



FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY



ČESKÁ  
MENOPAUZÁLNÍ  
A ANDROPAUZÁLNÍ  
SPOLEČNOST



ČSAT  
Česká společnost pro aterosklerózu



# Co může být ztraceno (i zachráněno) v přechodu

zásady správné životosprávy žen v období kolem menopauzy



**Je vám přes 40 a vnímáte změny na svém těle, i v něm, a jejich příčinou není žádné onemocnění? Přestala jste menstruat nebo se u vás objevují v poslední době poruchy menstruačního krvácení? Pak prosím čtěte dál...**

Pokud jste na položené otázky odpověděla kladně, nejspíš se dostáváte do přechodného období (klimakteria), v průběhu kterého se dostaví, nebo už dostavila, menopauza, tedy poslední menstruační krvácení. Ve vašem těle probíhá řada změn, především hormonálních, a váš organismus je teď daleko vnímavější (náhylnější) k řadě zdravotních problémů a rizik. Ty vznikají i nevhodnou životosprávou v tomto období, které je typické pro 45. - 55. rok věku.

**Jste v období, kdy můžete (s ohledem na své zdraví) mnoho ztratit, ale také mnohé zachránit. Právě teď!**



## Co se děje ve vašem těle v období menopauzy

Vlivem nedostatku pohlavního hormonu estrogeneru dochází ve vašem těle k řadě změn, které provází různé zdravotní obtíže, od akutních (nespavost, změny nálad, podrážděnost, ztráta sebevědomí, nechuť na sex, návaly horka, noční pocení), až po ty chronické, jako jsou porucha regenerace sliznice pochvy, zhoršená funkce močových cest, osteoporóza (řidnutí kostí), ateroskleróza (kornatění cév) a další. **Věřte, že právě chronické obtíže Vás na zdraví (a životě) ohrožují daleko více, než ty akutní, i když vy sama to tak třeba nevnímáte.**

Menopauza je poslední menstruační krvácení (což lze potvrdit až po jeho roční absenci). Přírozený pokles funkce vaječníků s následnými hormonálními, fyzickými i psychickými změnami se však může objevovat i několik let před menopauzou (hovoříme o premenopauze). Tehdy začíná období přechodu (klimakteria).



## Vaše srdce a cévy

To, co vás v období po menopauze nejvíce ohrožuje, je osteoporóza, nárůst hmotnosti, hypertenze a především závažné srdečně-cévní onemocnění. Příčinou je nedostatek a výraznější kolísání pohlavních hormonů. Mohou se vám také měnit chutě směrem k upřednostnění méně zdravých - především sladkých a tučných - jídel, často se snižuje i pohybová aktivita. Tyto změny vedou k ukládání tělesného tuku na rizikovější místa (do centrální oblasti břicha). To vše ještě riziko srdečně-cévních onemocnění zvyšuje. Důsledkem může být například srdeční infarkt či mozková mrtvice.

## Proč jsou tak důležité pravidelné lékařské kontroly, aneb co pro sebe můžete udělat?

V období klimakteria a těsně po menopauze jste tedy „náchylnější“ k celé řadě onemocnění, v čele se srdečně-cévními. **Na druhou stranu se zřejmě jedná o období, kdy lze váš další osud naprosto zásadně ovlivnit.** Velmi důležité je vnímat veškeré zdravotní problémy již v jejich počátku a hned na nich začít spolu s odborníky pracovat. K tomu jsou důležité pravidelné kontroly u gynekologa a praktického lékaře. Pravidelné prohlídky, měření krevního tlaku, krevních tuků a cukru, případně dalších parametrů, jsou pro úspěšné předcházení, a často i řešení obtíží, velmi důležité. Pokud by se jednalo o výrazně rizikový stav, mohou příslušní odborníci využít léky (hormonální i nehormonální), i další ověřené léčebné prostředky, které mohou velmi významně pomoci, zejména, jsou-li podány ve správnou dobu. Na vaše zdraví má právě v tomto období zásadní vliv správná životospráva.

**Úspěšné zvládnutí zdravotních problémů v období přechodu do menopauzy, může zásadně ovlivnit kvalitu vašeho dalšího života!**

## Vliv životosprávy

Životospráva sehrává v předcházení i řešení zdravotních obtíží velmi významnou roli. Nepravidelnost v jídle, nevhodné složení jídelníčku, pohybová neaktivita, kouření či dlouhodobý stres, mohou velmi významně negativně ovlivnit váš zdravotní stav.





