magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 5. 10. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

PMS – jak nepropadnout depresi a sladkostem?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/PMS---jak-nepropadnout-depresi-a-sladkostem__s10010x9396.html

Předmenstruační syndrom (PMS) dokáže ženu pořádně potrápit a často i její okolí. V tomto období dochází k prudkým změnám na těle i duši a je potřeba tomu přizpůsobit jídelníček a celkový režim. Čemu se při PMS vyhnout a co naopak jíst, abychom se vyhnuly nadměrné konzumaci sladkostí, lékům a zvýšené podrážděnosti?

Tělesné a psychické projevy PMS

Vlivem kolísání hormonů v době před menstruací dochází k řadě tělesným a emočním výkyvům, projevující se individuálně a v různé intenzitě. **Nejčastější tělesné příznaky PMS** bývají bolesti hlavy, břicha, svalů či kloubů, napětí až bolestivost v prsech, zažívací potíže, nadýmání, zvýšení hmotnosti, akné, pokles výkonnosti a únava. **Mezi psychické příznaky PMS** nejčastěji patří prudké změny nálad, podrážděnost, napětí, depresivní stavy, vyšší vznětlivost a přecitlivělost, plačtivost a nespavost. Také se však v tomto období zlepšuje empatické cítění, citlivost a intuice.

Chuťové projevy PMS

V tomto období se obvykle ozývají **silné a neodkladné chutě na sladké a jiné ne příliš zdravé dobroty**. **Nejde o vaši slabou vůli, ale o přirozenou potřebu těla vyrovnávat hladiny hormonů**. Během PMS dochází ke zvýšení bazálního metabolismu a vyšší spotřebě energetického příjmu, proto ty chutě na energeticky vydatné potraviny, které chybějící energii doplní co nejrychleji. Cukr a tuk obsažený ve sladkostech podporuje tvorbu hormonů regulující naši psychickou stabilitu, a protože během PMS tyto hormony klesají, tak si je přirozeně snažíme vyvolat sladkostmi. Důležité je celkově mírně zvýšit příjem energie a uspokojit chutě nějakou zdravější variantou například **kvalitní čokoládou, ovocem, tvarohový dezertem nebo ovesnými sušenkami.**

PMS a hubnutí

Předmenstruační období je mnohdy velmi náročné pro ženy, které se snaží hubnout. Často totiž dochází k **poklesu motivace, nechuti k jakékoli aktivitě, záchvatům přejídání či neodolatelné chuti na sladké a do toho všeho ta zvýšená hmotnost**. Mnoho žen si však tyto **PŘIROZENÉ** a pouze **DOČASNÉ** stavy nespojí s PMS a **selhání si vyčítají, připisují to své slabé vůli a mnohdy končí s pokusem o zdravější životní styl**. Je

důležité, aby žena předvídala toto období a zbytečně se nestresovala nebo na sebe nebyla naštvaná, protože to všechny ty nepříjemné projevy PMS ještě zhorší. **Jde pouze o dočasné období a místo sebekritiky si raději dopřejte** pár dní odpočinku, zdravější formy mlsání a nestoupejte v tomto období na váhu.

Na PMS jinak než léky

Těžší stavy PMS se léčí dokonce antidepresivy, analgetiky nebo hormony. **Jsou však i přirozenější cesty, jak potíže zvládat či jim předcházet**. Dopřejte si více odpočinku, spánku, kvalitního jídla, zkuste eliminovat stresující podněty (např. odložte důležité schůzky, jednání i hádky s partnerem). **Právě v tomto období je důležité, aby se žena stáhla do sebe, neřešila všechny ostatní a dopřála si klid. Dovolila si být plačtivá, nepříjemná i unavená.**

Co při PMS omezit

- **příjem soli a slaných potravin** - sodík podporuje zavodnění a otékání, které jsou často příčinou zvýšené hmotnosti)

- **bílý cukr** – sice nám na chvíli náladu i energii zvedne, ale o to větší je pak propad a způsobí ještě silnější chutě na sladké
- **nadměrný příjem kofeinu a alkoholu** - podporuje podrážděnost a nespavost
- **intenzivní a náročné pohybové aktivity** – jednou za měsíc nemusíte být 100 % výkonná

Co při PMS přidat

- **zdroje hořčíku, vápníku a vitamínů skupiny B**, které mají uklidňující a antidepresivní účinky (např. listová zelenina, avokádo, banán, celozrnné obiloviny, semínka, vejce, jogurt, tofu)
- **bylinkové čaje na uklidnění** – heřmánkový, ostružinový, třezalkový
- **sacharidy s nízkým glykemickým indexem**, které snižují chutě na sladké a dodávají energii (např. celozrnný či žitný chléb, celozrnné obiloviny, luštěniny)
- **omega 3 mastné kyseliny**, které zmírňují depresivní ladění a podrážděnost (např. mořské tučné ryby, semena, ořechy, rostlinné kvalitní oleje)
- **mírnou aktivitu na čerstvém vzduchu**, která podpoří tvorbu endorfinů, zlepší trávení a ještě spálíte ty kalorie navíc
- **další zdroje uklidnění a lepší nálady** (např. spánek, odpočinek, sex,

relaxační cvičení)

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