voedingspatroon.....	28
5.5 Chirurgie	29
5.5.1 Laparoscopie	29
5.5.2 Laparotomie.....	29

5.5.3 Hysterectomie	29
6: Mijn eigen ervaringen met endometriose	30
7: Voeding in de strijd tegen endometriose; maaltijdplan	36
7.1 Boodschappenlijstje horend bij bijgevoegd maaltijdplan	39
8: Recepten, ingrediënten en bereidingswijze.....	42

Inleiding

Endometriose is een pijnlijke aandoening die veel vrouwen over de hele wereld treft. Vrouwen in alle leeftijden kunnen te maken krijgen met deze chronische ziekte. Met dit boek hoop ik meer mensen bewust te maken van wat endometriose is en wat je er tegen kunt doen om het te behandelen.

De reden dat ik me met endometriose bezig houd, is dat ik er zelf jarenlang veel last van heb gehad. Uiteindelijk heb ik voor de enige definitieve oplossing gekozen: het verwijderen van mijn baarmoeder en een jaar laten alsnog een eierstok. Mijn hele verhaal vind je verder op in dit boek.

Ik begin met een uitdieping over wat endometriose is, wat de symptomen zijn die kunnen wijzen op endometriose, wat het met je kan doen en welke behandelingen er op dit moment zijn. Ik sluit af met een hoofdstuk over levensstijl, inclusief een dieetplan met recepten. Er is geen sluitend wetenschappelijk bewijs dat voeding direct helpt, maar ik geloof er zelf wel absoluut in dat een gezonde levensstijl het omgaan met endometriose makkelijker maakt.

Ik hoop dat je veel aan dit boek zult hebben.

Hartelijk groetend,
Annet Wellen