magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 28. 11. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jídelníček v období klimakteria a menopauzy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jidelnicek-v-obdobi-klimakteria-a-menopauzy__s10010x19497.html

Toto období je pro mnoho žen životní etapou, kdy nachází opět cestu k sobě samé. Děti již odrostly, v práci dosáhly vytoužených pozic a konečně je čas sama na sebe. Užívejte si i vy svobody, nadhledu, hýčkejte se, milujte sama sebe, dopřávejte si to nejlepší a také pečujte o to, co jíte. V období přechodu a po něm je totiž nutné více hlídat jídelníček. Na co se hlavně zaměřit?

Jezte pravidelně a myslete na to, co jíte

Udržet si váhu nebo dokonce zhubnout nebývá zadarmo. S věkem přirozeně

klesá bazální metabolismus, v průměru o 15 %. Je proto potřeba tomu uzpůsobit i energetický příjem, který se snižuje průměrně o 1000 kJ. Pokud tento deficit rozložíme do celého dne, jsou **hlavní jídla přibližně o 300 kJ méně energeticky vydatná**.

- V praxi to znamená nesníst 2 rohlíky k snídani, ale jen jeden, odpustit si zákusek nebo omezit popíjení vína.

Důležité je také si **jídlo plánovat, nejíst zbytečnosti a snažit se o pravidelný jídelní režim**, který zabrání případnému přejídání z hladu.

Pamatujte na dostatečný příjem bílkovin

Optimální je zajistit příjem **1 g bílkovin/kg tělesné hmotnosti/den**, pokud se hodně hýbete nebo se snažíte hubnout, tak 1,2 g bílkovin/kg tělesné hmotnosti/den.

- Pokud vážíte např. 70 kg, měla byste denně přijmout 70 - 84 g bílkovin.
- Kombinujte **rostlinné a živočišné zdroje bílkovin**, část masa cíleně nahrazujte fazolemi a dalšími luštěninami, sójovými výrobky, na bílkoviny je bohaté i arašídové máslo.

Vitaminy, vitaminy a zase vitaminy

Potřeba jsou samozřejmě všechny vitaminy a minerální látky, v menopauze však na významu nabývá **především vitamin E, D, vitaminy B skupiny a vápník**.

Vitamin E: „éčko“ patří mezi silné antioxidanty, což je důležité nejen z pohledu zpomalení stárnutí, ale i prevence srdečně-cévních onemocnění. Vitamin E také pomáhá **zmírňovat nepříjemné návaly**. Zdrojem jsou celozrnné obiloviny, vlašské ořechy, buráky, mandle a ovesné vločky.

Vitamin B6: vitamin B6 má řadu důležitých funkcí – působí blahodárně na psychiku, zlepšuje spánek, podporuje imunitu a snižuje hladinu homocysteinu, což je důležité pro zdravé srdce. Vitamin B6 sehrává také klíčovou úlohu v metabolismu bílkovin, proto zvýšený příjem bílkovin znamená i větší potřebu tohoto vitaminu. Najdeme jej **v sójových bobech, banánech, kukuřici, zelí,**

pšeničných klíčcích, droždí nebo rýži. Ze živočišných zdrojů to je maso a ryby.

Kyselina listová: známý je její význam v těhotenství, ale kyselinu listovou potřebují i ženy v období přechodu. Snižuje hladinu homocysteinu, příznivě působí na kosti, snižuje četnost a intenzitu návalů horka a zlepšuje duševní zdraví tím, že **zmírňuje deprese**. Kyselina listová se nachází nejen v tmavě zelené listové zelenině (doslova nabitý je kyselinou listovou špenát), ale také v čočce nebo játrech. Vzhledem k tomu, že se jedná o velmi citlivý vitamin, naučte se dávat do salátů čerstvé špenátové listy a **listovou zeleninu nekrájejte, jen trhejte**.

