

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
HÍRLEVÉL
15. ÉVFOLYAM, 3. SZÁM – 2022. MÁRCIUS

A MENOPAUZA ÉTRENDI VONATKOZÁSAI

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ

ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES

INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRÓL,

ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A

LEGÚJABB TUDOMÁNYOS

KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.

TISZTELT OLVASÓINK!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉssel SZABADON ÁTVEHETŐ.

TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E?

- A menopauza a WHO definíció szerint: a petefészek follikuláris (follikulus=tüsző) aktivitásának következtében létrejött menstruáció teljes elmaradása (1).
- A menopauza nem egy általános folyamat. Vannak nők, akiknél enyhe tünetekkel zajlik, vannak akik gyógynövényekkel ellensúlyozzák a változásokat, míg ritka esetekben gyógyszeres, hormonális kiegészítés szükséges a menopauzát körülvevő tünetek enyhítésére.
- Minden nagyvárosban működnek Menopauza ambulanciák, ahol a problémák megoldására kaphatunk segítséget, megkönnyítve az egyébként természetes folyamat végbemenetelét. Enyhe tünetekkel is érdemes felkeresni ezeket az ambulanciákat szűrővizsgálat céljából.

KULCSSZAVAK: menopauza, tünetek, szója (1)

HORMONÁLIS MŰKÖDÉS

A nemi hormonok serdülőkorban kezdik el kifejteni hatásukat a petefészkekre, ahol egy hullámzó folyamatnak köszönhetően alakul ki az úgynevezett menstruációs ciklus. Ez a körforgás a nők kb. 50 éves koráig tart, amikor minden megváltozik, mivel a tüszők mennyisége csökkenni kezd és a hormonháztartásban ingadozás mutatkozik. Bizonyos betegségekben ez az időpont korábban is bekövetkezhet.

A női nemi ciklus hormonális szabályozása a köztiagy/hipotalamusz irányítása alatt áll. A hipotalamusz az agyalapi miriggyel (hipofízis) közösen irányítja a szervezet összes endokrin tevékenységét, beleértve a petefészeket is.

A hipofízis parancsot ad az agyalapi mirigynek két hormon termelésére: ezek az FSH (follikulus stimuláló hormon) és az LH (luteinizáló hormon), amelyek hatással vannak a petefészkekre. A ciklus kezdetén az FSH szabadul fel, ami a petefészkekben tüszőérést indít el és ezzel párhuzamosan elindul az ösztrogén termelés is. Az ösztrogén a méhnyálkahártya megvastagodását segíti elő, hogy előkészítse a megtermékenyített petesejt beágyazódását. A ciklus közepén az agyalapi mirigy jelt ad nagy mennyiségű LH kiválasztásra. Ennek hatására a tüsző felszakad, és a petesejtek elindulnak a petevezetékben a méh irányába. A visszamaradt tüsző sárgatestté alakul, és elkezdi termelni a sárgatesthormont a progeszteront. Ezzel megkezdődik a ciklus 2. fele, amikor is a méhnyálkahártya felkészül a megtermékenyített

petesejt beágyazódására. Ha elmarad a megtermékenyülés a sárgatest a 10-12 nap után visszafejlődik, az ösztrogén, a progeszteron szint csökken, és bekövetkezik a menstruáció, amikor is vérzés kíséretében a méhnyálkahártya leválik és távozik.

Ha a petefészekben az idő előrehaladtával kevesebb tüsző érhető el, akkor az ösztrogén és progeszteron elvesztik fő forrásukat és a női hormonszint csökkenni kezd.

A peteérés nélküli ciklusnál nincs sárgatest és ennek köszönhetően progeszteron sem termelődik. A ciklus elkezd rendszertelenné válni, változik a menstruáció hossza, intenzitása, és egyre gyakrabban marad ki a vérzés.

Az ösztrogénképződésre nem a folyamatos csökkenés, hanem az ingadozás jellemző. A menopauza (MP) biztos jele a magas FSH szint. A tüszők már nem ugyanúgy reagálnak az FSH-ra, mint korábban, ekkor megy a visszacsatolás az agyalapi mirigy felé, ami még nagyobb mennyiségű – a normál érték hússzorosa – FSH kibocsátást indít, hogy még egy tüszőt kicsalogasson a petefészekből. Ez ugyan eredményezhet még peteérést és ezzel együtt egy gyors ösztrogén- és progeszteronszint emelkedést, de ezek a hormonszintek ugyanilyen gyorsan leesnek. Végezetül az egész folyamat leáll, a még meglévő tüszők már sosem érnek be. Ez a hormonhullámvásút addig tart, míg a szervezet meg nem találja a maga új egyensúlyát és tartósan alacsony szintre csökken az ösztrogén. A rendszertelen ciklus fázisa és a hormonális változás kezdete, ez maga a menopauza kezdete, amit **perimenopauzának hívunk** (2).

