

MENOPAVZA IN PREHRANA

Avtorica Andreja Rozman, nutricionist, dietetik

V življenjskem obdobju od 40. do 65. leta se pričnejo v telesu dogajati različne spremembe.

1. Kopičenje telesne maščobe

Maščobno tkivo je v telesu vir rezervne energije. Sestavljeno je iz maščobnih celic. Število maščobnih celic se med ljudmi razlikuje, prav tako njihova velikost. Odvisno je od dedne zasnove in povečanja števila v otroštvu in adolescenci. Maščobne celice rastejo v odvisnosti od presežka energije, ki jo človek zaužije.

2. Znižanje mišične mase

Mišice omogočajo človeškemu telesu gibanje. Več kot se telo premika, več mišic potrebuje in obratno. Za mirovanje mišice niso potrebne, zato se njihova masa zmanjša.

3. Zmanjšanje količine telesnih tekočin

Naše telo ima veliko vezivnega tkiva. Njegova naloga je vzdrževanje prožnosti in elastičnosti tkiv, vmesni prostori pa so zapolnjeni s tekočino. S starostjo se količina vezivnega tkiva znižuje, s tem pa se zmanjša tudi količina telesnih tekočin.

4. Znižanje presnove

Pod pojmom presnova ali metabolizem razumemo razgradnjo hranilnih snovi in tvorbo novih snovi iz nastalih razgrajenih produktov. Presnova je odvisna od bazalnega metabolizma, delovnega metabolizma, termogeneze, potrebe za rast ter nosečnosti in dojenja. V obdobju med 40. in 65. letom so potrebe za rast omejene le na obnavljanje celic.

5. Nižja poraba energije

Zaradi vseh naštetih sprememb pride v višji starosti do znižanja stopnje energijskih potreb.

In kakor da težav v omenjenem obdobju ni dovolj, se v tem obdobju pojavi tudi menopavza ali klimakterij. Če ju želimo bolje razumeti, moramo vedeti, kaj se v organizmu dogaja v rodni dobi.

V jajčnikih ciklično vzporedno potekata dva procesa: dozorevanje jajčec in tvorba spolnih hormonov. V jajčnikih se tvorijo spolni hormoni. Estrogeni in progesteron so ženski spolni hormoni, androgeni pa so moški spolni hormoni. Tvorbo hormonov in dozorevanje jajčec uravnava hipotalamus in hipofiza. V hipotalamusu nastaja spodbujevalni hormon gonadotropin, ki vzpodbuja hipofizo k tvorjenju hormonov. Ti potem delujejo na jajčnike.

Hipofiza proizvaja dva hormona:

- Hormon, ki stimulira folikle (FSH), ki vzpodbuja nezrela jajčeca k zorenju. Dozorevajoče jajčece sprošča estrogene, predvsem estradiol. Estrogeni so hormoni, ki skrbijo za dobro počutje ženske. Ti potujejo do hipotalamusa in hipofize ter zavrejo sproščanje FSH. Hkrati sprožijo tvorbo
- Luteotropnega hormona (LH), ki omogoči zrelemu jajčecu odhod iz jajčnika. Tako LH dobi na mestu, ki ga je jajčece zapustilo, prostor da lahko tvori rumeno telesce. Pod vplivom LH nastaja v

rumenem telescu hormon progesteron, ki je potreben med nosečnostjo. Progesteron deluje na sluznico maternice, da se ta zadebeli in pripravi na sprejem oplojenega jajčeca. Če je jajčece neoplojeno, se tvorba estrogenov in progesterona zmanjša, zadebeljena sluznica odmira in se lušči - nastopi menstruacija. Pomanjkanje estrogenov in progesterona vzburi hipotalamus in hipofizo. Zato se cikel prične znova.

Vsaka ženska ima tudi moške spolne hormone (androgene), ki nastajajo v nadledvični žlezi in v jajčnikih. Ti potujejo do maščobnih celic in se tam spremenijo v estrogene. Prav tako se v nadledvični žlezi tvori estron, ki se v maščobnem tkivu spremeni v estrogen enak tistemu, ki se tvori v jajčnikih. Zato je v klimakteriju maščobno tkivo pomemben vir estrogenov. V klimakteriju jajčeca ne dozorevajo več, zato se niža količina estrogena in progesterona. Nizka količina teh hormonov izzove izločanje velikih količin FSH in LH. Višji nivo FSH v krvi je tudi prvi znak začetka klimakterija.

Tako zaradi pomanjkanja estrogenov nastopijo nekatere telesne spremembe. Te so neredne in močne menstruacije, navali vročine, zardevanja in potenja, glavoboli, nespečnost, depresija, izguba spolnega poželenja, spremembe na koži, laseh, nohtih, povešenost dojk, spremembe v sečnih organih osteoporoza.

Posledica vseh teh sprememb je velikokrat povečanje telesne teže in debelost.

Čezmerna teža in debelost imata veliko posledic na zdravje. Poveča se tveganje za nastanek kroničnih bolezni, kot so bolezni srca, rak dojke, diabetes tipa II, žolčni kamni, visok krvni pritisk, osteoartritis ter težave s kostmi in sklepi. Vse to lahko povzroči depresijo in socialno osamitev oziroma izolacijo, torej psihosocialne težave.

Na telesno težo oziroma na razvoj prekomerne telesne teže in debelosti vpliva veliko dejavnikov, ki se med posamezniki razlikujejo. Ti dejavniki so lahko razen notranjih, ki smo jih že spoznali, še zunanji: osebni dejavniki (stopnja izobrazbe, položaj v družbi), kulturni dejavniki (pomen hrane), dejavniki okolja (težavnost dela) in družbeni dejavniki (mediji- pomen vitkosti in oblike telesa, shujševalne diete...).

Če želimo poskrbeti za zdravje, moramo poskrbeti tudi za svojo telesno težo. Samo hujšanje je zelo neprimerno, ker se telesna teža po koncu shujševalne diete skoraj vedno povrne na staro stanje ali celo poveča. Prekomerno težo in debelost je potrebno zdraviti, kar pa ni mogoče le s pomočjo »ekspres« diet. Na uspešnost zdravljenja vpliva kar nekaj dejavnikov:

- Znanje (informiranost)
- Načrt oziroma program zdravljenja
- Trdo delo
- Motivacija

Pri zdravljenju debelosti moramo upoštevati, da je bazalni metabolizem za žensko le 1300 kcal oz. 5,4 MJ na dan!

To količino energije zelo hitro dosežemo in tudi presežemo. Vendar lahko z redno aktivnostjo (petkrat na teden po 30-60 minut) količini zaužite hrane dodamo še 0,3 PAL, kar znaša 390 kcal. S tem zvižamo potrebo po energiji na približno 1690 kcal na dan.

To je energija, ki vzdržuje telesno težo. Če želimo količino maščobe znižati za 1 kg, moramo imeti 7000 kcal energijskega primankljaja. Z znižanjem energijskega vnosa iz 1300 na 900 kcal na dan dobimo 400 kcal energijskega primankljaja, to pa pomeni izgubo 1 kg telesne maščobe v 17-18 dneh. Majhen energijski vnos pomeni tudi majhen vnos vitaminov in mineralov. Pri tako nizkem energijskem vnosu so zato priporočljivi vitaminsko- mineralni dodatki.

Priporočan vnos hranilnih snovi po WHO na dan je v naslednji:

- Beljakovine (v g/kg telesne teže) 0,8
- Esencialne maščobne kisline (% energije) n-6 2,5% ; n-3 0,5%
- Vitamin A (mg ER) 0,8
- Vitamin D6 (µg)
- Tiamin (mg) 1,0
- Riboflavin (mg) 1,2
- Niacin (mg EN) 13
- Vitami B6 (mg) 1,2
- Folna kislina (µg EF) 400
- Vitamin B12 (µg) 3,0
- Vitamin C (mg) 100
- Kalcij (mg) 1000
- Fosfor (mg) 700
- Magnezij (mg) 300
- Železo (mg) 10
- Jod (µg) 150
- Cink (mg) 7,0
- Vitamin E (mg ET) 12
- Vitamin K (µg) 65
- Pantotenska kislina (mg) 6
- Biotin (µg) 30–60
- Selen (µg) 30–70
- Baker (mg) 1,0-1,5
- Mangan (mg) 2,0-5,0
- Krom (µg) 30-100
- Molibdem (µg) 50-100

Te zahteve – majhen energijski vnos in zadostitev hranilnih potreb, pogojujejo zelo raznoliko in skrbno načrtovano prehrano. V njej naj bo čimveč različnih živil. Zelo priporočljiva je soja in izdelki soje, saj vsebuje veliko rastlinskih estrogenov, ki so podobni človeškim, le v blažji obliki. Uživanje soje zato zmanjšuje težave menopavze in klimakterija.

Več o soji si lahko preberete na www.kulinarika.net Tam najdete tudi recepte za pripravo soje in njenih izdelkov.

Jedilniki za 1300kcal na dan:

1. BREZMESNI JEDILNIK

Zajtrk:

- 1 rezina graham kruha
- 1 trdo kuhano jajce
- sok 1 grenivke

Dopoldanska malica

- 500g jagod

Kosilo

Zelenjavna enolončnica s sojo in krompirjem

- 1 jedilna žlica repičnega olja
- 1 srednje velika čebula
- 50g sojinega drobljenca
- 50g korenja
- 1 rezina kolerabe
- 50g gomoljne zelene
- 1 srednje velik krompir
- 50g stročjega fižola
- 1 srednje velika paprika

Popoldanska malica

- lahki navadni jogurt

Večerja

Paradižnikova solata s kruhom in skuto

- 2 rezini graham kruha
- 2 jedilni žlici posnete skute
- 2 paradižnika
- 1 kumarica
- 1 paprika
- 1 jedilna žlica repičnega olja
- kis, sol

2. JEDILNIK Z MESOM

Zajtrk

- 1 skodelica mleka ali sojinega mleka
- 1 rezina graham kruha
- 2 rezini puranjih prs
- 1 paradižnik

Dopoldanska malica

- 2 jabolka

Kosilo

Testenine s paradižnikovo omako, zelena solata

- 100g testenin
- 1 čebula
- 1 jedilna žlica repičnega olja
- 1 skodelica paradižnikovih pelatov
- začimbe po želji
- 1 glava zelene solate
- 1 jedilna žlica olja
- sol, kis

Popoldanska malica

- 3 rezine lubenice

Večerja

Pečena piščančja prsa, paradižnikova solata, kruh

- 250g piščančjih prs
- 3 paradižniki
- 1 kumarica
- 1 paprika