Przemiana - nie pauza. Kobiece rozmowy o menopauzie.

Julia Andrzejczuk

DORADCA ŻYWIENIOWY

STUDENTKA DIETETYKI KLINICZNEJ

Przemiana-nie pauza. Na jakie zmiany zwrócić uwagę?

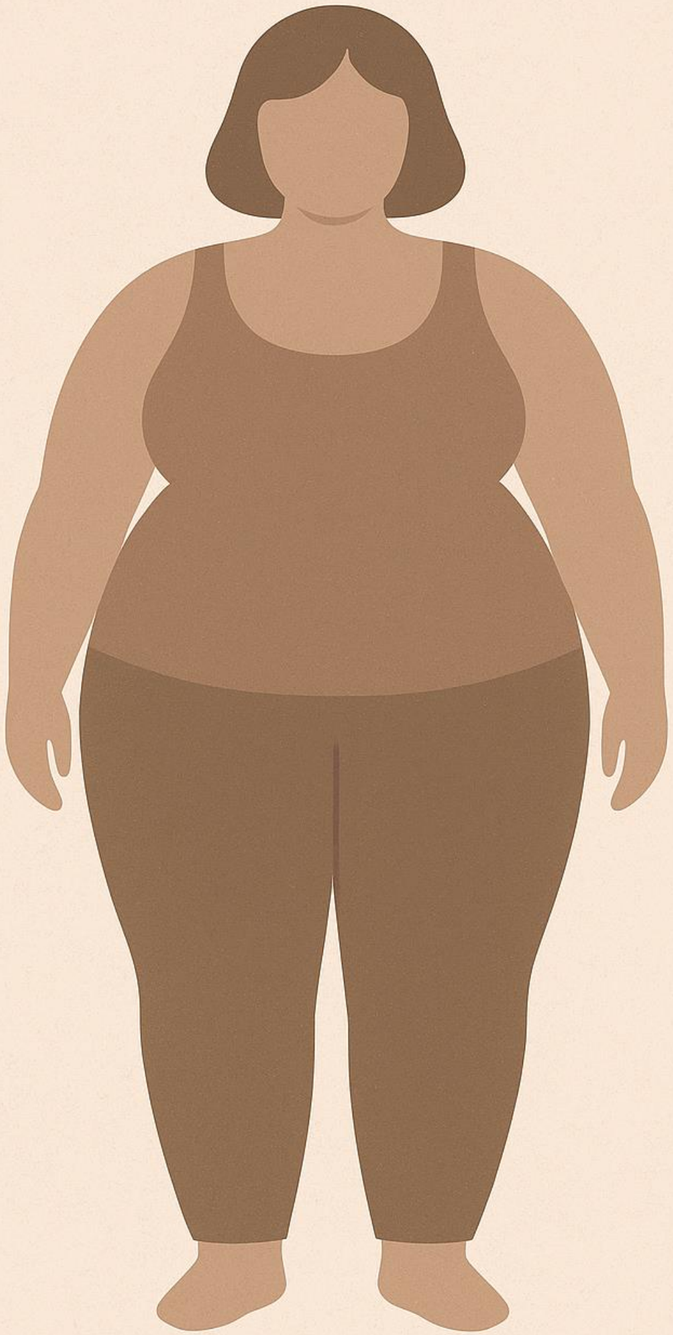
1. SPOWOLNIENIE METABOLIZMU I SPADEK MASY MIĘŚNIOWEJ

- ubytek estrogenów = mniejsza synteza białek mięśniowych
- PPM zmiejszony nawet o 5-10%

Przemiana-nie pauza. Na jakie zmiany zwrócić uwagę?