ÖSZTROGÉN

Az ösztrogén nem kizárólag egyetlen, hanem három hasonló kémiai szerkezetű szteroid hormon összefoglaló neve. Ezek a hormonok nemcsak a nemiségért felelősek, hanem több más szervrendszer működésében is szerepet játszanak.

A koleszterinszint szabályozásában vesz részt a májban, ezzel együtt a szív- és érrendszert is védi. Az emlők növekedését befolyásolja, a petefészekben segíti a tüszők növekedését, a méh nyálkahártya falát felkészíti a megtermékenyített petesejt beágyazódására. A csontok egészségéért is felel, továbbá hatással van a memóriánkra, a libidóra és az érzelmi stabilitásra egyaránt (1).

A menopauza kialakulása a felnőtt élet egy meghatározott szakasza, amelyre fel kell készülni, és érdemes ehhez szakember segítségét kérni.

HŐHULLÁM

A menopauzában sok élettani folyamatban történik változás, de az egyik legjellemzőbb az ún. hőhullám, illetve a hőhullám és az éjszakai izzadás, melyeket vazomotorikus (ér szűkítés, tágítás) menopauza tüneteknek (vazomotorikus menopauza szimptóma: VMS) hívunk.

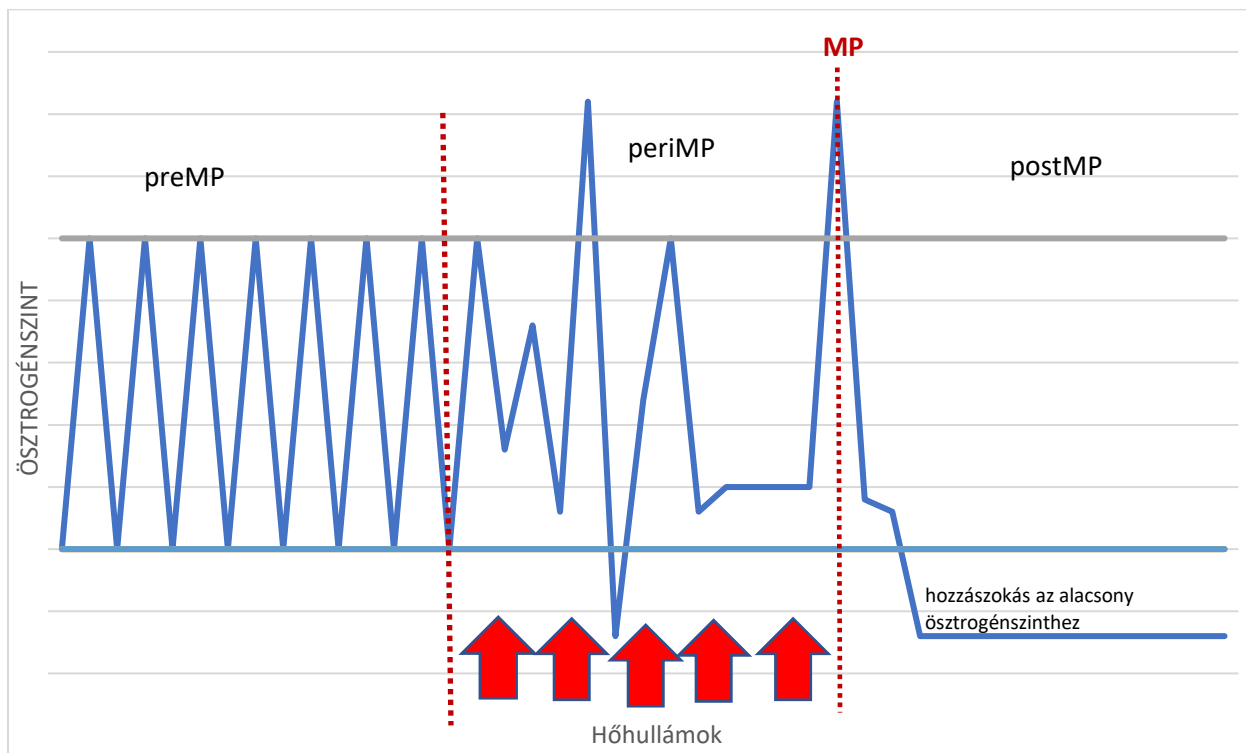
Sokan úgy gondolják, hogy ez csupán egy szubjektív dolog a nők életében, de mérhető változások is kimutathatók a folyamat közben. A VMS külső jelei általában: kipirulás, izzadás; belső tünetek: testhőmérséklet emelkedése.