## 1. Strava

Asi to pro vás nebudou novinky, ale věřte, že je to to nejdůležitější. Jíst byste měla pravidelně, ideálně častěji po menších dávkách (4-5x denně). Je důležité nepřejídat se, ale také netrpět hladu. Nezapomínejte na pravidelný a dostatečný pitný režim. Každý den jezte zeleninu a ovoce, ideálně jako součást každého denního jídla. Omezujte cukr a tuky a vybírejte podle složení. K vhodnému výběru vám pomohou následující řádky, stejně jako připomenou další důležité složky jídelníčku, na které byste neměla zapomínat. Na co zapomenout ale můžete, jsou různé jednostranné a „záračné“ diety, které mohou napáchat víc škody než užítku. Vše důležité obsahuje po všech stránkách pestrý jídelníček (tedy pestrý jak výběrem potravin, tak jejich úpravou, ale i barevnosti na talíři apod.).

Důležitá složka stravy	Denní množství	Význam	Nejvhodnější zdroje
<b>Tekutiny</b>	35 ml na kg optimální tělesné hmotnosti a den	Dostatek tekutin je důležitý pro veškeré tělesné metabolické pochody.	Voda, ovocné čaje, slabě a středně mineralizované vody, ředěné ovocné a zeleninové šťávy
<b>Kvalitní zdroje bílkovin</b>	1g na kg optimální tělesné hmotnosti a den	Pro zachování svaloviny je třeba konzumovat dostatečné množství kvalitních bílkovin. A to nejen v případě redukce tělesné hmotnosti.	Libové maso včetně ryb, méně tučné mléčné výrobky, vejce, luštěniny
	Například 100 g vepřové kýty obsahuje 15 g bílkovin, 100 g kuřecích prsou 19 g.		
<b>Polynenasycené mastné kyseliny</b>	10–15 g za den	Polynenasycené mastné kyseliny n-6 (omega 6) a n-3 (omega 3) přispívají, mimo jiné, k udržení zdraví srdečně-cévního systému. Důraz by měl být zejména na n-3.	Rostlinné oleje, roztíratelné rostlinné tuky, ryby, ořechy, semínka
	Například 20 g řepkového oleje obsahuje cca 6 g polynenasycených mastných kyselin, některé kvalitní roztíratelné rostlinné tuky obsahují až 4,6 g polynenasycených mastných kyselin na 20 g výrobku.		
<b>Vláknina</b>	25–30 g za den	Podporuje trávení a má příznivý vliv na činnost střev. Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Její množství je třeba zvyšovat postupně a nezbytné je současný dostatečný příjem tekutin.	Celozrnné výrobky, obilniny, luštěniny, zelenina, ovoce
	Například porce ovesných vloček obsahuje 2,5 g vlákniny, jablko 3 g, malý plátek celozrnného žitného chleba 4 g.		



<b>Vápník</b>	800–1200 mg za den	Prevence osteoporózy, jejíž riziko se výrazně zvyšuje spolu se ztrátou produkce estrogenu. Vápník se dobře vstřebává ve spánku, jeho zdroje je tedy výhodné konzumovat odpoledne.	Mléko a mléčné výrobky, zejména tvrdé sýry a tvaroh, sardinky
	Například 100 g tvrdého sýra obsahuje 800 mg vápníku.		
<b>Vitamin D</b>	Min. 5–10 µg za den	Je důležitý pro vstřebávání/využitelnost vápníku.	Pravidelný pohyb na sluníčku, ryby, roztíratelné rostlinné tuky, další vitamínem D obohacené potraviny
	Například 120 g lososa obsahuje 19,6 µg vitamínu D.		
<b>Vitamin E</b>	Min. 10–15 mg za den	Důležitý jako antioxidant, který pomáhá v těle bojovat proti škodlivým volným radikálům.	Rostlinné oleje, mandle, roztíratelné rostlinné tuky
	Například 50 g mandlí obsahuje 12,5 mg vitamínu E.		
<b>Vitaminy skupiny B</b>	Není možné přesně specifikovat celou skupinu	Snižují výkyvy nálad, mají antioxidační účinky, umožňují trávení živin.	Denní příjem zajistí pestrá a vyvážená strava.
<b>Fytoestrogeny</b>	Není možné přesně specifikovat	Jedná se o přírodní rostlinné hormony, které mají podobné účinky jako lidské hormony. Potlačují nepříjemné vedlejší příznaky přechodu (návaly horka, pocení, vysychání sliznic).	Sójové boby, sójové „maso“, tofu
<b>Rostlinné steroly</b>	1,5–3 g za den	Při zvýšené hladině cholesterolu v krvi je výhodné konzumovat vyšší dávku rostlinných sterolů, o kterých bylo klinicky prokázáno, že při pravidelné konzumaci 1,5-3 g denně snižují hladinu cholesterolu o 7–12,5 %	Rostlinný roztíratelný tuk s přidanými rostlinnými steroly, jiné zdroje jsou nedostatečné
	30 g rostlinného roztíratelného tuku s přidanými rostlinnými steroly (nebo 425 ks rajčat nebo 150 ks jablek).		