2. WIĘKSZA SKŁONNOŚĆ DO ODKŁADANIA TŁUSZCZU BRZUSZNEGO

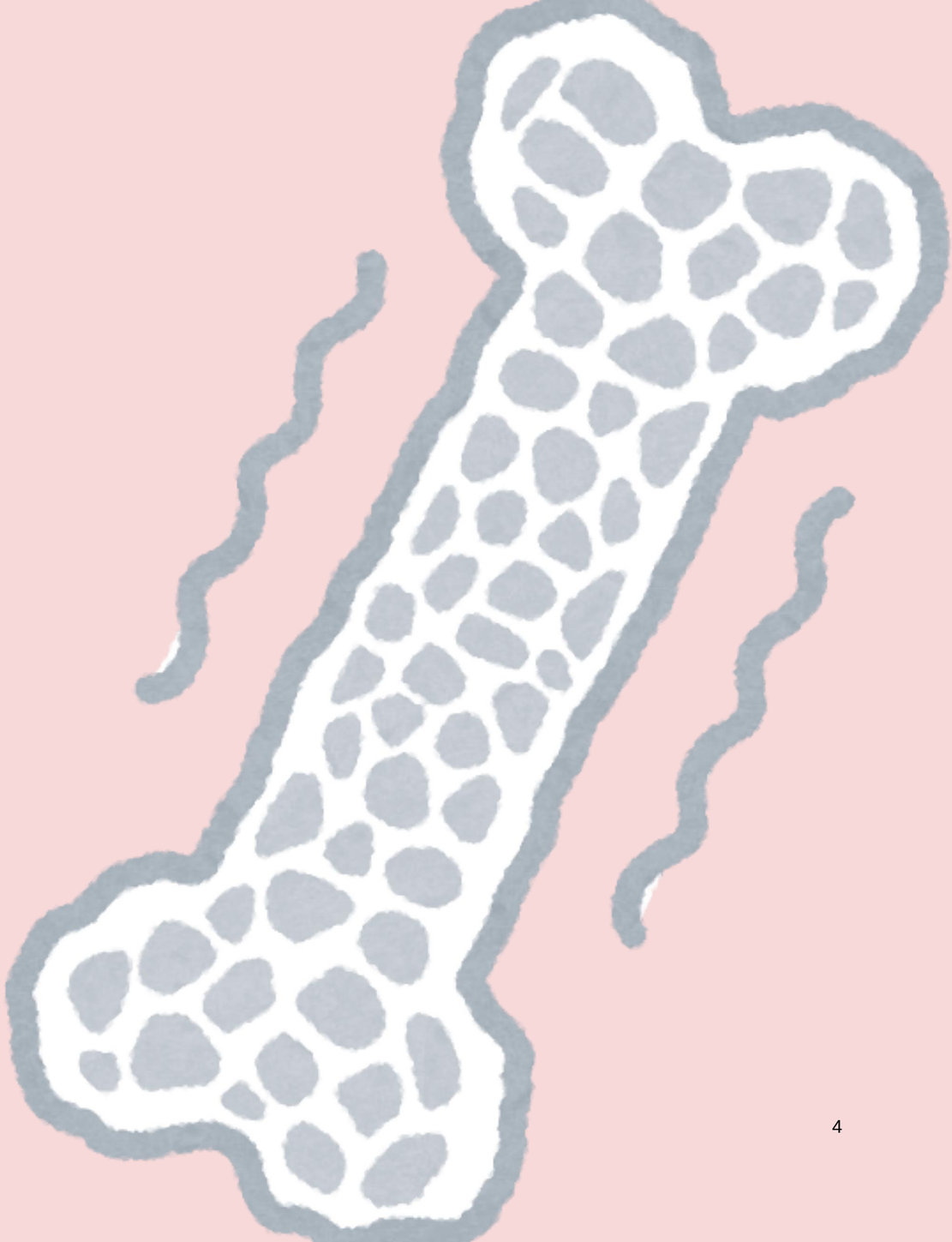
- estrogeny regulują rozmieszczenie tkanki tłuszczowej
- wzrasta ryzyko insulinooporności, cukrzycy tII oraz chorób sercowo-naczyniowych



Przemiana-nie pauza. Na jakie zmiany zwrócić uwagę?

