

Bị u nang buồng trứng nên ăn gì và kiêng gì?

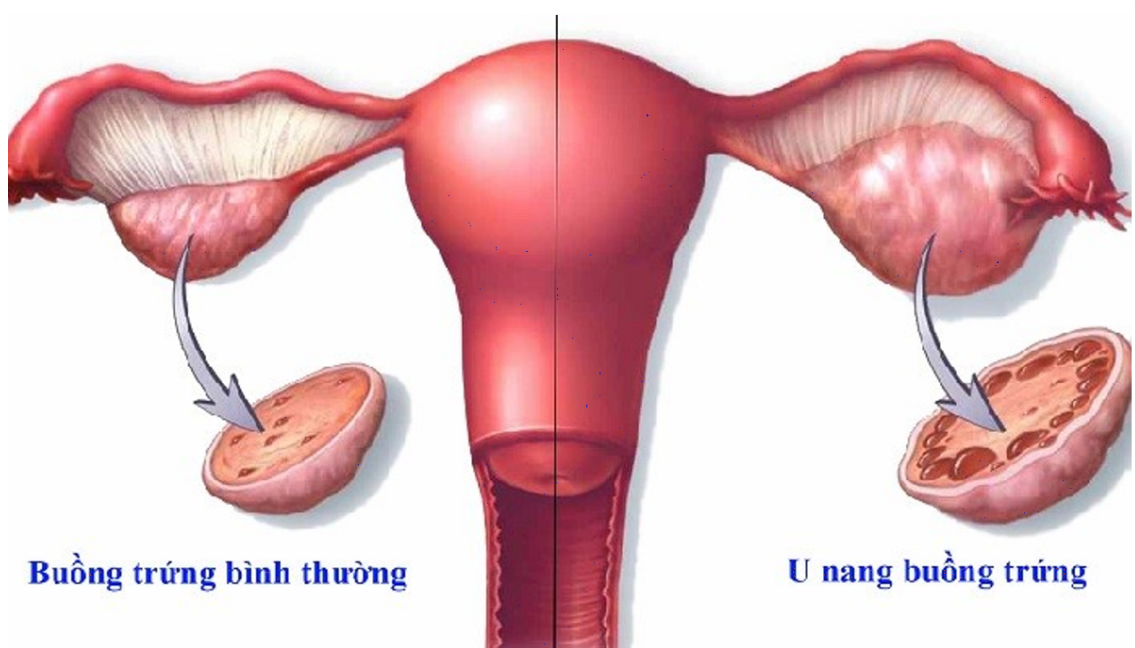
09:31 23/10/2025

U nang buồng trứng hầu hết có tính chất lành tính nhưng nếu không được theo dõi và chăm sóc đúng cách, tình trạng này có thể gây ra nhiều triệu chứng khó chịu hoặc ảnh hưởng đến khả năng sinh sản. Một trong những yếu tố quan trọng giúp kiểm soát tình trạng u nang buồng trứng là chế độ ăn uống hợp lý. Vậy khi bị u nang buồng trứng, bạn nên ăn gì và kiêng gì?

U nang buồng trứng là gì?

U nang buồng trứng là những khối u chứa dịch hoặc tổ chức rắn dạng bã đậu phát triển bất thường trong hoặc trên buồng trứng. U nang có thể xuất hiện ở một hoặc cả hai buồng trứng và thường được chia thành nhiều loại khác nhau, bao gồm u nang cơ năng và u nang thực thể.

Phần lớn u nang có tính chất lành tính, tự biến mất sau một thời gian nhưng một số khối u có thể phát triển lớn, gây đau, chèn ép các cơ quan lân cận hoặc ảnh hưởng đến khả năng sinh sản nếu không được theo dõi và chăm sóc đúng cách.



U nang buồng trứng thường gặp ở phụ nữ độ tuổi sinh sản

Bị u nang buồng trứng nên ăn gì?

Chế độ dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc cân bằng hormone, giảm viêm và hỗ trợ hệ miễn dịch, từ đó giúp kiểm soát sự phát triển của u nang buồng trứng. Dưới đây là những nhóm thực phẩm nên ưu tiên:

Rau xanh và trái cây tươi

Rau xanh và trái cây cung cấp vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa quan trọng, giúp giảm viêm và tăng cường sức đề kháng:

Rau xanh như cải bó xôi, bông cải xanh, cải xoăn chứa nhiều vitamin A, C, K và chất xơ giúp hỗ trợ tiêu hóa.

Trái cây như dâu tây, việt quất, cam, bưởi giàu vitamin C và flavonoid, có tác dụng chống oxy hóa, giảm gốc tự do và hạn chế tình trạng viêm nhiễm trong cơ thể.

