

Dzīvesveida nozīme menopauzes veselībā

#1 Veselīgs uzturs menopauzes vecumā

Šīs faktu lapas ir balstītas uz IMS balto grāmatu „Dzīvesveida medicīnas loma menopauzes veselībā: nefarmakoloģisko intervenču pārskats” (2025). Tajās ir sniegta skaidra, praktiska informācija par sešām galvenajām dzīvesveida medicīnas jomām: veselīgu uzturu, fizisko aktivitāti, garīgo labsajūtu, izvairīšanos no riskantām vielām, atjaunojošu miegu un veselīgām attiecībām, lai atbalstītu veselību un labsajūtu menopauzes laikā un pēc tās.



Pasaules Menopauzes diena tiek atzīmēta katru gadu 18.oktobrī.

Tā ir Starptautiskās menopauzes biedrības (IMS) 2009. gadā izveidota globāla informētības diena, kas vērš uzmanību uz izaicinājumiem, ar kuriem saskaras sievietes menopauzes periodā, un izceļ sasniegumus pētniecībā, izglītībā un resursu jomā.

Kā Pasaules menopauzes dienas dibinātāja, IMS nosaka ikgadējo tēmu, pasūta un publicē balto grāmatu, kā arī izveido resursus, lai atbalstītu sievietes, veselības aprūpes speciālistus un kopienas visā pasaulē.



Veselīga ēšana vidējā vecumā un menopauzes periodā

Veselīga ēšana ir ļoti svarīga, lai sievietes labāk pārciestu menopauzi un saglabātu ilgtermiņa veselību. Vidējā vecumā hormonālās izmaiņas var ietekmēt svaru, ķermeņa sastāvu, sirds veselību un kaulu stiprību. Pareizi izvēlēts uzturs var palīdzēt kontrolēt simptomus, samazināt slimību risku un uzlabot vispārējo labklājību.

Globālā situācija

Visā pasaulē neveselīga uztura problēma, ieskaitot gan nepietiekamu uzturu, gan aptaukošanos, ir nopietna veselības problēma. Nepareizs uzturs katru gadu rada miljardiem lielu slogu sirds slimību, diabēta un citu slimību ārstēšanai.

Veselīgam uzturs ir jābūt uzturvielām bagātam, kultūras kontekstā pieņemamam un videi draudzīgam. Tas nozīmē, ka jākoncentrējas uz augu valsts produktiem, ierobežojot pārstrādāto gaļu, kā arī samazinot pievienoto cukuru.



Diētas un veselība



Veselīgāka uztura diētas saistītas ar sirds slimību, 2. tipa diabēta un dažu vēža veidu riska samazināšanos.



Ultra-pārstrādāti pārtikas produkti (piemēram, iepakotas uzkodas, saldie dzērieni un ātrā pārtika) ir saistīti ar augstāku sirds slimību un garīgās veselības problēmu risku.



Vidēja vecuma sievietēm uzturs mijiedarbojas ar citiem faktoriem, piemēram, asinsspiedienu, miegu un smēķēšanu, ietekmējot vispārējo veselības

Apsveramie uztura paradumi



Vidusjūras diēta

Vislabāk pētītā pieeja, kas bagāta ar dārzeņiem, augļiem, pilngraudu produktiem, olīveļļu, riekstiem un zivīm. Saistīta ar labāku garastāvokli, svara kontroli, sirds veselību un zemāku holesterīna līmeni.

DASH diēta:

Līdzīga Vidusjūras diētai, bet ar lielāku uzsvāri uz sāls samazināšanu, kas to padara īpaši efektīvu asinsspiediena pazemināšanai.

Veģetāriešu:

Augu izcelsmes uzturs pārklājas ar Vidusjūras un DASH diētu priekšrocībām un var palīdzēt aizsargāt pret dažiem vēža veidiem un neirodeģeneratīvām slimībām.

Pārtraukta badošanās:

Var uzlabot vielmaiņu, asinsspiedienu un holesterīna līmeni īstermiņā, bet tā ilgtermiņa ieguvumi un ilgspēja joprojām ir neskaidri.

Cita svarīga ietekme



Svars un ķermeņa sastāvs: Diētas, piemēram, Vidusjūras diēta, var samazināt vēdera (centrālo) aptaukošanos. Labvēlīgā ietekme ir lielāka, ja diētu apvieno ar fiziskām aktivitātēm un veselīgiem taukiem, piemēram, olīveļļu.



Kaulu veselība: Kalcijs (700–1200 mg/dienā) un D vitamīns (400–1000 IU/dienā) ir būtiski pēc menopauzes, lai atbalstītu kaulu stiprību un samazinātu lūzumu risku.



Menopauzes simptomi: Dažām sievietēm augļu un dārzeņu bagāta diēta var palīdzēt mazināt karstuma viļņus un nakts svīšanu. Par sojas ietekmi ir pretrunīgi dati – daži uzskata, ka tā palīdz, citiem tā gandrīz neietekmē.

Kopsavilkums

Veselīga ēšana ir viens no spēcīgākajiem veidiem, kā atbalstīt savu organismu menopauzes laikā un pēc tās. Koncentrējoties uz pilnvērtīgiem, augu valsts produktiem, uzņemot pietiekamu daudzumu kalcija un D vitamīna, kā arī samazinot pārstrādātu pārtiku, var panākt reālas izmaiņas simptomu uzlabošanā, enerģijas līmeņa paaugstināšanā un ilgtermiņa veselības uzlabošanā. Nelielas, konsekventas un ilgtspējīgas izmaiņas ir efektīvākas nekā ātri risinājumi – katrs pozitīvs solis ir svarīgs.



Ko jūs varat darīt: efektīvas dzīvesveida stratēģijas

- ☐ Izvēlieties Vidusjūras stila uzturu ar dārzeņiem, augļiem, pilngraudu produktiem, olīveļļu, riekstiem un zivīm.
- ☐ Ikdienā iekļaujiet kalcija bagātus produktus un uzraugiet D vitamīna uzņemšanu pēc menopauzes.
- ☐ Samaziniet ultra-pārstrādātu pārtikas produktu, piemēram, saldu dzērienu un iesaiņotu uzkodu, patēriņu.
- ☐ Pievienojiet vairāk augu izcelsmes ēdienu, lai uzlabotu sirds, kaulu un svara rādītājus.
- ☐ Ja vēlaties, izmēģiniet sojas produktus – dažas sievietes uzskata, ka tie palīdz pret karstuma viļņiem.

Additional Resources

Combine healthy eating with regular physical activity to help manage weight and protect your heart.

Read the Physical Activity factsheet for more guidance.