A hőhullám időtartama is változó, lehet pár perc (általában 5 perc) alatt lejártszódó, de lehet elhúzódó, akár 15 percen túl tartó jelenség is.

Az egész folyamat háttérében a szervezet hőszabályozásának zavara áll. Létezik egy ún. 0 zónája a szervezetnek, ami 0,4°C körüli hőmérséklet-változást jelent, ennek magyarázata, hogy ha a testhőmérséklet csak 0,4 egységgel csökken vagy növekszik, akkor nem jelentkezik semmilyen kellemetlen tünet. VMS esetén ebben a rendszerben zavar keletkezik, a hőhullám pedig azért lép fel, mert a hőszabályozó központ nem tudja ellátni feladatát. Akár természetes úton, akár műtétet követően jut valaki menopauzába, az ösztrogénhiány mindenképpen kimutatható a háttérben, de fontos megemlíteni, hogy az egész folyamatban az alacsony hormonszint csak egy, a hőszabályozást befolyásoló tényezők között. Ez a magyarázata annak, hogy a jelenség nem feltétlenül kíséri végig idősödő napjainkat, hanem lassan eltűnik (1).

Premenopauzában, 1-2 évvel az MP előtt már jelen lehet, és az MP után több évig, akár 6-8 évig is eltart, míg végül a szervezet újraszabályozza magát, az alacsony hormonszinttel együtt.

1. ábra Ösztrogénszint-változás a menopauzában



Forrás: Aradvári-Szabolcs M., Dr. Mák E., Végvári V.: Menopauza (5)

MENOPAUZÁT SEGÍTŐ ÉLELMI ANYAGOK

Egyetlen, és általános étrendi ajánlás nem létezik. A szervezet ösztrogénhiányos állapotát fitoösztrogénnel és a már nem védett szervrendszereket, betegséget megelőző tápanyagokkal kell támogatni, melynek értelmében egy mediterrán ázsiai vagy ázsiai mediterrán étrendet érdemes kialakítani.

Az ázsiai étrendben viszonylag kevés húst fogyasztanak, az étkezés alapját a szárazhüvelyesek - különböző babok, lencsék, szója - képezik. Ezeknek az élelmi anyagoknak, főképp a szójának olyan jelentős fitoösztrogén tartalma van, amely a menopauzára jellemző megváltozott élettani helyzetet támogatni tudja.

A szója értékes beltartalommal rendelkezik. 100 grammja 458 kcal-t, 40 g fehérjét, kb. 30 g szénhidrátot és 20 g zsírt tartalmaz.

A szójában kedvező hatással bíró izoflavon vegyületek is találhatóak, amelyek a daidzein, genisztein és származékai. Ezek a bélben lévő kedvező mikroorganizmusoknak köszönhetően átalakulnak, így már ösztrogénreceptor érzékenyekké válnak és a szervezetben hiányzó

ösztrogénfolyamatokba kedvezően tudnak beavatkozni. Ennek következtében az egész szervezetre kifejtik hatásukat, azaz a csontanyagcserében, a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, a hőhullámok enyhítésében egyaránt.

A szójaból számtalan terméket állítanak elő, ami már itthon is könnyen beszerezhető.

A szójaital felhasználható magában, pl. kávéhoz vagy bármely más tejes ételhez.

A szójatúró (tofu), amelynek magasabb a nedvesség tartalma, így kevesebb előkészítést igényel, mint a száraz változata, krémekbe, de akár feltétként is alkalmazható.

A tofu főbb beltartalmi értékei 100 gramm termékben:

- 70 kcal/8 g fehérje/2 g zsír/4 g szénhidrát
- A tofufehérje emészthetősége csirkehússal egyenértékű, viszont annál zsírszegényebb.
- A tofuban a kalcium mennyisége: 200-1940 mg között van. Érdeemes tudni hogy a tofu kalciumtartalma függ attól, hogy milyen szójababból készült, illetve milyen eljárással koagulálták. Ha kalciumsókkal történik az eljárás, akkor lényegesen magasabb az érték.
- Jelentős 70 mg izoflavon található benne (4).