3. ZWIĘKSZONE RYZYKO OSTEOPOROZY

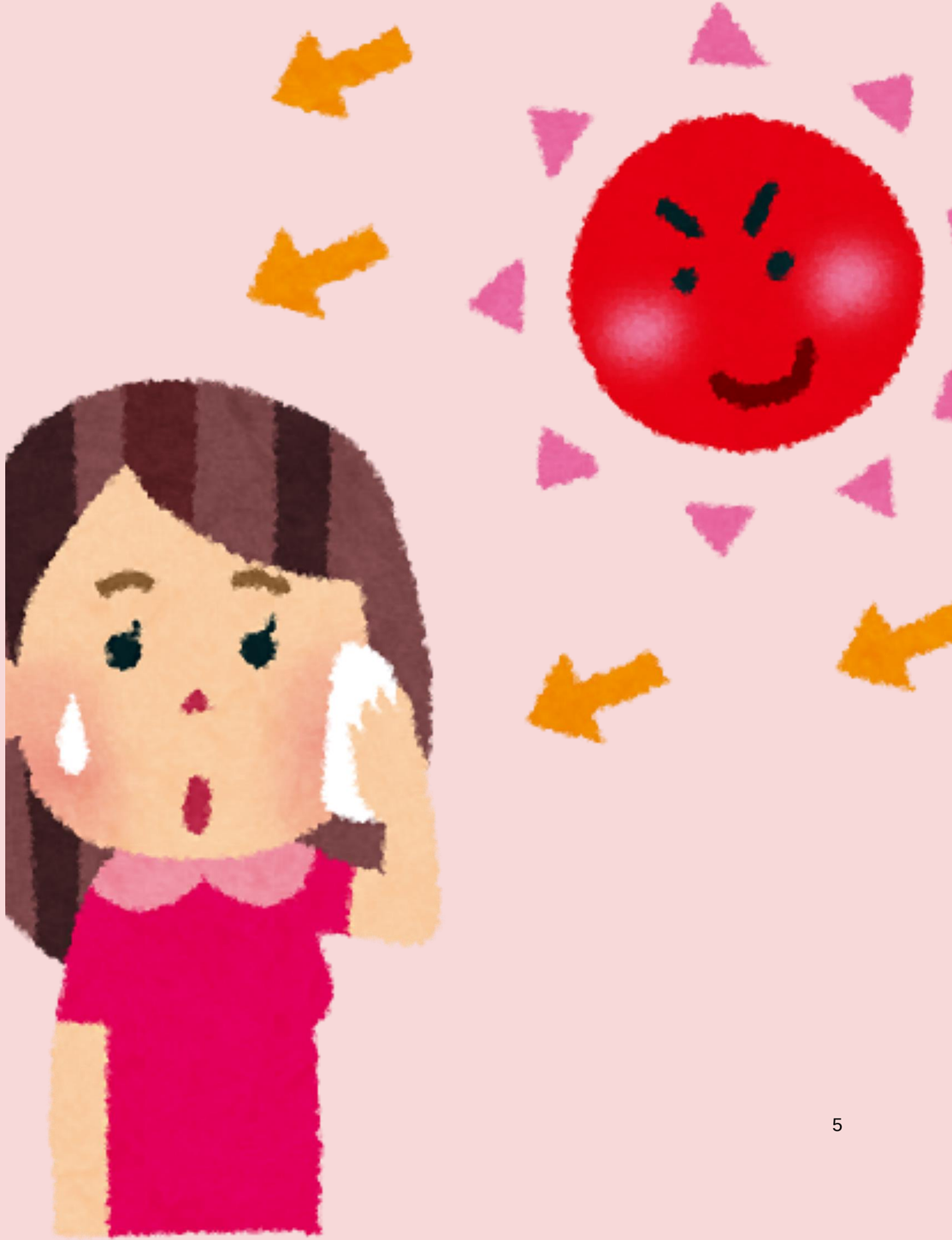
- spadek estrogenów = szybsza utrata masy kostnej
- zmniejszone wchłanianie wapnia i Wit. D



Przemiana-nie pauza. Na jakie zmiany zwrócić uwagę?

