

Semmelweis Egyetem: speciális étrenddel enyhíthetők a klimax tünetei

Nemcsak az elhízás megelőzésében, hanem a változókorral járó egyéb tünetek csillapításában is segíthet az az étrend, [melyről a Nutrient nevű szakfolyóiratban publikáltak magyar dietetikusok](#). Becslések szerint 2030-ra világszerte 1,2 milliárd nőt érinthet a menopauza, melynek csupán kezdeti tünetei a súlygyarapodás vagy a hőhullámok. A klimaxba lépve a nők más egészségügyi problémákra is fogékonyabbak, ezek megelőzésében szintén segíthet az a diéta, melyet a Semmelweis Egyetem kutatói, nőgyógyászai és dietetikusai, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ), a Magyar Menopauza, valamint a Magyar Szülészeti és Nőgyógyászati Endokrinológiai Társaság is ajánl az érintetteknek.

Az egyetem és az MDOSZ szakemberei 1639 nemzetközi publikációt tanulmányoztak át, melyből 134 tudományos cikket vettek alapul, hogy meghatározzák azt az egészséges étrendet, amely leginkább segíti a menopauza időszakát élő nőket.

A születéskor várható élettartam növekedésével párhuzamosan 2030-ra 1 milliárdnál is több nő nézhet szembe a változókor kihívásaival – írják a publikációban. A hölgyek általában 45 és 55 éves kor között, 12 hónappal az utolsó menstruációjuk után lépnek menopauzába. A hormonális változások, például az ösztrogén termelésének csökkenése azonban már évekkel korábban elkezdődnek (perimenopauza).

Az ajánlott étrend:

- kevesebb, mint 5 g só naponta
- legalább napi 300 g zöldség és 200 g gyümölcs (5 adagra elosztva)
- napi 1-1,2 g fehérje testsúlykilogrammonként, melynek fele növényi forrásból, például szójaból, lencséből, babból, csicseriborsóból, quinoából vagy diófélékből származik; egyébként az alacsony zsírtartalmú fehérjeforrások (pl. baromfi, alacsony zsírtartalmú tejtermékek) előnyben részesülnek
- hetente legfeljebb 350-500 g főtt/párolt/sült vörös hús (pl. marha- és sertéshús) fogyasztása
- hetente legalább két adag (100-120 g/alkalom) zsíros húsú mélytengeri hal (pl. lazac, makrél, tonhal, hering, szardínia) vagy édesvízi halak közül pisztráng, busa fogyasztása
- feldolgozott húskészítmények fogyasztása csak alkalmanként és kis mennyiségben
- hüvelyesek (bab, borsó, lencse, csicseriborsó vagy szója) hetente legalább egyszer
- napi 30 g sótlan dióféle vagy egyéb olajos mag; a gyakoriságnál fontos a testtömeg figyelembevétele
- hetente egy húsmentes nap
- 30-45 g rost/nap, főként teljes kiőrlésű gabonafélékből
- a mérsékelt zsiradék fogyasztás elengedhetetlen – a növényi zsírok fogyasztása preferált: napraforgóolaj sütéshez; olíva-, repce-, lenmag-, szójaolaj stb. salátaöntetkekhez
- napi 33 ml/testsúlykilogramm folyadékbevitel (főként víz), egyenletesen elosztva a nap folyamán
- kerülni kell az egyszerű, gyorsan ható cukrokat (például a süteményeket, édességeket vagy cukrozott üdítőitalokat)
- megfelelő kalcium-, D-vitamin-, C-vitamin-, B-vitamin-, n-3 LCPUFA- és omega-3 zsírsav-bevitel
- napi fél liter tej kalciumtartalmának megfelelő tejtermék fogyasztása
- dohányzás és alkohol mellőzése
- a rendszeres testmozgás elengedhetetlen

