magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 29. 10. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Fit i po přechodu. Jaký je dopad menopauzy na zdraví ženy?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Fit-i-po-prechodu.-Jaky-je-dopad-menopauzy-na-zdravi-zeny__s10012x19489.html

Pod pojmem menopauza se rozumí trvalé zastavení menstruace. Období vyhasínání pohlavního cyklu ženy se označuje jako klimakterium (přechod, klimax) a je pro něj charakteristické kolísání hladin hormonů. Přechod nastupuje zpravidla mezi 45.–55. rokem věku ženy. Co se vlastně v těle děje? Existuje prevence, či léčba? Je hormonální substituce zdravá?

Období změn

Klesá tvorba pohlavních hormonů (estrogenů), snižuje se bazální metabolismus, a tím i výdej energie. Přirozeně se snižuje obsah aktivní svalové

hmoty a stoupá podíl tukové tkáně. To je jeden z hlavních důvodů, proč ženy po přechodu nabírají. Zejména snížené hladiny estrogenů jsou zodpovědné za změny ve složení těla – tuk se přednostně ukládá do oblasti břicha.

Několik let před menopauzou nebo i v jejím průběhu trápí mnoho žen **tzv. klimakterický syndrom**. Klimakterický syndrom je projevem kolísání hladin estrogenů. Obtíže jsou většinou přechodné, trvají zhruba 1–2 roky a potýká se s nimi **asi 80 % žen**.

- Typickými projevy jsou: návaly horka, nespavost, přírůstek tělesné hmotnosti, otoky, změny nálad, nepravidelná menstruace, bolesti hlavy, nauzea a závratě. Návaly horka bývají mnohdy doprovázený pocením, zarudnutím v oblasti tváří, na krku a pažích.

Během návalů mívají ženy **často závratě a bušení srdce**. Až 45 % žen si stěžuje na sexuální dysfunkci s nástupem menopauzy.

Jaký je dopad menopauzy na zdraví ženy?

Ženy v menopauze jsou více ohroženy osteoporózou (řídnutím kostí) a nemocemi srdce a cév. Osteoporóza je závažným civilizačním onemocněním, **v ČR jí trpí každá třetí žena starší 55 let**.

Rizikovými faktory pro vznik kardiovaskulárních onemocnění je vedle dlouhodobého nedostatku estrogenů i obezita, vysoké hladiny cholesterolu nebo krevních tuků, cukrovka 2. typu a vysoký krevní tlak. Velmi negativně působí i kouření, po stránce energie i nevyhovující jídelníček a nedostatek pohybu.

Častými potížemi je také **snížená kvalita kůže, suchost a vypadávání vlasů a lomivost nehtů**. Úbytek pohlavních hormonů vede také ke ztenčení poševní sliznice, hlavním projevem je pálení, svědění a snížení poševní sekrece. V pochvě dochází ke změně kyselé reakce v zásaditou, což je rizikové pro vznik infekce.

Menopauza a tělesná hmotnost

Období menopauzy je pro udržení obvyklé tělesné hmotnosti obtížné a je považováno za **poslední kritické období nárůstu hmotnosti** (pozn. kritickými obdobími se rozumí období, kdy jsou ženy náchylnější k vzestupu hmotnosti – např. puberta, těhotenství, kojení).

Samozřejmě velkou roli hraje fakt, že se řada žen nové situaci nepřizpůsobí - to znamená, že energetický příjem mají stále stejný, navzdory tomu, že se snižuje energetický výdej. Pokud ještě přesedlají na pohodlnější způsob života, přestávají se věnovat pohybu, je na problém zaděláno. Hmotnost nemusí stoupat dramaticky, **stačí 2 kg ročně a než se nadějete, zjistíte, že máte problém**. Vzestup hmotnosti překvapí především ženy, které byly celý život štíhlé.

- Na vzestupu hmotnosti se mnohdy podílí i zanechání kouření. U silných kuřaček **kouření zvyšuje energetický výdej až o 10 %**. Při ukončení kouření by měla žena přizpůsobit svůj jídelníček a pohybovou aktivitu sníženému energetickému výdeji.

Je řešením hormonální substituce?