4. WAHANIA HORMONALNE, WAHANIA NASTROJU

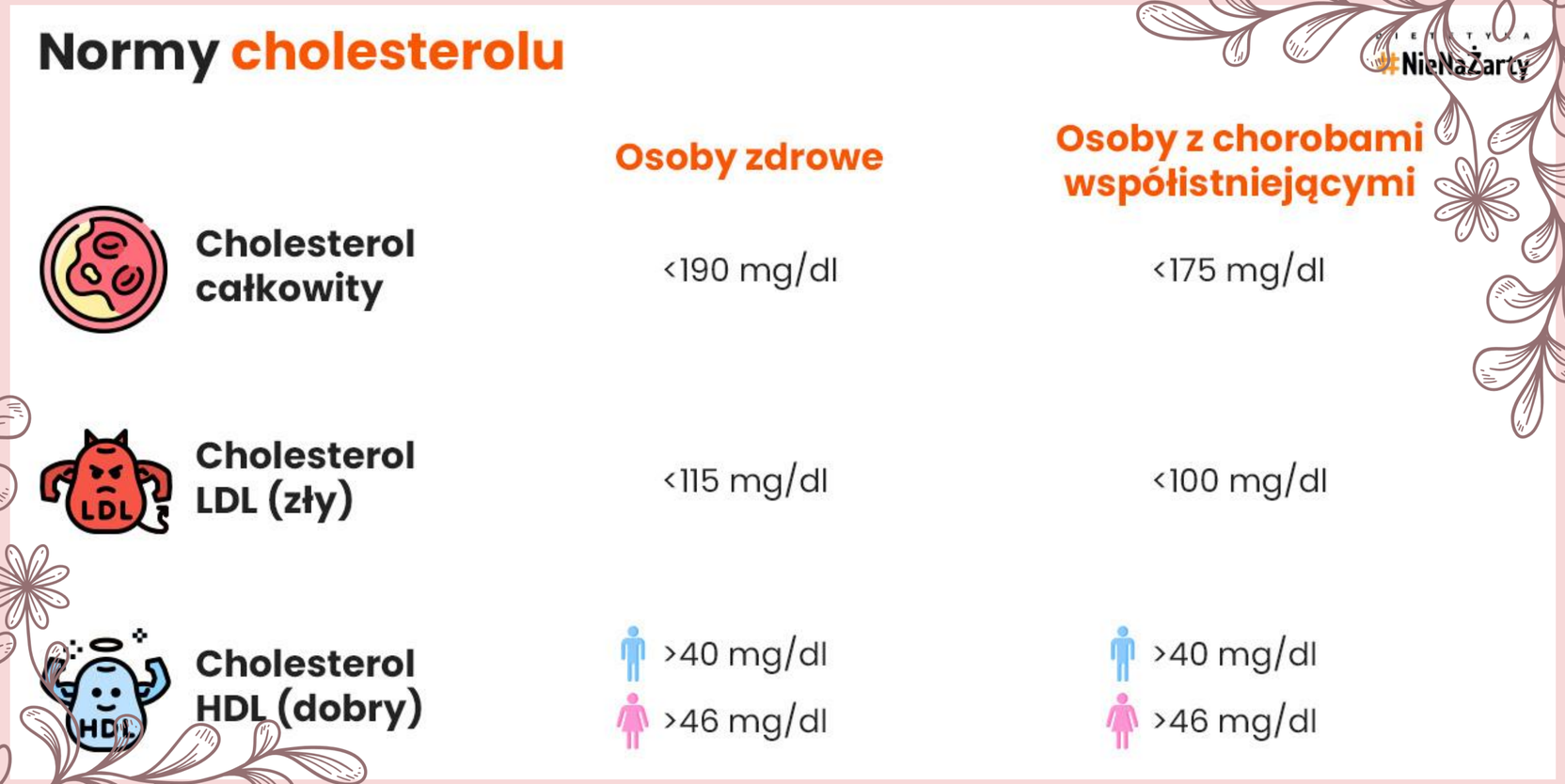
- spadek estrogenów ma wpływ na spadek wydzielania melatoniny i serotoniny = bezsenność, wahania nastroju, uderzenia gorąca



Przemiana-nie pauza. Na jakie zmiany zwrócić uwagę?

5. WZROST POZIOMU CHOLESTEROLU

- spadek estrogenów = wzrost LDL, spadek HDL



Zasady żywienia wspierające w okresie menopauzy:

Model diety przeciwzapalnej, czyli filary diety śródziemnomorskiej i diety DASH (dietetary approaches to stop hypertension)

naukowo potwierdzone wsparcie hormonalne

Na diecie DASH spożywaj:

DIETETYKA #NieNaŻarty

Warzywa
4-5 porcji dziennie

Owoce
4-5 porcji dziennie

Pełnoziarniste węglowodany
7-8 porcji dziennie

Nabiał niskotłuszczowy
2 porcje dziennie

Mięsa niskotłuszczowe
2 porcje dziennie lub mniej

Orzechy i nasiona
4-5 porcji tygodniowo

Tłuszcze, oleje
2-3 porcję w ciągu dnia

Słodycze
5/tydzień

Sód
<2300 mg dzień.

