

Nebojte se menopauzy!



Menopauza, klimakterium, přechod... Každá žena ví, čeho se týkají... Víte ale, jaký je mezi nimi rozdíl a co toto období znamená pro zdraví žen?

Co je to „menopauza“?

Menopauza přirozeně přichází u žen ve vyspělých zemích ve 49 až 51 letech. Jedná se o období, které začíná posledním menstruačním krvácením (tedy alespoň jedním rokem bez menstruace). Oproti tomu termíny „klimakterium“ a „přechod“ jsou synonyma, která označují období, kdy postupně vyhasíná aktivita vaječnicků, a tím dochází k výrazným hormonálním změnám kvůli nedostatku ženských pohlavních hormonů (estrogenů a gestagenů). Tyto změny se objevují již zhruba 7 let před posledním krvácením.

Symptomy můžeme rozdělit do tří skupin.

1. *Vegetativní (akutní) symptomy* snižují kvalitu života, ale neohrožují zdraví ženy. Do této skupiny patří např. návaly horka, noční pocení, bušení srdce, nespavost, zhoršení paměti, úzkost, ztráta libida, změny nálad, ztráta sebevědomí nebo zhoršení schopnosti rozhodovat a koncentrovat se.
2. *Organické symptomy* zahrnují rychlejší stárnutí kůže, její postupné ztenčování a změnu pigmentace, bolesti či nepříjemný pocit při styku, výtoky, časté urogenitální infekce a obtíže s udržením moči. Ženy se též musí připravit na změny tělesné hmotnosti, které souvisí se změnami v distribuci a ukládání tuku – ukládání tuku v dolní části těla je nahrazeno ukládáním v části horní (typickým pro muže).
3. *Metabolické změny* jsou pro ženy největším rizikem, protože vedou ke zvýšení rizika vzniku srdečně-cévních onemocnění a osteoporózy. Na srdečně-cévní onemocnění umírá více žen než mužů, přesto jsou ale často podceňována. Důvodem je desetiletý „odklad“, který díky ochraně hormonů mají.

Menopauza a tělesná hmotnost

Nadváha je vedle zvýšené hladiny cholesterolu jedním z významných rizikových faktorů srdečně-cévních onemocnění, která mají za následek každé druhé úmrtí.¹ Hmotnost žen se začíná měnit již v období předcházejícím menopauzu. Důvody jsou

- omezení pohybové aktivity – často pro bolestivost kloubů nebo únavu
- množství přijaté energie – chuťové preference žen, a tedy i jídelníček, se začínají během období hormonálních výkyvů měnit a na talíři se častěji objevuje sladké a potraviny obsahující „špatné“ tuky
- změny střevní mikroflóry – souvisí s odlišným stravováním
- změny v ukládání tuku – ukládání v oblasti pasu, tedy typ, který je jedním z rizikových faktorů srdečně-cévních onemocnění
- snížení sekrece sliznic – tato komplikace může vést mj. i k problémům s trávením a vyprazdňováním.

Menopauza a zdravotní rizika

Proč se o menopauzu zajímat? Změny hormonů souvisí s mnoha příznaky. **Zapomínat nesmíme hlavně na dlouhodobá rizika, která jsou s nástupem menopauzy spojená a která ohrožují život žen. Jedná se o osteoporózu, a hlavně srdečně-cévní onemocnění, na která v České republice umírá 16x více žen než na rakovinu prsu.²**

Důsledkem ukládání útrobního tuku a růstu hmotnosti je často následné zvýšení hladiny cholesterolu v krvi, rizikového faktoru právě srdečně-cévních onemocnění. Mezi další rizikové faktory patří např. nadváha, vysoký krevní

¹ www.uzis.cz.

² www.uzis.cz

tlak, nízká pohybová aktivita nebo kouření. Ženy před menopauzou mají, oproti mužům, vyšší hladinu tzv. „hodného“ HDL cholesterolu a naopak nižší hladinu „zlého“ LDL a celkového cholesterolu v krvi. Se ztrátou hormonů ale tato „výhoda“ mizí a hladina cholesterolu roste, stejně jako tělesná hmotnost... Riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění není možné zcela odstranit. **Cíleným ozdravením životosprávy a zařazením pohybu do každodenního rozvrhu je ale možné účinek rizikových faktorů pozitivně ovlivnit!** Další dlouhodobou změnou spojenou s menopauzou je osteoporóza. I zde se jedná o onemocnění, které zvyšuje nemocnost a úmrtnost ve vyšším věku. Mezi typické zlomeniny způsobené osteoporózou patří zlomeniny obratlů, krčku kosti stehenní a předloktí.