Bạn lưu ý nên ăn đa dạng màu sắc rau củ quả để cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng thiết yếu.

Thực phẩm giàu chất xơ

Chất xơ giúp cải thiện tiêu hóa, giảm táo bón và hỗ trợ cân bằng nội tiết. Một số thực phẩm giàu chất xơ bao gồm:

Ngũ cốc nguyên hạt như yến mạch, gạo lứt, hạt quinoa.

Các loại đậu như đậu lăng, đậu xanh, đậu đen.

Các loại hạt như hạnh nhân, hạt chia, hạt lanh.



Thực phẩm giàu chất xơ rất tốt cho người bị u nang buồng trứng

Thực phẩm giàu omega-3

Omega-3 là axit béo chống viêm mạnh mẽ, giúp giảm viêm nhiễm tại buồng trứng và hỗ trợ cân bằng hormone. Chị em có thể bổ sung các loại cá béo như cá hồi, cá thu, cá mòi; hạt lanh, hạt chia, quả óc chó.

Thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất

Các vitamin và khoáng chất quan trọng giúp cơ thể phục hồi, tăng cường hệ miễn dịch và hỗ trợ chức năng buồng trứng. Chị em lưu ý bổ sung các thực phẩm sau đây:

Vitamin C, E: Có trong trái cây họ cam quýt, hạt hướng dương, hạnh nhân.

Vitamin B: Giúp chuyển hóa năng lượng và cân bằng nội tiết, có trong thịt, cá, trứng và các loại đậu.

Magie và kẽm: Có trong hạt, đậu, rau xanh, hỗ trợ chức năng buồng trứng.

Thực phẩm chứa probiotic

Probiotic giúp cân bằng hệ vi sinh đường ruột, hỗ trợ hệ miễn dịch và giảm viêm. Chị em nên ăn các loại sữa chua, kombucha hoặc các loại thực phẩm lên men tự nhiên như kimchi, dưa cải.

Bị u nang buồng trứng nên kiêng gì?

Bên cạnh việc bổ sung các thực phẩm có lợi, chị em cũng cần tránh các thực phẩm có thể kích thích sự phát triển của u nang hoặc gây mất cân bằng hormone.

Thực phẩm giàu estrogen

Một số thực phẩm chứa phytoestrogen có thể làm tăng mức hormone estrogen trong cơ thể, gây kích thích sự phát triển của u nang buồng trứng bao gồm:

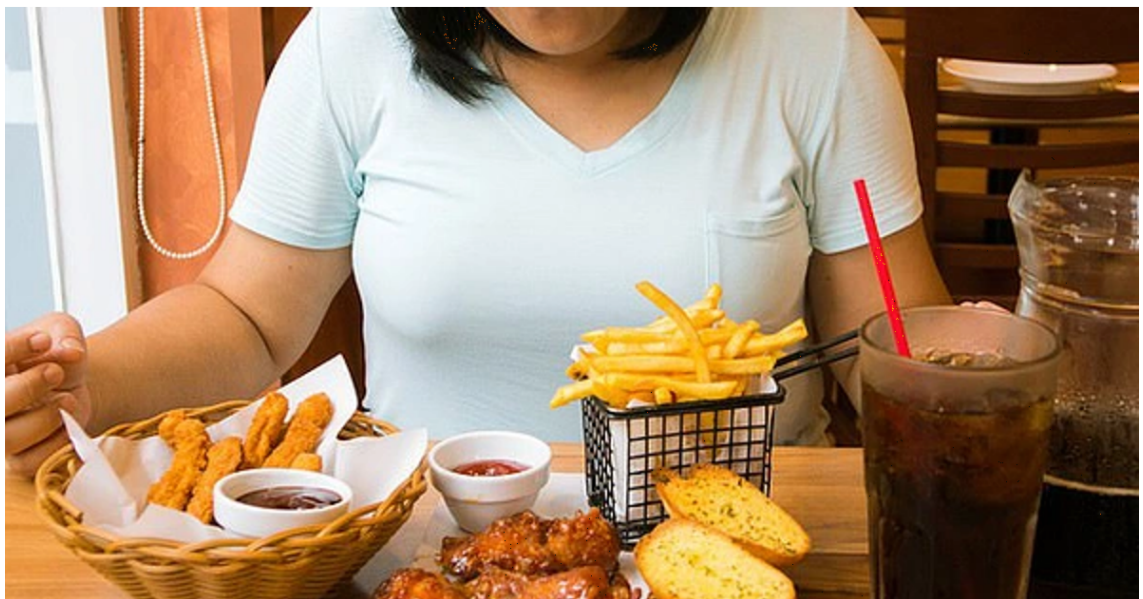
Đậu nành và các sản phẩm chế biến từ đậu nành như sữa đậu nành, đậu hũ.