Zasady żywienia wspierające w okresie menopauzy:

Kobiety w okresie menopauzy	1,1-1,3 g/kg masy ciała
Kobiety aktywne fizycznie	1,3-1,6 g/kg masy ciała
Kobiety po 60 r.ż.	1,2-1,5 g/ kg masy ciała

Odpowiednia podaż białka

Utrzymanie odpowiedniej masy mięśniowej, sytości i gęstości masy kostnej

Zasady żywienia wspierające w okresie menopauzy:

NISKI IG	ŚREDNI IG	WYSOKI IG
< 55	56-69	> 70

ZWIĘKSZENIE WARTOŚĆ IG	ZMNIEJSZENIE WARTOŚCI IG
rodzaj skrobi (wysoka ilość amylopektyn)	błonnik pokarmowy (frakcje błonnika rozpuszczalnego w wodzie)
rodzaj i stopień przetworzenia produktu (im produkt bardziej przetworzony tym większy IG)	zawartość tłuszczu, białka
stopień rozdrobnienia (im produkt bardziej rozdrobniony tym większy IG)	obecność substancji antyodżywczych – kwas fitynowy, pektyny, taniny i kwasy organiczne
glukoza i sacharoza	fruktoza
rodzaj i czas poddania obróbce kulinarnej (dłuższa obróbka termiczna większy IG)	warunki przechowywania (długie przechowywanie w niskich temperaturach)

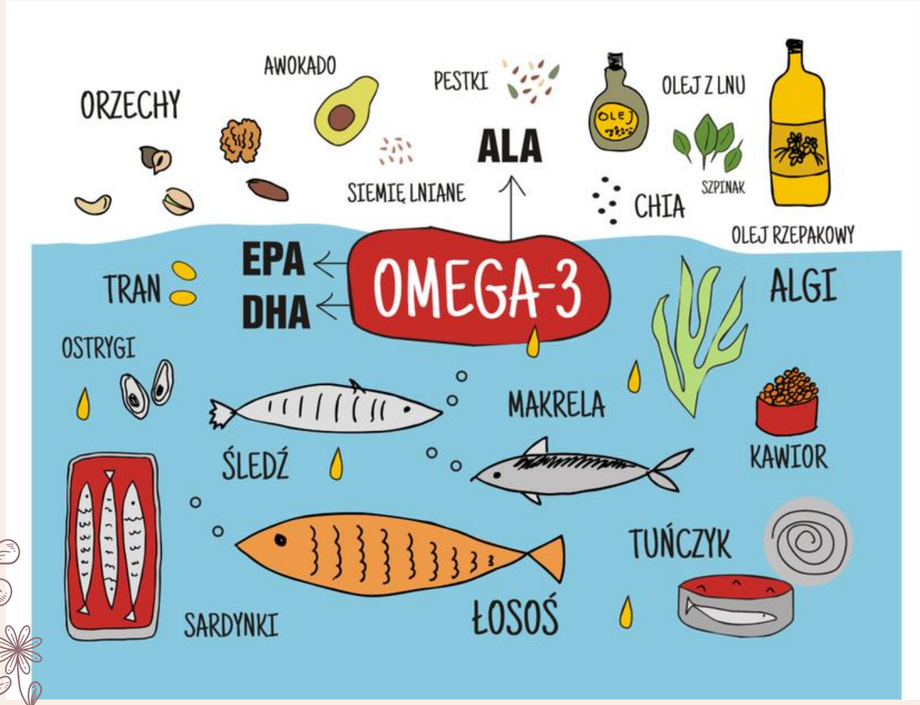
Wybór produktów o niskim IG

Stabilizacja glikemii

Zasady żywienia wspierające w okresie menopauzy:

Odpowiednia podaż nienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-3: EPA, DHA, ALA , omega-6: LA, GLA, AA, omega-9)

Wsparcie produkcji hormonów, ochrona układu sercowo-naczyniowego, wsparcie neuroprzekaźnictwa, wsparcie skóry, stabilizacja glikemii



Zasady żywienia wspierające w okresie menopauzy:

TŁUSZCZE OGÓŁEM	**25-35%**	**50-70G (dieta 1800kcal)**
OMEGA-9 (MUFA)	12-18%	24-36g
OMEGA-6 (PUFA)	3-6%	6-12g
OMEGA-3 (PUFA)	1-2%	2-4g
TŁUSZCZE NASYCONE SFA	do 10%	do 20g

STOSUNEK O-6 DO O-3
4:1

Wybory

Wybieraj świeże, kolorowe (antyoksydanty) i sezonowe produkty

Aktywność fizyczna

Regularne ćwiczenia wspierają zdrowie i samopoczucie. Zalecane min.150 min tygodniowo umiarkowanej aktywności.

