



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 16. 1. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Andropauza muže děsí. Mužský přechod zmírní zdravé jídlo i sex

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Andropauza-muze-desi.-Muzsky-prechod-zmirni-zdrave-jidlo-i-sex__s10012x19531.html

Studie ukazují, že až 73 % mužů nad 40 let věku má zkušenosti se symptomy andropauzy. Zároveň se však ukazuje, že jejich vědomosti o andropauze a možnostech řešení jsou nízké. Zvládnout mužský přechod je možné ať už důrazem na zdravý životní styl, či s pomocí odborníka. Androlog, urolog i sexuolog poradí a doporučí nejlepší postup.

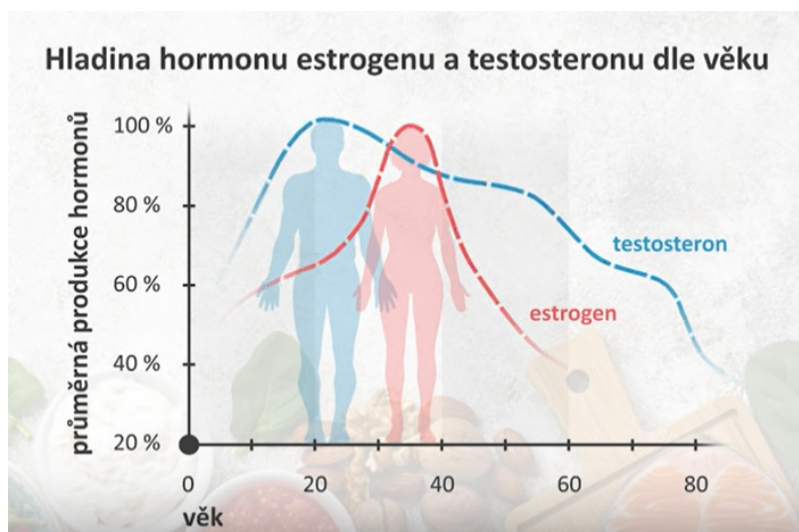


Testosteron se tvoří hlavně v noci

Množství testosteronu v mužském těle výrazně roste v období puberty a dosahuje **vrcholu kolem 25. roku věku**. Překvapivě už po třicátém roce

začíná hladina testosteronu klesat, a to přibližně o 1 % ročně.

Pokles může být významně urychlen mnoha faktory, např. nezdravým životním stylem, včetně stresu. Testosteron se totiž **nejvíce tvoří v noci a brzkých ranních hodinách ve fázi hlubšího spánku**. Proto jeho nedostatek ohrožuje mimo jiné workoholiky a muže ve stresu, kterým mozek i v noci pracuje na plné obrátky.



Na rozdíl od žen nedochází u mužů k projevům důsledku poklesu některých hormonů v krátkém časovém úseku, ale **jde o děj kontinuální a pozvolný**. Postupné ubývání testikulární funkce se u mužů projevuje jako přirozená součást stárnutí. Na rozdíl od ženského přechodu **nevede**

ke ztrátě plodnosti.

Začátek poklesu hladin testosteronu je individuální, zrychluje se **v 5. dekádě života**. Nepostihuje všechny muže. Existuje asi **20 % mužů ve věkové**

skupině nad 75 let, kteří mají hladiny testosteronu při horní hranici normy mladých mužů. Tento stav je zřejmě dán geneticky a asi [predisponuje k dlouhověkosti](#).

Mužům není dobře a trápí je:

- Pokles libida a potence, zmenšení objemu ejakulátu, snížená kvalita spermií.
- Citová nerovnováha, pokles sebevědomí.
- Deprese, úzkosti.
- Únava.
- Pokles schopnosti koncentrace.
- Zhoršení krátkodobé paměti.
- Návaly, pocení, bušení srdce.
- Úbytek svalové hmoty a síly.

Postupný pokles klidového metabolismu. Pokles BMR není lineární, největší „sešup“ **nastává u mužů po 40. roce**, u žen po 50. roce. Se sníženou hladinou testosteronu souvisí i **zvýšené riziko vzniku civilizačních onemocnění**, jako je obezita (především abdominálního typu), inzulinová rezistence, diabetes 2. typu a kardiovaskulární onemocnění. Laboratorně

dochází k:

- Poklesu hladiny celkového testosteronu.
- Zvýšení SHBG (sex hormon binding globulin).

Zdravý životní styl mírní příznaky

Životní styl sehrává obrovskou úlohu. **Klíčový je pravidelný pohyb**, nekouření, přiměřená konzumace alkoholu a samozřejmě také psychická pohoda. Velkou službu může prokázat i úprava jídelníčku.

Pestrý a vyvážený jídelníček má:

- dostatek bílkovin
- dostatek vlákniny
- dostatek ovoce a zeleniny
- méně soli
- méně nasycených mastných kysel

U mužů starších 50 let se energetická potřeba snižuje přibližně o 1000 kJ (průměrný energetický příjem pro muže o nižší fyzické aktivitě do 24 let je 10 600 kJ) a oproti mladým mužům do 24 let to je **dokonce o 1400 kJ**. Ve věku nad 65 let by mělo dojít

k dalšímu poklesu v energetickém příjmu, a to průměrně o 900 kJ.

Neuzpůsobení energetického příjmu snižujícím se potřebám metabolismu znamená **významně zvýšené riziko vzniku obezity** se svými komplikacemi.

Copyright © 2024

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