Jako nejjednodušší řešení obtíží spojených s přechodem by se mohlo jevit **podat chybějící hormony**. Přestože pro většinu žen užívání hormonální substituční terapie (Hormone Replacement Therapy, HRT) představuje způsob, jak zlepšit kvalitu života, jsou tu i jistá rizika, především **vyšší riziko karcinomu prsu a kardiovaskulárních onemocnění**. Určité procento žen HRT používat nemůže nebo z osobních důvodů nechce.

- Kontraindikací podávání HRT jsou nádorová onemocnění prsu a dělohy v anamnéze, vysoké hladiny krevních tuků, sklon k trombózám atd.

Pomoc v podobě fytoestrogenů

Řada studií poukazuje na pozitivní účinky fytoestrogenů na metabolismus kostí, kardiovaskulární systém, nepříjemné projevy menopauzy a na snížení rakoviny prsu. Je však třeba zároveň dodat, že existuje i mnoho studií, které **uvedené účinky nepotvrzují**. Nicméně v posledních letech **stoupá zájem o přírodní léčiva**, a fytoestrogeny spolu se zdravým životním stylem mohou být velkým přínosem.

Co to jsou fytoestrogeny?

Fytoestrogeny jsou známým a lety prověřeným prostředkem pro **mírnění klimakterických příznaků**.

Jedná se o látky, které vykazují účinky podobné ženským pohlavním hormonům. Na jejich účinek poukázal zejména fakt, že Asiatky konzumující tradičně velké množství sóji trápí přechod výrazně méně než Evropanky. Pro srovnání, Japonci přijímají **20-50 mg isoflavonů denně**, zatímco v Evropě činí jejich příjem při běžné skladbě stravy **pouze 1 mg**.

Nejvýznamnějšími fytoestrogeny jsou izoflavony, přičemž estrogenně aktivní je především genistein a daidzein. Izoflavony se v největší míře nacházejí **v sóji, nižší obsah mají i jiné luštěniny** (cizrna, čočka, hrách, fazole, burské

oříšky). V našich podmínkám je významným zdrojem izoflavonů jetel luční používaný především ve formě potravních doplňků. Dalšími skupinami fytoestrogenů jsou lignany (zdrojem je hlavně lněné semeno, celozrnné pečivo, brusinky), kumestany (luštěniny, růžičková kapusta) a stilbeny (červené víno, červené zelí, arašídy).

Podívejme se, jakým způsobem mohou být fytoestrogeny přínosné:

- Ženy si nejčastěji stěžují na návaly, jejichž výskyt v pre-menopauze udává 28-65 % žen, v době menopauzy **až 93 % žen**. Některé studie dokazují účinnost izoflavonů v dávkách 50-80 mg/den na snížení frekvence a intenzity návalů.
- Stimulační vliv na kostní tkáň a tím i prevence osteoporózy.
- Pokles hladin LDL cholesterolu a krevních tuků.
- Ochranná úloha **vůči nádorovým onemocněním prsu**.
- Fytoestrogeny vykazují významnou antioxidační účinnost.

Kdy mohou být fytoestrogeny rizikové?

- Na pozoru by se měly mít ženy, které se léčí se štítnou žlázou.

Jak do sebe dostat fytoestrogeny?

Na trhu je řada doplňků stravy s obsahem fytoestrogenů, otázkou je však jejich skutečný obsah v daném přípravku. Jednodušší je tedy zařazovat do běžné stravy ve větším množství potraviny bohaté na fytoestrogeny. V praxi to znamená **jíst alespoň 5x týdně luštěniny a výrobky z nich** a zároveň upravit jídelníček dle následujících doporučení.

Doporučení

- **Vyvážená a pravidelná strava** s dostatkem luštěnin a výrobků z nich, celozrnných obilovin, zeleniny a ovoce.
- Střídmá konzumace masa.
- Nízký příjem nasycených mastných kyselin z masa, tučných mléčných výrobků a potraviny s obsahem olejů z tropických palem.
- Zajištění příjmu bílkovin v množství 1 g/kg tělesné hmotnosti/den, popř. 1,2 g/kg tělesné hmotnosti/den.
- Zajištění příjmu vápníku v dávce 1000 mg/den a vitaminu D v dávce 800 IU.
- Dostatečný **pitný režim v množství 2-3 l/den**.
- Omezený příjem alkoholu.
- Pravidelná pohybová aktivita.

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