Co nesmí v jídelníčku žen 40+ chybět?

Nejdůležitější je neodkládat úpravu životosprávy až na příchod menopauzy – ve 40 letech je nejvyšší čas! Nejen ženy v tomto období by měly cíleně dodržovat pestrý a vyvážený jídelníček, kterým dodají organismu všechny potřebné látky ve správném poměru. Pokud jste tento stravovací režim dodržovala již dříve, máte náskok. **V každém případě ale platí, že nikdy není pozdě na změny, které zlepší nejen kvalitu, ale i délku života.**

Dobře sestavený jídelníček, respektující životní styl (např. množství pohybové aktivity) i věk, výrazně snižuje riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění. Příjem energie by měl být rozdělen do 5 porcí, přičemž první z nich by měla být snídaně. V jídelníčku nesmí, mimo jiné, chybět dostatek ovoce a zeleniny (500 g denně), luštěniny, ryby a libové drůbeží maso, méně tučné mléčné výrobky a kvalitní rostlinné oleje a tuky z nich vyrobené. V případě zvýšené hladiny cholesterolu



(kterou má téměř 70 %³ z nás a jejíž riziko se u žen se změnami hladin hormonů významně zvyšuje) je vhodná konzumace 2–2,5 g rostlinných sterolů denně (viz tabulka). Pokud mají ženy chuť na sladké, určitě by se měly vyhnout levným čokoládám a sušenkám – překvapivě nejen kvůli cukru, ale hlavně kvůli „špatnému“ typu tuků (s obsahem transmastných a nasycených mastných kyselin). Místo toho si mohou dopřát malý kousek kvalitní čokolády s vysokým podílem kaka, celozrnné sušenky s obsahem vlákniny nebo ovoce. Nezbytnou součástí stravovacího režimu je dostatečný pitný režim. Doporučený denní příjem je alespoň 2–3 litry tekutin (v závislosti na skladbě stravy), nejlépe neslazených. **V období předcházejícím menopauze by ženy měly věnovat zvláštní pozornost obsahu složek stravy v tabulce na další stránce.**

³ Post-Monica study, IKEM, 2000-2001

Na závěr

Cílem odborníků je motivovat každého k tomu, aby udržoval rovnováhu mezi příjmem a výdejem energie. U žen v období hormonálních změn by tato rovnice měla platit dvojnásobně – a to zejména z důvodu zvýšení rizika vzniku srdečně-cévních onemocnění. V mládí si žena rizika zdravotních problémů nepřipouští, stejně jako nemyslí na to, že jednou bude mít vrásky. Pokud však chce prožít kvalitní život měla by se starat nejen o zdraví svých dětí, ale také o své vlastní. Stejně jako si připravujeme během let zdravotní problémy spojované s civilizačními chorobami, i ozdravení našich návyků se promítne postupně. Musíme počítat s tím, že výsledky naší snahy se zúročí v dalších letech a povedou k dlouhodobému zlepšení. I malý krok může hodně znamenat pro zdraví našeho srdce.