Nevyhýbejte se obilovinám a výrobkům z nich

Obiloviny obsahují vlákninu, která je důležitou prevencí zácpy a má i řadu metabolických účinků (upravuje hladinu krevního cukru, snižuje hladinu cholesterolu a podporuje pocit sytosti), a vitaminy B skupiny, které napomáhají uvolňování energie z potravy a jejich nedostatek může naopak žádoucí hubnutí blokovat. Nejlepší volbou jsou **celozrnné obiloviny, žitný chléb, neloupaná rýže, křehké chleby, výborná je i pohanka nebo bulgur**. Sladkost si občas dopřejte, ale pozor na přemíru cukru ze slazených nápojů nebo velkého množství ovoce nebo džusů.

Není tuk jako tuk

Vzhledem ke zvýšenému riziku kardiovaskulárních onemocnění je třeba ve stravě hlídat příjem nasycených mastných kyselin. V praxi to znamená jíst **jen libové maso, vyhýbat se tučným sýrům a uzeninám, nejíst oplatky a sušenky s obsahem tuků z tropických palem**.

- Přednost ve výběru mají rostlinné tuky – na tepelnou úpravu volíme řepkový a rýžový olej, na studenou kuchyni extra panenský olivový olej. Velmi cenný je tuk z ryb, lněný a dýňový olej, olej z ořechů a semen.

Tyto speciální oleje bývají hodně drahé a do salátu stačí opravdu jen pár kapek. Kupujte si jen malá množství a **ořechy a semena zařazujte do běžné stravy**. Výborné jsou i ořechové pasty, kterými můžete obohacovat smoothie nebo kaše.

Potrava pro pevné kosti

Příjem vápníku by měl činit **1000 – 1500 mg denně**. Ztráty vápníku zvyšuje nadměrné pití kávy, silných černých čajů a přemíra soli. Myslete na to a raději si čas od času dopřejte Caro nebo jiný kávovinový nápoj a sůl nahraďte bylinkami.

Vedle vápníku je velmi důležitý vitamin D. Tvorba vitaminu D se s věkem snižuje, proto je doporučuje i **suplementace vitaminem D** buď ve formě kapek (Vigantol), nebo v tabletách společně s vápníkem (například Calcichew). Z přirozených zdrojů je vitamin D nejvíce obsažen **v rybách a rybích výrobcích**.

Obsah vápníku ve vybraných potravinách

Druh potraviny	Obsah vápníku (mg/100 g)
Tvrdé sýry	800-1000
Parmezán	1290
Kapusta	140
Mléko	120

Jogurt	115
Mák	1360
Špenát	100
Sójový nápoj	120
Mandle	240
Sezam	975
Čínské zelí	105

Pijte, ale nepijte

Zapomínat nesmíte na dostatečný pitný režim. Voda je důležitá pro zdraví ledvin, udržuje pleť v kondici, zlepšuje duševní zdraví a je i prevencí zácpy. Nejlepším nápojem je **čistá voda, slabší čaje** (i zelené a bylinné) **a méně mineralizované minerální vody**. Vhodné nejsou pouze minerální vody s vysokým obsahem sodíku, jako je Hanácká kyselka nebo Poděbradka. Sůl v nadbytku přetěžuje ledviny, zvyšuje krevní talk a zadržuje vodu v těle.

- Zrádný je naopak alkohol. Na něj je potřeba dávat pozor, i dvě deci vína nebo pivo denně **mohou být příčinou rostoucího bříška**.

Něco extra jen pro ženy

Nepříjemné projevy klimakteria mohou zmírnit **fytoestrogeny**. Jedná se o látky rostlinného původu, které mají podobný účinek jako estradiol. I když

nemají chemickou strukturu steroidů, tak přesto mají schopnost aktivovat estrogenní receptory. Jejich vliv na estrogenních receptorech je ale mnohem slabší než v případě přirozeného estradiolu. V rostlinách je jejich funkcí ochrana před mikroorganismy a živočišnými škůdci. Vyskytují se v mnoha druzích rostlin, kde fungují jako ochrana před mikroorganismy a škůdci. Fytoestrogeny najdete v **luštěninách, jeteli, česneku, bramborách atd.**, nicméně zdaleka nejvydatnějším zdrojem je **sója a výrobky z ní**.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz