

Prehrana i pripravci za simptoma menopauze

Menopauza nije bolest, to je prirodno stanje organizma, ovisno o velikom broju fizioloških, kulturoloških, socioekonomskih čimbenika. Menopauza je pojava u životu svake zrele žene, popraćena brojnim tjelesnim i psihičkim promjenama

Između 40. i 60. godine, svaka žena u nekom trenutku osjeti simptome koje bismo po manifestaciji svrstali u one poput depresije, iritabilnosti, nesanice, promjene raspoloženja, smanjenog libida i napada valova vrućine. Razdoblje u kojima se ti simptomi pojavljuju zove se predmenopauza (ili perimenopauza), a kasnije i menopauza (ili postmenopauza). Menopauza nije bolest, to je prirodno stanje organizma, ovisno o velikom broju fizioloških, kulturoloških, socioekonomskih čimbenika. Menopauza je pojava u životu svake zrele žene, popraćena brojnim tjelesnim i psihičkim promjenama.

Očekivani simptomi

Razdoblje predmenopauze pojavljuje se od pet do šest godina prije zadnje mjesečnice i tada jajnici počinju postupno lučiti manje količine estrogena. Nezrela jajašca u jajnicima ne sazrijevaju, što može dovesti do neredovitog menstrualnog ciklusa i brojnih, različitih simptoma. Ono što se može očekivati su: neredovite menstruacije, slabiji ili obilniji izljevi krvi, napadi vrućine i noćna preznojavanja, promjene raspoloženja, nesanica, zaboravljivost (rastresenost), lupanje srca, migrene, osjetljivost grudi, gubitak koštane mase (osteoporoza), hipotireoza, benigni miomi maternice te promjena spolne želje. Simptomi se razlikuju ovisno o tome je li žena u predmenopauzi ili menopauzi. U razdoblju predmenopauze, menstrualno krvarenje varira i u količini, a može se pojaviti i u neko neuobičajeno vrijeme unutar ciklusa. Češće se javljaju jača lupanja srca i valovi vrućine, dok mjesečnica postupno prestaje. Istraživanja potvrđuju da

menopauza najčešće nastupa oko 51. godine, kad žena ne dobije mjesečnicu u razdoblju dužem od 12 mjeseci. To je vrijeme kada funkcija jajnika prestaje. Svaka žena ima osobni hormonalni status i odnos hormona, koji je vrlo osjetljiv i potpuno međuovisan. Manjak samo jednog hormona utječe na sve druge – u predmenopauzi i menopauzi dolazi do manjka svih hormona u određenoj mjeri. Smanjena količina, a time i neravnoteža hormona u menopauzi uzrokuje niz promjena: vazomotornih (naglih valova vrućine), promjena raspoloženja čak do depresije, promjena na spolnim organima (suhoća rodnice, što prate smanjene seksualne funkcije, češće mokraćne infekcije, u nekih žena i inkontinencija), povećanje tjelesne mase, suhoća i stanjenje kože i kose te u kasnijim godinama veći rizik od nastanka kardiovaskularnih bolesti, osteoporoze i kognitivnih smetnji.

U tim situacijama mnogi liječnici propisuju nadomjesnu hormonalnu terapiju gotovim farmakološkim pripravcima. No, uz određene prednosti ti pripravci imaju i znatne rizike poput povećanja tjelesne mase, razvoja bolesti vezanih uz kardiovaskularni sustav pa sve do veće mogućnosti moždanog udara, pojavu karcinoma dojke i endometrija. Kako je svaka osoba jedinstvena i ne može svima odgovarati isto, mnogi nutricionisti smatraju da je pravilnim izborom namirnica i prehrane moguće s velikom preciznošću regulirati razinu hormona u organizmu i tako pomoći u smanjenju neugodnih simptoma menopauze i njezinih posljedica, a moguće ih je i potpuno ukloniti.

Hrana koja može pomoći

Iako nema pouzdanog odgovora i prehrana bi trebala biti individualizirana s obzirom na potrebe, preferencije, dob i (moguću) dijagnozu, znanstvenici su utvrdili smjernice koje mogu uvelike olakšati, a možda i otkloniti neugodne simptome u menopauzi:

- slijediti mediteranski tip prehrane,
- konzumirati manje češće obroke,
- izabrati i povećati unos namirnica koje su bogate fitoestrogenima: soja, sojino mlijeko, tofu, batata, sjemenke lana,
- svakodnevno konzumirati kruh i peciva od cjelovitih žitarica, sve integralne žitarice i njihove proizvode,
- svakodnevno jesti hranu bogatu kalcijem (mli-

jeko i mliječni proizvodi, plava morska riba s kostima, npr. srdele i inčuni, brokula, naranče, zeleno lisnato povrće, zob, sjemenke suncokreta),

- jesti svježiju ribu 2 – 3 puta tjedno,
- što češće na tanjuru imati mahunarke (grah, grašak, leća, slanutak),
- povećati unos korjenastog povrća i voća (krumpir, mrkva, mango, papaja),
- koristiti više namirnica koje su izvor „dobrih“ masnoća; birati maslinovo i bučino ulje i sjemenke i počastiti se orašastim plodovima (badem, lješnjak, orah) te
- birati namirnice koje su dobar izvor antioksidanta.

Kad je o antioksidantima riječ, popis je vrlo dug: Vitamin C: citrusi (naranče, limun, grejp), zelena paprika, lubenica, dinja, bobičasto voće (jagode, borovnice, kupine, maline), kivi, rajčice, zeleno lisnato povrće.

Vitamin E: klice žitarica, hladno prešana biljna ulja, margarin od kukuruznog ulja, iznutrice, jaja, orašidi, suncokretove sjemenke, tamnozeleno lisnato povrće, batata.

Beta-karoten (provitamin A): batata, bundeva, dinja, marelice, mrkva, neke vrste paprike, papaja, mango, rajčica, lubenica i rotkvice, zobene pahuljice.

Cink: crveno meso, jaja, sir, iznutrice, plodovi mora, cjelovite žitarice, mahunarke, miso, tofu, pivski kvasac, kuhano zeleno povrće, gljive, sjemenke bundeve i suncokreta.

Selen: cjelovite žitarice (amarant, heljda, kvinoja, ječam, proso, raž, smeđa riža, zob), pivski kvasac, klice žitarica, iznutrice, maslac, masna riba (harniga, tuna), školjke, sjemenke suncokreta i sezama, brazilski oraščići.

Polifenoli (sjemenke grožđa, crno vino, indijski i zeleni čaj).

Uza sve navedeno, treba izbjegavati procesiranu hranu bogatu mastima, alkoholna pića i napitke s kofeinom.

Pomoć iz prirode

Brojna istraživanja potvrđuju i da pravilan izbor dodataka prehrani na biljnoj bazi u obliku čajeva i/ili ekstraktata može uvelike koristiti, ali opet individualno, ovisno o simptomima koji u nekom trenu nastupaju intenzivnije i/ili manje intenzivno. Ovo su samo neki od njih:

Europska borovnica (*Vaccinium myrtillus*) obilu-

ublažavanje

je antocijanima (cijanadima, malvidima, peonidinima i petunidinima). Znanstveni radovi potvrđuju da antocijani iz borovnice mogu ojačati zidove krvnih žila, smanjiti upalu i stabilizirati kolagen, čime pozitivno utječu na ženski spolni reproduktivni sustav. Tradicionalna ju je medicina prihvatila iz narodne kao vrlo važnu dopunu i potporu medikamentnoj terapiji.

Livadna djetelina (*Trifolium pretense*) jedan je od najbogatijih izvora fitoestrogena – estrogenih izoflavona – u biljnom svijetu i može pomoći u normalizaciji menstrualnog ciklusa, bolnih menstruacija, ali i u smanjivanju simptoma me-

” **Liječnici često propisuju nadomjesnu hormonalnu terapiju gotovim farmakološkim pripravcima, ali uz određene prednosti ti pripravci imaju i znatne rizike**

nopauze, kao i preventivno protiv raka ženskih organa. Od davnina se koristi u narodnoj medicini jer pozitivno djeluje i na reproduktivne organe (maternicu i rodnicu). Djelovanje fitoestrogena može biti estrogeno ili antiestrogeno, ovisno o količini estrogena u organizmu. Izoflavoni koje sadrži mogu oponašati djelovanje hormona. Osim smanjenja simptoma menopauze, izoflavoni povoljno utječu na zdravlje kostiju, krvnih žila i srca te na smanjenje kolesterola. Crvena je djetelina najbogatiji izvor izoflavona koji dokazano olakšavaju podnošenje promjena u klimakteriju i menopauzi te smanjivanju, čak

i otklanjanju nekih simptoma (reducira jačinu i učestalost naleta osjećaja vrućine i znojenja, umanjuje napetost i nervozu, umanjuje vaginalnu suhoću u menopauzi). Ova je biljka velika pomoć za sve žene koje žele na prirodan način umanjiti tegobe menopauze.

Neven (*Calendula officinalis*) sadrži eterično ulje, gorčinu, kalendulin, salicilne kiseline i saponin. I ta se biljka od davnina koristi za mnoge ženske probleme vezane uz menstrualne tegobe, poput uspostave redovitog menstrualnog ciklusa i smanjenja menstrualnih bolova u mladih žena, ali i žena u menopauzi. Istraživanja su potvrdila da prisutnim fitoncima (antibiotici biljnog porijekla) dokazano pomaže u reguliranju menstruacije, ublažava tegobe kod ginekoloških infekcija, predmenstrualnog sindroma, uravnotežuje menstrualni ciklus i umanjene menstrualnih bolova te štiti od raka grlića maternice.

Pastirska iglica (*Geranium robertianum*) s polifenolima cijenjena je zbog antioksidativnih svojstava koja su u doba klimakterija i menopauze iznimno važna. Ujedno se koristi za liječenje različitih krvarenja i upala sluznice koja se mogu javiti u tom razdoblju.

Slatki korijen (*Glycyrrhiza glabra*) sadrži kumarine, fitosterine, flavonoide (izolikvirizin, likvirizin), saponine (glicirizin), bogat je škrobom (glukoza, saharoza). U narodnoj se medicini koristi u pri-

pravcima poput čaja, a danas je potvrđeno da njegovi prirodni estrogenski sastojci smanjuju razinu estrogena kad je previsoka te povećavaju kad je razina hormona niska. Oponašajući učinke estrogena, ublažava i simptome menopauze i menstrualnih poremećaja.

Steža (*Potentilla anserina*) je aromatična biljka bogata fenolnim tvarima, flavonoidima i taninima. Upravo zahvaljujući prisutnosti tanina, u tradicionalnoj je medicini cijenjena zbog antioksidativnog i antimutagenog djelovanja. Znanost je potvrdila da steža (samo ime govori da steže) na prirodan način djeluje adstringentno na sluznicu i tkivo te se takvo djelovanje rabi za liječenje grčeva, umanjuje simptome i ublažava bolove u menopauzi, ali pomaže i kod ozbiljnijih ženskih oboljenja.

Mnoga su istraživanja potvrdila da zdrav način života, pravilan izbor namirnica i kvalitetna prehrana, uz redovitu tjelesnu aktivnost, mogu pomoći u razdoblju menopauze. Ipak, najvažnije je prihvatiti menopauzu kao prirodno i normalno razdoblje u životu i razumjeti promjene tijela koje ulazi u novo razdoblje. I zapamtite, duljina života ne mjeri se brojem udaha, nego brojem trenutaka zbog kojih se ostali bez daha.

Autorica članka

Sunčica Đundek, magistra nutricionizma



GYNEX Prirodni zaštitnik ženskog tijela

Jedinstveni visokokonzentrirani biljni preparat.

Jedinstvene kapi koje sadrže cijeli niz visokokonzentriranih biljaka koje se od davnina koriste na Istoku i Zapadu, kao što su: neven, livadna djetelina, steža, pastirska iglica, ždraljovina, komorač, slatki korijen, bijela kopriva, livadna vrkuta, borovnica.

ENERGY

www.mmprrodniprodukti.hr

*Ovaj proizvod odobren je kao dodatak prehrani. Nije lijek i ne zamjenjuje medicinsku terapiju koju je propisao liječnik.

Uvoznik za RH: MM PRIRODNI PRODUKTI d.o.o. Zagreb.