Složka	Proč jsou důležité	Jaké množství zařadit	Kde najdeme
Fytoestrogeny	Fytoestrogeny jsou přírodní rostlinné hormony, které mají podobné účinky jako lidské hormony. Dokáží částečně kompenzovat pokles hormonální hladiny spojený s menopauzou a přispívají k rovnováze mezi estrogenem a progesteronem. Potlačují nepříjemné vedlejší příznaky menopauzy (návaly horka, pocení, vysychání sliznic).	Min. 25 g bílkovin ze sóji denně	Denní dávka je obsažena např. v 60 g sóji, 60 g sójového „masa“ nebo 200 g tofu
Vícenenasycené mastné kyseliny	Vícenenasycené mastné kyseliny omega 6 a omega 3, které patří do skupiny tzv. esenciálních, tedy takových, které si náš organismus neumí sám vytvořit, pomáhají udržovat srdečně-cévní systém zdravý. Nedostatek některých vícenenasycených mastných kyselin se projevuje suchou kůží, zhoršenou kvalitou vlasů a nehtů, depresemi, pocitem suchých očí nebo bolestmi prsou.	Min. 5–7 % doporučeného denního energetického příjmu (při 8000 kJ se jedná o 10,5–15 g)	Rostlinné oleje a tuky z nich vyrobené, ryby, semínka (20 g kvalitního rostlinného tuku obsahuje cca 6 g vícenenasycených MK, což odpovídá přibližně 2–3 namazaným krajícům chleba, 120 g lososa obsahuje 5,6 g a 20 g řepkového oleje obsahuje 5,5 g vícenenasycených MK)
Rostlinné steroly	Pokud se hladina cholesterolu pohybuje nad 5 mmol/l, v jídelníčku by neměly chybět ve zvýšené míře rostlinné steroly, o kterých bylo klinicky prokázáno, že při pravidelné konzumaci 2–2,5 g denně výrazně snižují hladinu tzv. „zlého“ LDL cholesterolu, a to v průměru o 10 % během tří týdnů a v kombinaci s úpravou životosprávy až o 15 %.	2–2,5 g denně	Denní dávka je obsažena např. v 30 g rostlinného tuku obohaceného o rostlinné steroly – odpovídá přibližně 2–3 lehce namazaným krajícům chleba – pak už ale omezte přílohy (další potraviny obsahují steroly pouze ve stopovém množství – doporučené denní množství přijmeme např. ve 425 ks rajčatech nebo 150 ks jablek)
Bílkoviny	Pro zachování svaloviny je třeba konzumovat dostatečné množství kvalitních bílkovin s vysokým obsahem esenciálních aminokyselin. Pokud chcete snížit svou hmotnost, je nezbytné, aby denní dávka bílkovin odpovídala 1g/kg tělesné hmotnosti.	0,8–1 g denně/kg tělesné hmotnosti (70kg žena = 56–70 g)	Např. 100 g tvrdého sýra obsahuje 30 g bílkovin, dále 100 g vepřové kýty obsahuje 15 g, 100 g kuřecích prsou 19 g a 1 vejce 6,5 g bílkovin
Vláknina	Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi, podporuje trávení a má příznivý vliv na peristaltiku střev. Její množství je třeba zvyšovat postupně a nezbytné je současné dostatečné pití tekutin.	25–30 g denně	Např. celozrnná houska obsahuje 3,4 g, porce ovesných vloček 2,5 g, porce brambor 3 g, porce brokolice 6 g, větší jablko 3 g a 100 g čočky (syrové) 10,6 g
Vápník	Vápník je důležitý pro stavbu kostí	1000–1200 mg	Např. 100 g tvrdého sýra obsahuje 800 mg, 200 ml polotučného mléka 236 mg, 50 g sardinek 165 mg, 50 g špenátu 63 mg vápníku
Vitamin D	Zlepšuje vstřebatelnost vápníku	Min. 5–10 µg	Např. 120 g lososa obsahuje 19,6 µg, 20 g kvalitního rostlinného tuku 1,5 µg vitamínu D, denní dávku zajistí také 10–15 min. na sluníčku
Vitamin E	Důležitý antioxidant	Min. 10–15 mg	Např. 20 g kvalitního rostlinného tuku obsahuje 4 mg, 20 g olivového oleje 2,4 mg, 50 g mandlí 12,5 mg
Vitaminy skupiny B	Snižují výkyvy nálad (bioflavonoidy mají antioxidační účinky)	–	Denní příjem zajistí pestrá a vyvážená strava

PRAEOSTIN

PRO AKTIVNÍ ŽIVOT V MENOPAUIZE

V KLIMAKTERIU zlepšuje problémy způsobené hormonálními změnami:

- návaly horka
- nadměrné pocení
- nespavost
- časté změny nálad
- zhoršenou koncentraci

V MENOPAUIZE chrání před problémy způsobené sníženou hormonální činností, jako je:

- rozvoj osteoporózy
- zlomeniny obratlů, zápěstí a krčků stehenní kosti
- onemocnění srdce a cév
- zrychlené stárnutí pleti (vrásky, „pergamenová“ kůže, pigmentové skvrny, růst ochlupení...)
- vysychání sliznic
- kazivost a lámavost zubů
- zvýšené riziko onemocnění prsou a pohlavních orgánů



PRODLUŽTE SVÉ MLÁDÍ!

NUTRA-BONA
projekt zdraví

Hořejší nábřeží 23, Praha 5

tel.: 257 329 314

www.nutrabona.cz