Một số thực phẩm bổ sung estrogen hoặc các loại trà thảo mộc chứa phytoestrogen.

Lưu ý: Không phải tất cả phụ nữ đều nhạy cảm với phytoestrogen nhưng nếu có u nang hoặc rối loạn nội tiết, chị em nên hạn chế tiêu thụ.

Thực phẩm chế biến sẵn và nhiều chất béo bão hòa

Đồ ăn nhanh, thực phẩm chiên rán, bánh kẹo nhiều dầu mỡ có thể làm tăng viêm nhiễm trong cơ thể, gây rối loạn hormone, làm u nang dễ phát triển và gây biến chứng. Do đó, chị em nên hạn chế tiêu thụ các thực phẩm này.



Người bị u nang buồng trứng nên hạn chế ăn đồ chiên rán nhiều dầu mỡ

Đường và đồ ngọt

Tiêu thụ đường quá nhiều sẽ làm tăng insulin, ảnh hưởng đến hormone sinh sản. Đồng thời gây tăng cân, làm hormone estrogen dư thừa, kích thích u nang phát triển.

Đồ uống có cồn và cafein

Rượu, bia, đồ uống có cồn gây áp lực cho gan, khiến hormone không được chuyển hóa hiệu quả. Ngoài ra, các loại cà phê, trà đen, trà xanh chứa cafein cũng nên hạn chế nếu bị u nang hoặc rối loạn kinh nguyệt vì có thể làm tăng căng thẳng và ảnh hưởng hormone.

Giải pháp hỗ trợ cải thiện u nang buồng trứng từ thảo dược thiên nhiên

Bên cạnh chế độ ăn uống khoa học như trên, hiện nay, nhiều chị em có xu hướng kết hợp sử dụng các sản phẩm thảo dược thiên nhiên để hỗ trợ cải thiện u nang buồng trứng hiệu quả, an toàn, trong đó có sản phẩm chứa thành phần trinh nữ hoàng cung, hoàng cầm, hoàng kỳ, khương hoàng được nhiều người lựa chọn.



Sản phẩm thảo dược chứa trinh nữ hoàng cung giúp hỗ trợ cải thiện u nang buồng trứng

Sản phẩm có tác dụng hỗ trợ giảm sự tiến triển của u nang xơ buồng trứng, u xơ tử cung, u vú, u xơ tiền liệt tuyến lành tính. Sản phẩm đã có mặt trên thị trường 20 năm, được nhiều người tin dùng cũng như các chuyên gia đánh giá cao, được vinh danh là Thương hiệu mạnh Quốc gia.

Hy vọng bài viết đã giúp bạn trả lời cho câu hỏi: Bị u nang buồng trứng nên ăn gì và kiêng gì? Chị em cần tuân thủ chế độ ăn uống lành mạnh, tái khám định kỳ, điều trị theo hướng dẫn của bác sĩ và đừng quên kết hợp sử dụng viên uống chứa thành phần chính trinh nữ hoàng cung mỗi ngày để hỗ trợ cải thiện u nang

buồng trứng hiệu quả nhé!

Bích Thảo

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Nga Phụ Khang - Hỗ trợ giảm sự tiến triển của u nang xơ buồng trứng, u xơ tử cung, u vú, u xơ tiền liệt tuyến lành tính.



Thành phần

- Cao trinh nữ hoàng cung 0.312g (tương đương 985mg dược liệu)
- Cao hoàng kỳ 0.085g (tương đương 212mg dược liệu)
- Cao hoàng cầm 0.072g (tương đương 185mg dược liệu)
- Khương hoàng 0.031g

Phụ liệu: Chất độn tinh bột bắp, chất chống đông vón talc và magnesium stearate vừa đủ.

Công dụng: Hỗ trợ giảm sự tiến triển của u nang xơ buồng trứng, u xơ tử cung, u vú, u xơ tiền liệt tuyến lành tính.

Đối tượng sử dụng: Phụ nữ bị u nang xơ buồng trứng, u xơ tử cung, nam giới bị u phì đại tiền liệt tuyến lành tính.

Cách dùng:

- Liều hỗ trợ duy trì: Ngày uống 3 lần, mỗi lần 2 viên, nên uống trước bữa ăn 30 phút;
- Liều hỗ trợ tăng cường: Ngày uống 3 lần, mỗi lần 3 viên, nên uống trước