Nawodnienie

Pij 30-35 ml wody / kg masy ciała.

Zrównoważona dieta

Łącz białka, tłuszcze i węglowodany w każdym z posiłków

Uważne jedzenie

Jedz w pełnej uwadze,powoli, czerp przyjemność z jedzenia

5 kroków do zdrowych nawyków żywieniowych

Dlaczego warto czytać składy, a nie tylko polegać na Nutri-Score?

Nutri-Score to algorytm, który nie uwzględnia jakości składników np. Rodzaju tłuszczu, obecności słodzików, konserwantów czy stopnia przetworzenia. Ostatecznie to skład najlepiej pokazuje, to co naprawdę jemy.

To czy to - przykładowy dzień

VS

Owsianka z siemieniem lnianym i malinami

370 kcal | B 13 g | T 15 g | W 44 g

Źródło fitoestrogenów, antyoksydantów i omega-3 – wspiera równowagę hormonalną

Grzanki z serem żółtym i ketchupem

360 kcal | B 14 g | T 18 g | W 36 g

Wysokie w tłuszcze nasycone i cukry proste – może nasilać uderzenia gorąca

To czy to - przykładowy dzień

VS

Smoothie z kefirem i borówkami

240 kcal | B 11 g | T 8 g | W 29 g

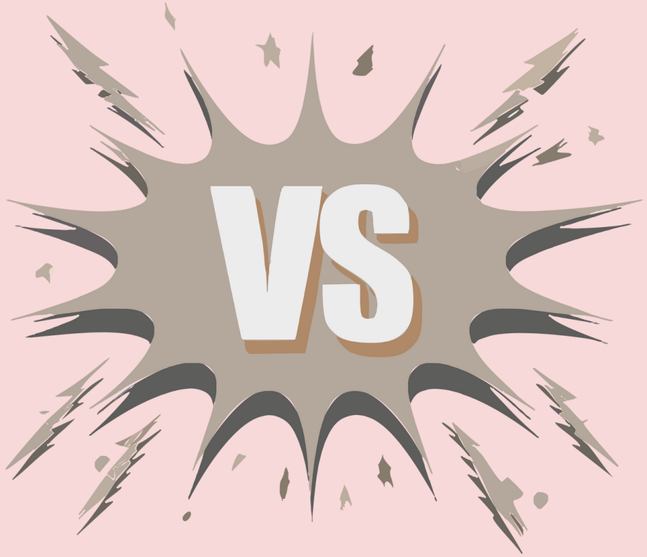
Probiotyki + antyoksydanty = wsparcie mikrobioty jelitowej i lepsze samopoczucie

Bułka słodka

260 kcal | B 6 g | T 9 g | W 37 g

Dużo cukru, mało wartości odżywczych – chwilowy zastrzyk energii i szybki spadek

To czy to - przykładowy dzień



Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym

520 kcal | B 32 g | T 24 g | W 40 g

duża ilość tłuszczów nasyconych – obciążenie układu krążenia

Łosoś z kaszą i Warzywami

480 kcal | B 34 g | T 20 g | W 36 g

Omega-3, selen i witamina D – wsparcie hormonów i kości

To czy to - przykładowy dzień

VS

Baton zbożowy

180 kcal | B 3 g | T 6 g | W 28 g

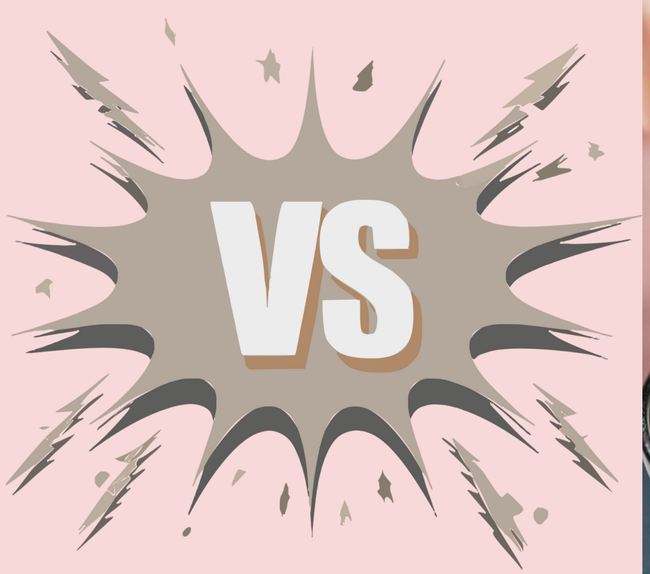
Cukry proste, brak wartości odżywczych – chwilowa energia

