magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 5. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Výživa v menopauze

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyziva-v-menopauze__s10010x9766.html

Hormonální změny, přibývání na váze, návaly horka, noční pocení, zvýšené riziko osteoporózy a kardiovaskulárních onemocnění, změny nálad. Všechny tyto klimakterické příznaky, které mohou významně zhoršovat kvalitu života, lze zmírnit či předejít vhodnou úpravou jídelníčku a pravidelnou fyzickou aktivitou.

Zdroj: Mature smiling woman with apple z Shutterstock

Co v jídelníčku přidat

Pravidelná konzumace **potravin s vysokým obsahem fytoestrogenů** pomáhá zmírňovat klimakterické potíže. Tyto látky rostlinného původu účinkují podobně jako estrogen, navíc působí i **jako přírodní antioxidanty, snižují cholesterol a jsou zdrojem kvalitních bílkovin**. Nejvíce fytoestrogenu

obsahují sójové boby (**sójové produkty - boby, sója, tofu, miso, sójový jogurt a mléko**) a **lněné semínko**. Pro zmírnění chutí na sladké, emočních výkyvů a únavy doporučuji konzumovat převážně **sacharidy s nízkým glykemickým indexem** (celozrnné pečivo a celozrnné obiloviny) a nezapomínat na čerstvou **zeleninu a ovoce.**

Z tuků by v jídelníčku neměly chybět **kvalitní rostlinné oleje, ořechy, semínka a tučné ryby**, které obsahují **esenciální mastné kyseliny**. Ryby jsou navíc zdrojem **vitamínu D a bílkovin**, potřebných pro udržení svalové a kostní hmoty. Stejně tak je důležitá **pravidelná konzumace mléčných nízkotučných výrobků pro obsah vápníku a bílkovin**. Dbejte také na dostatečný pitný režim, alespoň 2-3 l tekutin denně. **Návalům horka** lze předcházet nebo je zmírnit **konzumací ochlazujících potravin a koření** - zelenina, ovoce, zakysané mléčné produkty, koriandr, fenykl, máta či kopr.

Co v jídelníčku omezit

Omezte příjem **jednoduchých sacharidů** (sladkosti, sladké pečivo, slazené nápoje), **nasycených mastných kyselin** (tučné maso, uzeniny, tučné sýry a mléčné produkty) a zcela byste se měly vyhnout potravinám s obsahem **trans mastných kyselin** (nekvalitní margaríny, sušenky a trvanlivé pečivo, instantní pokrmy, zmrazená a chlazená těsta, kakaové polevy, přepálený tuk).

Nadměrná konzumace alkoholu a kofeinu rovněž negativně ovlivňuje klimakterické projevy.

Proč začít s pohybem během menopauzy

Jakýkoli pohyb působí blahodárně na tělo, psychiku, spánek a zmírňuje depresivní stavy. Pravidelný **aerobní pohyb** (např. svižná chůze, plavání, jízda na kole) pomáhá udržovat optimální hmotnost, podporuje spalování tuků a posiluje srdce. Pravidelné posilování s vahou vlastního těla (např. jóga, pilates) zase podporuje **tvorbu kostní a svalové hmoty**, jež je prevencí zpomaleného metabolismu a osteoporózy.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz