



**FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY**

# CÍLENÁ REŽIMOVÁ INTERVENCE U ŽEN V OBDOBÍ MENOPAUZY A PO NÍ

*Věra Boháčová, DiS.*

*Fórum zdravé výživy*





# PŘECHOD Z POHLEDU REŽIMU

- **Několikaletý proces (ne jednorázová změna)**
- **Není určen jen geneticky, ale i dalšími faktory**
  - zdravotní stav
  - kouření
  - stres
  - obezita
- **Hormonální změny**
  - změna v rozložení tělesného tuku a další metabolické změny
  - objektivní změny chutí
    - změny stravování
    - změna složení střevního mikrobiomu



# ZMĚNY VE STRAVOVÁNÍ

- **Změny chutí**
  - menopauza vs. těhotenství
  - nevhodné chuťové preference
    - preference sladkého, tučného
    - nedostatek zeleniny, masa
- **Dietní experimenty**
  - nedostatek důležitých živin, strava převážně sacharidová
    - nedostatek masa, vajec, mléčných výrobků
- **Zdroje informací**
  - dle průzkumu\* mají ženy nevíce informací týkající se problematiky zdraví v období menopauzy z internetu

# DALŠÍ ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE

- Změny v hladinách krevních tuků, cukru, krevního tlaku
  - negativním směrem
- Zadržování vody v organizmu, vysychání sliznic
  - problémy s trávením, zácpa (vliv i změny stravování)
- Únava, bolesti zad, nohou
  - změny pohybové aktivity
- Změny ve složení střevního mikrobiomu
  - změna střevní motility
    - poruchy vstřebávání některých živin
    - dysmikrobie – změny charakteru stolice, bolesti břicha, nadýmání, škroukání
- Žlučnickové obtíže



# DŮSLEDKY A ŘEŠENÍ

Důsledkem změn v období přechodu je zvýšený výskyt osteoporózy a zejména nemocí srdce a cév



- Dbát na zásady správné životosprávy
  - zvýšit pohybovou aktivitu
  - nekouřit
  - ozdravit jídelníček
- Začít s intervencí do nejdříve, ideálně ještě v době, kdy si ženy ještě příliš rizik neuvědomují **ale**
- Začít není nikdy pozdě!
- Úpravy režimu konzultovat s odborníkem – nutriční terapeut



# CO NESMÍ NA TALÍŘI CHYBĚT

- **Tekutiny**
- **Bílkoviny (tvrdý sýr, maso)**
- **Polynenasycené mastné kyseliny (rostlinné roztíratelné tuky a oleje, ryby, semínka)**
- **Vláknina**
- **Vápník (mléčné výrobky, sardinky)**
- **Vitamin D (ryby, sluneční záření)**
- **Vitamin E (rostlinné tuky a oleje)**
- **Vitaminy skupiny B (pestrá a vyvážená strava)**
- **Fytoestrogeny (např. sója, sójové „maso“, tofu)**
- **Rostlinné steroly – při zvýšené hladině cholesterolu**

# ○ PROJEKTU

## Cíle

- Cílená osvěta o zdravotních problémech žen v přechodu do menopauzy a ne více než 10 let po menopauze
- Spolupráce – gynekolog, praktický lékař nutriční terapeut, cévní specialista, lipidolog

# AKTIVITY V RÁMCI PROJEKTU

## Cílené režimové intervence

- Formou hodinových konzultací s nutriční terapeutkou
  - zjišťován zdravotní stav žen (včetně sledování hodnot z krevních testů)
  - aktuální režim (stravovací a pohybový)
  - individuální poradenství, co a jak změnit k lepšímu – tak, aby to bylo možné pro samotné ženy dodržet
  - kontrola probíhá vždy po několika měsících.





# CÍLENÉ REŽIMOVÉ INTERVENCE

Z dosavadních vstupních konzultací vyplývají některé opakující se problémy se životosprávou žen

- Nízká pohybová aktivita způsobená větší únavou a nechutí se hýbat
- Tápání ve vhodnějších variantách oblíbených potravin či pokrmů
- Nevhodné složení tuků v jídelníčku
- Nevhodné použití tuků
- V dobré víře bizarně poskládaný jídelníček na základě „osvědčených“ rad.





**FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY**

# DĚKUJI ZA POZORNOST



**[bohacova@fzv.cz](mailto:bohacova@fzv.cz)**

- ***IKEM Praha, 18. října 2017***