Jogurt naturalny z orzechami i kakao

200 kcal | B 10 g | T 9 g | W 18 g

Magnez, wapń i antyoksydanty – poprawiają nastrój i sen

To czy to - przykładowy dzień



Kanapka z szynką i serem
340 kcal | B 16 g | T 17 g | W 32 g

Tłuszcze nasycone i sód – sprzyjają zatrzymywaniu wody

Sałatka z tofu, warzywami i pestkami dyni
330 kcal | B 22 g | T 18 g | W 14 g

Fitoestrogeny + cynk = wsparcie gospodarki hormonalnej i regeneracji

Jak ustalić indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne?

Spadek estrogenów powoduje spowolnienie metabolizmu (szczególnie PPM).
Organizm może potrzebować mniej kalorii niż dotychczas.

PPM

CPM

Jak ustalić indywidualną kaloryczność?

Kiedy deficyt jest wskazany:

- BMI>=25
- WHR>85 typ androidalny “jabłko”=otyłość brzuszna

Deficyt musi być umiarkowany (max.500kcal, nigdy poniżej PPM), zbyt duży deficyt=utrata masy mięśniowej, ryzyko niedoborów, ryzyko spowolnienia metabolizmu, nasilenie Objawów menopauzy

BMI

WHR

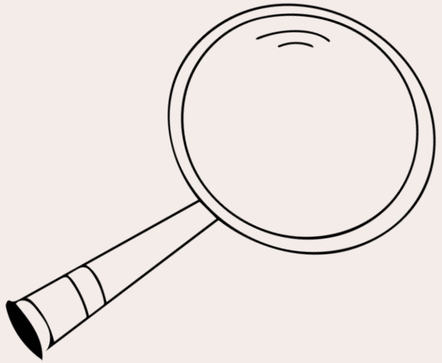
Suplementacja - co rozważyć po konsultacji z lekarzem?

Wapń + witamina D3	Profilaktyka osteoporozy	witamina D3 zwiększa wchłanianie wapnia
Magnez	Wsparcie układu nerwowego, redukcja uderzeń gorąca i problemów ze snem	
Witaminy z grupy B (B6, B12, B9)	Wsparcie układu nerwowego oraz sercowo-naczyniowego.	istotne przy diecie roślinnej lub anemii
Kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA, DHA)	Przeciwzapalne, wsparcie serca, układu nerwowego, skóry	istotne przy diecie roślinnej
Probiotyki (grupa Lactobacillus)	Wsparcie mikrobioty	

Suplementacja - co rozważyć po konsultacji z lekarzem?

Kolagen + witamina C	Wsparcie skóry, stawów, kości	Witamina C zwiększa wchłanianie kolagenu
Witamina E	Silny przeciwutleniacz, może łagodzić uderzenia gorąca	
Fitoestrogeny	Łagodzenie uderzeń gorąca, ochrona kości i serca, nawilżenie skóry i błon śluzowych	Nie stosować przy chorobach hormonozależnych

MIT CZY

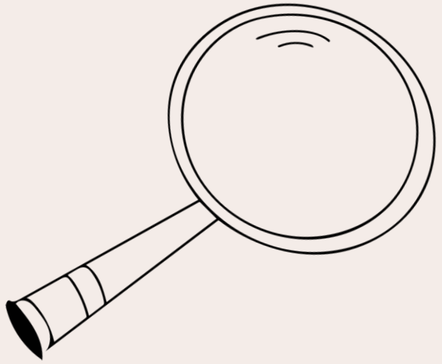


FAKT

W menopauzie nie da się schudnąć, bo metabolizm całkowicie się zatrzymuje.