A tanulmány szerint a nők 50 és 60 éves koruk között évente átlagosan 6,8 kilót szednek fel, testalkattól függetlenül. Az Egészségügyi Világszervezet 2016-os adatai szerint a nők 55%-a volt túlsúlyos vagy elhízott. A súlygyarapodás általában a menopauza egyik első tünete, amely a nők 60-70%-át érinti. Az ösztrogén fontos szerepet játszik ugyanis az anyagcsere és a testszírelasztás szabályozásában. A hormontermelés csökkenésével ez átalakulhat, és több zsír rakódhat le az alhas tájékán (zsigeri zsír). Az ösztrogénszint esése az agyban található étvágy- és hangulatszabályozó ingerületátvivő anyagokra is hatással van, ezért a változókorban lévő nők jobban kívánhatnak bizonyos ételeket, különösen a magas cukor- és zsírtartalmúakat, melyek átmeneti hangulatfokozók és megemelik az energiabevitelt is.

„Az anyagcsere a kor előrehaladtával lelassul, és a szervezet egyre kevesebb kalóriát éget el. Az ösztrogén csökkenés ezt tovább fokozza, ezért a nők a változókorban könnyebben szednek magukra plusz kilókat” – mondja dr. Pálfi Erzsébet, a Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszékének főiskolai docense.

A tanulmány egyik társszerzője hozzáteszi: a negatív energiamérlegnek éppen ezért elengedhetetlen szerepe van a túlsúly kezelésében.

Az ajánlott súlyvesztés körülbelül fél-egy kiló hetente, elsősorban a zsírból, az izomzat megtartásával. Ez nagyjából 15-30% energiabevitel csökkenésnek felel meg a megszokotthoz képest, mely azt is jelenti, hogy naponta ideálisan 25 kalóriányi energiát kell bevinnünk testsúlykilogrammonként.

A változókor egyéb, gyakori tünetei a hőhullámok, az éjszakai izzadás, fejfájás és ízületi fájdalom. A nők ebben az időszakban ingerlékenyebbek, érzékenyebbek lehetnek, és nehezebbre eshet a koncentráció. 75-80%-uk tapasztalja a fenti tünetek valamelyikét, 20-30%-uk súlyos formában. A tünetek intenzitása és gyakorisága tehát változó, de életmódváltással befolyásolható.

„Azt találtuk, hogy csupán 5 kilogramm leadásával a hőhullámok 30%-kal elviselhetőbbek. A rendszeres testmozgás szintén segíti az anyagcserét és csökkentheti a hőhullámok súlyosságát. A hormonális átalakulás éveiben rengeteg változás megy végbe a női testben, melyek közül bár az elhízás és a hőhullámok a legnyilvánvalóbbak, ezek további kockázatokat hordoznak magukban, ha nem figyelnek rájuk” – magyarázza Erdélyi Alíz, a tanulmány első szerzője, a MDOSZ főtitkára, és a Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszékének mesteroktatója.

A zsigeri zsír gyarapodásához a szervezet is „alkalmazkodik” új hajsztalereket kialakítva és több oxidatív szabadgyököt termelve, mely aztán intenzív védekezőreakciót vált ki. Az immunsejtek elszaporodhatnak a zsírszövetekben, melyek előbb kisebb fokú helyi gyulladáshoz, hosszútávon pedig érrendszeri károsodáshoz vezethetnek.

A menopauzába lépő nők ezért hajlamosabbak a kardiovaszkuláris betegségekre. Emellett a rákos daganatok (különösen a hormonérzékeny mellrák), az inzulinrezisztencia, a kettes típusú cukorbetegség és a csontritkulás kockázata is magasabb náluk.

Habár nem teljesen szünteti meg a tüneteket és a kapcsolódó betegségek kialakulásának kockázatát, az időben elkezdett életmódváltás késleltetheti a megjelenésüket, javítva a változókorú nők életminőségét.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/11415/semmelweis-egyetem-specialis-etrenddel-enyhithetok-a-klimax-tunetei/>