



## Menopauza – wahania masy ciała oraz dieta

Menopauza to okres w życiu kobiety, który wiąże się z licznymi konsekwencjami zdrowotnymi oraz dużym obciążeniem psychicznym. Podczas niego zachodzi wiele zmian metabolicznych, hormonalnych i estetycznych. Menopauzę stwierdza się po upływie 12 miesięcy od wystąpienia ostatniego krwawienia miesięczkowego. Natomiast okres premenopauzalny rozpoczyna się znacznie wcześniej. Wygasanie czynności hormonalnej jajników rozpoczyna się średnio 5-6 lat przed ostatnim krwawieniem

W czasie menopauzy komfort życia kobiety znacząco spada, większość z nich odczuwa szereg zmian fizjologicznych i psychicznych, które w tym okresie nazywane są objawami zespołu klimakterycznego.

### Najczęstsze objawy

uderzenia gorąca, poty nocne, zaburzenia snu, nerwowość, przygnębienie, depresję, zawroty i bóle głowy, kołatanie serca, parestezje, bóle stawowo-mięśniowe i ogólne osłabienie. Bardzo często występują także dolegliwości ze strony układu moczowego, szczególnie problemy z nietrzymaniem moczu. Towarzyszą temu nawracające infekcje dróg moczowych i wypadanie narządów płciowych oraz suchość pochwy

Otyłość i nadwaga w całym okresie okołomenopauzalnym jest spowodowana zmianą rozkładu tkanki tłuszczowej. W miejsce otłuszczenia gynoidalnego, charakterystycznego dla wieku rozrodczego, w którym tkanka tłuszczowa odkłada się głównie w okolicach dolnych partii ciała na udach i biodrach, pojawia się otłuszczenie anerooidalne (brzuszne). Pod kątem zdrowotnym jest ono bardziej niebezpieczne, ponieważ tkanka tłuszczowa gromadzi się w okolicach brzucha jako tłuszcz okalający narządy wewnętrzne. Takie otłuszczenie stanowi środowisko zapalne i wiąże się z większym nasileniem miażdżycy. W naszym kraju aż 2/3 kobiet w okresie menopauzy ma nadwagę. Przy otyłości brzusznej pacjentki częściej mają problemy z cukrzycą typu 2 i nieprawidłowym profilem lipidowym (m.in. cholesterol LDL, trój glicerydy itp.).



Jednym z bardzo ważnych elementów wpływających na jakość życia pacjentek jest dieta. Jej celem jest profilaktyczne działanie przeciw powstawaniu nadwagi oraz otyłości podczas menopauzy. W tym okresie, bardzo istotne jest aby kobiety zwracały uwagę na to co spożywają. Ważne jest monitorowanie poziomu cukru we krwi po okresie menopauzy, tak aby uniknąć zachorowania na cukrzycę typu 2. Niezbędne w tym wypadku staje się spożywanie odpowiedniej ilości zbilansowanych posiłków w ciągu dnia. Dietę u kobiet w okresie menopauzy powinniśmy tworzyć w oparciu o produkty o niskim i średnim indeksie glikemicznym, zwracając uwagę przy tym na ładunek glikemiczny posiłku.

### Słowniczek

**Indeks glikemiczny**, wskaźnik **glikemiczny IG** – klasyfikacja produktów żywnościowych na podstawie ich wpływu na poziom glukozy we krwi w 2-3 godziny po ich spożyciu (glikemia poposiłkowa).  
**Ładunek glikemiczny, ŁG** – gęstość glikemiczna – sposób oceny zawartości węglowodanów w pożywieniu. Opiera się na dwóch zmiennych: wartości indeksu **glikemicznego (IG)** oraz rozmiarze standardowej porcji

- Posiłki powinny być spożywane regularnie, by nie dopuścić do nadmiernego spadku stężenia glukozy we krwi począwszy od pierwszego śniadania. Powinno ono być syte i zawierać węglowodany złożone.
- Drugie śniadanie i podwieczorek powinny stanowić drobne przekąski w postaci owocu, najlepiej z dodatkami białkowymi jak jogurt, które będą stanowić źródło wapnia w profilaktyce osteoporozy.
- Obiad powinien być największym posiłkiem w ciągu dnia i stanowić około 35% zapotrzebowania energetycznego. Największym problemem u pacjentek staje się zazwyczaj pora spożycia obiadu. Obiad powinien bowiem być spożyty stosunkowo wcześniej, nie w godzinach wieczornych – kolacyjnych
- Kolacja też może być ciepłym posiłkiem, jednak powinna być proporcjonalnie mniejsza od obiadu.

Ze względu na dużą aktywność komórek kościogubnych należy wprowadzić suplementację witaminy D oraz zwiększyć spożycie produktów bogatych w wapń.