## 2. Pohyb

Pravidelná pohybová aktivita má zcela zásadní význam. Pravidelné cvičení anebo třeba jen rychlejší chůze alespoň 30 minut 3x týdně, vám pomůže nejen udržovat optimální tělesnou hmotnost, pevné a zdravé kosti, ale většině žen pomáhá také odbourat akutní potíže spojené s přechodem.

## 3. Kouření

Normální je nekouřit. Některá onemocnění jsou vázána na množství a vykouřených cigaret (či tomu odpovídající pobyt v zakouřeném prostředí), ale proto, aby kouření bylo rizikové pro vaše srdce a cévy, stačí jedna cigareta denně. Pokud kouříte, je tedy vhodné přestat a není ostuda se o pomoc s odvykáním obrátit na odborníky.

## 4. Dlouhodobý stres

Na rizika srdečně-cévních onemocnění může mít negativní vliv také dlouhodobý stres. Snažte se proto dostatečně odpočívat, myslet na sebe a stres se snažit zvládat (ideální k tomu je pohyb). Nedovolte, aby stres ovlivňoval Váš jídelníček, protože ten ho pozitivně neovlivní nikdy.



# Příklad jídelníčku



<b>snídaně</b>	<b>Domácí müsli</b> (20 g vločky, 10 g vlašské ořechy, 20 g sušené meruňky), <b>sklenice mléka, jablko</b>
<b>přesnídávka</b>	<b>2 plátky knäckebrotu s ementálem</b> (40 g), <b>salátová okurka</b> (100 g)
<b>oběd</b>	<b>Hovězí maso na houbách, dušená rýže, rajčatový salát</b>
<b>svačina</b>	<b>Ovocný dezert</b> (150 g ovoce – banán, broskev, hrozný, 50 g měkký tvaroh, 50 g bílý jogurt)
<b>večeře</b>	<b>Těstoviny se špenátem a lososem</b> (100 g těstoviny, 50 ml smetana, 100 g špenát, 60 g losos, česnek, cibule, olej)



## Nutriční hodnoty jídelníčku

<b>energie (kJ/kcal)</b>	<b>bílkoviny (g)</b>	<b>sacharidy (g)</b>	<b>tuky (g)</b>	<b>vápník (mg)</b>	<b>vitamin D (IU/<math>\mu</math>g)</b>
<b>8507/2025,5</b>	<b>84,4</b>	<b>275,2</b>	<b>65,7</b>	<b>1076,5</b>	<b>492/12,3</b>



# Nejdůležitější zásady na závěr (možná nuda, ale stále nejlépe fungující 😊)



## Určitě nekuřte!!

- Jezte pravidelně, raději častěji menší porce, je to dobrá cesta, jak předcházet nadváze a obezitě.
- Udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost. V případě nadváhy či obezity se snažte hmotnost snížit, ideálně s odborníkem – nutričním terapeutem.
- Nezanedbávejte pravidelný pohyb. I procházky se počítají. Vaše hmotnost, kosti i nálada to ocení.
- Zapomeňte na „zázračné“ diety.
- Omezte spotřebu tuků a vybírejte ty výhodnější s převahou nenasycených mastných kyselin (řepkový, olivový olej, kvalitní roztíratelné rostlinné tuky). Omezujte ty, které Vám mohou škodit (máslo, sádlo, kokosový tuk).
- Všimněte si tuků v potravinách. Když už více tuku v potravinách, tak v rybách, oříšcích a semínkách. Ne ty v jemném a trvanlivém pečivu (zejména s polevou či náplní), uzeninách, tučných mléčných výrobcích.
- Vlákna je důležitá. Její zdroje, jako jsou luštěniny, celozrnné výrobky, zelenina nebo ovoce, jsou navíc prospěšné díky vitaminům a minerálním látkám.
- Alespoň 2 litry nejlépe neslazených tekutin denně je nutnost.
- Omezte konzumaci omáček, zahuštěných polévek a sladkostí, které si nikdy nedávejte nalačno (i když budete mít dobré předsevzetí, u malého kousku nikdy nezůstane).
- Dopřejte si dostatečný příjem vápníku. A ideálně alespoň jednu porci odpoledne, protože vápník se dobře ukládá během spánku. Nejvhodnějším zdrojem jsou méně tučné mléčné výrobky.
- Pozor na přílišné dávky alkoholu, kofeinu – mohou podporovat návaly horka, výkyvy nálad a negativně ovlivnit množství vápníku v těle.
- Fytoestrogeny v sójových výrobcích mohou zmírňovat návaly horka, pocení a vysychání sliznic.



FÓRUM  
ZDRAVÉ  
VÝŽIVY

## Více informací najdete na [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2016; č. 10669 „Prevence kardiovaskulárních onemocnění u žen po menopauze“.