POWYŻSZE STWIERDZENIE TO MIT. Faktem jest, że metabolizm spowalnia o 5–10% z powodu spadku estrogenów i utraty masy mięśniowej, ale przy odpowiedniej podaży białka i aktywności fizycznej redukcja masy ciała jest możliwa i bezpieczna.

MIT CZY

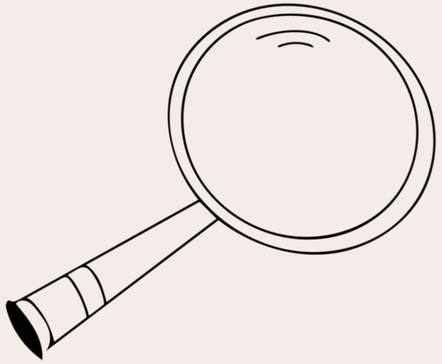


FAKT

Tłuszcze w diecie podczas menopauzy należy ograniczać do minimum.

POWYŻSZE STWIERDZENIE TO MIT. Faktem jest, że tłuszcze są kluczowe. Szczególnie nienasycone kwasy tłuszczowe, które wspierają hormony, układ sercowo-naczyniowy i skórę.

MIT CZY

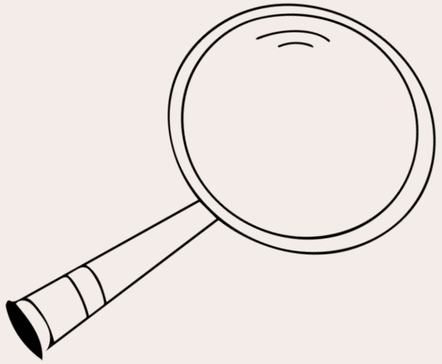


FAKT

Produkty z wysokim indeksem glikemicznym nie mają znaczenia w menopauzie.

POWYŻSZE STWIERDZENIE TO MIT. Faktem jest, że mają ogromne znaczenie! Niski IG stabilizuje poziom glukozy i insuliny, zmniejszając ryzyko insulinooporności i wahań nastroju, które nasilają się po spadku estrogenów.

MIT CZY

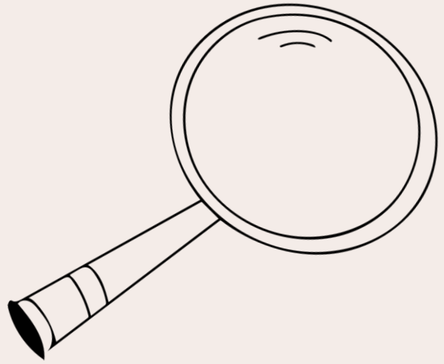


FAKT

Fitoestrogeny z soi to zły pomysł dla kobiet w okresie menopauzy.

POWYŻSZE STWIERDZENIE TO MIT. Faktem jest, że dla większości kobiet fitoestrogeny są bezpieczne i mogą łagodzić uderzenia gorąca, wspierać kości i serce — o ile nie występują choroby hormonozależne.

MIT CZY



FAKT

Suplementy wystarczą, żeby poprawić samopoczucie w menopauzie.

POWYŻSZE STWIERDZENIE TO MIT. Faktem jest, że podstawą jest zrównoważona dieta, aktywność i nawodnienie. Suplementacja może wspierać, a nie ma zastępować zdrowych nawyków.

Dziękuję za uwagę ;)

Zdrowie to harmonia ciała

– HIPPOKRATES

Bibliografia:

- *Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Wierzejska R. (red.), Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NIZP-PZH, Warszawa 2020.*
- *WHO, Healthy diet. Fact sheet N°394, World Health Organization, Geneva 2023.*
- *EFSA, Dietary Reference Values for nutrients, EFSA Journal, 2017; 15(5):e04585.*
- *Lobo R.A., Hormone-replacement therapy: current thinking, Nature Reviews Endocrinology, 2017; 13(4):220–231.*
- *Vongpatanasin W., Tuncel M., Dietary patterns, blood pressure, and cardiovascular risk in postmenopausal women, Hypertension, 2018; 72(3): 728–735.*
- *Messina M., Soy and health update: evaluation of the clinical and epidemiologic literature, Nutrients, 2016; 8(12):754.*
- *Kris-Etherton P.M. et al., Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease, Circulation, 2021; 144(12):e1–e22.*