Wykazano korzystny wpływ fitoestrogenów (produkty sojowe) na objawy zespołu klimakterycznego. Bezpieczeństwo ich stosowania oraz skuteczność w zapobieganiu zmianom wynikającym z niedoboru estrogenów u kobiet w późniejszym wieku potwierdzają liczne badania kliniczne. Problemy z nadwagą i otyłością u kobiet w okresie menopauzy są również związane z szeregiem zmian psychologicznych. W tym okresie życia kobiety zaczynają zupełnie inaczej postrzegać swoje ciało. Zazwyczaj ustabilizowana sytuacja rodzinna, obecność stałego partnera, nie działają motywująco na wzrost zaangażowania kobiet w dbanie o walory estetyczne. Przyczynia się do tego najczęściej także to, że wiele z nich nie jest już aktywnych zawodowo. Powyższe sytuacje bardzo często przyczyniają się do powstawania stresu i epizodów depresyjnych. Psychologiczne funkcje jedzenia odgrywają bardzo często w tych przypadkach kluczową rolę. Należą do nich: pocieszanie się poprzez spożywanie pokarmów, nadmierne jedzenie, mylne odróżnianie emocji od głodu a także realizowanie się poprzez gotowanie, przygotowywanie posiłków dla najbliższych. Podczas stresu ośrodek głodu i sytości ma zaburzoną stymulację i przez to kobiety w okresie menopauzy częściej spożywają nieadekwatne porcje jedzenia w stosunku do swojego zapotrzebowania.



Ze względu na spadek całkowitego wydatku energetycznego w ciągu doby, niezwykle ważny jest wzrost aktywności fizycznej u kobiet podczas okresu menopauzy. Procentowy wzrost masy mięśniowej poprawia znacząco kondycję metabolizmu kobiety i skutecznie przeciwdziała powstawaniu otyłości. Wdrożenie zdrowego stylu życia u kobiet i przeciwdziałanie izolacji społecznej w wieku menopauzy istotnie przyczynia się do zmniejszenia występowania szeregu skutków ubocznych spowodowanych w tym okresie.



**PODZIAŁ PRODUKTÓW UWZGLĘDNIAJĄC INDEKS GLIKEMICZNY**

	<b>NISKI IG (&lt; 50)</b>	<b>ŚREDNI IG (50 – 75)</b>	<b>WYSOKI IG (&gt; 75)</b>
<b>OWOCE</b>	Świeże i suszone: jabłka, pomarańcze, grejpfruty, gruszki, morele, czereśnie, wiśnie, truskawki, poziomki, maliny, brzoskwinie, śliwki, żurawiny itp, sok z jabłek	Banany świeże, ananasy, mango, kiwi, arbuzy, winogrona, rodzynki, figi, daktyle, owoce z puszek w syropie Inne soki owocowe-niedosłodzone	Banany suszone, owoce smażone w cukrze, suszone daktyl
<b>WARZYWA</b>	Wszystkie sałaty i kapusty, szpinak, ogórki, świeża kukurydza, fasolka szparagowa, brokuły, kalafior, marchewka surowa, pomidory, papryka, zielony groszek, rzodkiewki, rzepa, szparagi, grzyby, itp	Ziemniaki gotowane lub pieczone w mundurkach (nie rozgotowane!) buraki, marchewka gotowana, kukurydza konserwowa i popcorn	Ziemniaki smażone, chipsy, frytki, puree i z ziemniaków instant
<b>PRODUKTY MLECZNE (z mleka krowiego, koziego, sojowego)</b>	Chude mleko, maślanka, jogurty niesłodzone, kwaśne mleko, chude sery	-	-
<b>PIECZYWO I WYROBY CUKIERNICZE</b>	Razowy chleb jęczmienny, chleb gryczany, pumpernikiel	Większość pieczywa i wyrobów cukierniczych z mąki białej i razowej. Chleb chrupki	Bagietki, rogaliki, rogaliki francuskie, gofry, bułki do hamburgerów i hot-dogów z mąki rafinowanej, chrupki kukurydziane i inne przegryzki słodzone lub solone.
<b>MAKARONY</b>	Wszystkie pełnoziarniste, razowe produkowane z mąki nie rafinowanej, i makarony „białe” nie rozgotowane („al dente”)	Wszystkie „białe” makarony (z mąki oczyszczonej)	-
<b>ZBOŻA, zbożowe produkty śniadaniowe</b>	Otręby pszenne i owsiane, kasza jęczmienna perłowa, gryczana, całe ziarna żyta i pszenicy.	Musli i płatki zbożowe naturalne, owsianka, kuskus	Wszystkie produkty śniadaniowe (tzw. płatki) słodzone ze zbóż oczyszczonych, płatki kukurydziane, kasza jaglana
<b>RYŻ</b>	Ryż dziki, ryż biały parboiled (preparowany termicznie)	Ryż Basmati brązowy i biały, ryż jaśminowy, ryż biały długoziarnisty	Ryż instant, ryż „dmuchany”
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	Soczewica (brązowa, czerwona i zielona), ciecierzycza, fasola (czerwona, Mung, czarna, biała,) groch (żółty i zielony), soja, bób itd.	-	-
<b>NASIONA I ORZECHY</b>	Orzechy arachidowe, pekan, tureckie, migdały, soja, nasiona słonecznika	Orzechy kokosowe, ziarno sezamu,	-
<b>INNE</b>	-	Miód, cukier stołowy, napoje gazowane	Napoje gazowane na bazie maltodekstryny