A növényi olajok az esszenciális zsírsavak és zsírban oldódó bioaktív anyagok kiváló forrásai. Az utóbbi időben ugyan növekedett a tengeri halak és ezekkel együtt az ómega-3-zsírsavbevitel is, de ennek aránya nem minden esetben megfelelő. A különböző bogyós gyümölcsök (piros- és fekete ribizli, málna, eper, homoktövis, tőzegáfonya) antioxidáns hatása mellett a bennük, illetve magjukban lévő olajok kerültek vizsgálati górcső alá. Klinikai kutatások igazolták, hogy ezek a bogyósok magas esszenciális zsírsavtartalommal rendelkeznek, ráadásul a zsírsavarány is ideális a szervezet szükségleteit figyelembe véve. Fontos szót ejteni még egy értékes ételmi anyagról, amely a szójához hasonlóan szintén több oldalról tudja megtámogatni a nőket ebben a megváltozott élethelyzetben.

A homoktövist a népi gyógyászatban már jól ismerik és használják is lekvárját, préselt levét immunerősítőszerként. A fent említett kutatás során a gyümölcs pépjét, illetve a magjából préselt olajat vizsgálva kimagasló eredményeket mutattak ki, amelynek eredményeként mind ómega-3 (alfa-linolénsav), mind ómega-6 (linolénsav), mind ómega-9 (olajsav), sőt ómega-7

(palmitoleinsav) forrásként is kiváló beltartalommal rendelkezik (3). Az ómega-7 azaz a palmitoleinsav (16:1n-7) egy egyszeresen telítetlen zsírsav, amely megtalálható az anyatejben, de különböző növényi forrásokból is hozzájuthatunk. A homoktövisből nyert olaj nagy mennyiségben tartalmazza ω -7 zsírsavat, amely elősegíti a bőr és a nyálkahártya egészségét, ezért is javasolt a menopauzában előforduló hüvelyszárazság esetén a felsorolt telítetlen zsírsavakat tartalmazó olaj kúraszerű fogyasztása. (7)

A homoktövis, illetve a gyümölcs vagy magjának felhasználásával készült bármely készítmény jól beépíthető a MP étrendbe (4). Természetesen a már jól ismert telítetlen zsírsavforrások, mint a repce-, a szója-, a dió-, a lenmag-, a napraforgóolaj is része kell hogy legyen ennek az étrendnek, melyek kenyérre csepegtetve, vagy saláták ízesítőjeként is fogyaszthatók. Ezekkel a zsírokkal kedvező, csökkentő hatás érhető el az ösztrogénhiány következtében kialakuló vérzsírértékek emelkedésével szemben.

A menopauzát támogató két kiemelt élelmi anyag (szója, homoktövis) mellett számtalan kedvező tulajdonsággal bíró élelmiszer van. Az OKOSTÁNYÉR® ajánlást követve, illetve azt kiegészítve többek között a fent említett alapanyagokkal lényeges kiemelni, hogy a változó kor csupán hormonális változást jelent, és nem betegséget. Az OKOSTÁNYÉR® 2021. évi felülvizsgálatát követően az új ajánlás olyan javaslatokkal bővült, amelyek a MP étrendjét is jól támogatják. Az egészséges étkezést segítő javaslatok alapján napi tányérunk felét zöldségekből és gyümölcsökből, illetve ezekből készült ételekből kell összeállítani. Itt már kiemelt szerepet kaptak a szárazhüvelyesek (különböző babok, lencsék, szója) amelyek egyrészt gabonával kombinálva kiváló fehérjeforrások, másrészt a MP-ban is ezek az élelmi anyagok nagy hangsúlyt kapnak. A gyümölcsöknél szintén kiegészült a tányércikk az olajos magvakkal. A szív és érrendszert támogató telítetlen zsírsavtartalmuk az egészséges táplálkozás mellett a MP-ban is kiváló alapanyagok. Az OKOSTÁNYÉR®-on szereplő napi fél liter mennyiségben ajánlott tej illetve tejtermékek kiváló kalcium források, melyek a csontritkulás kiegészítő terápiájában nélkülözhetetlenek. (6)

Paradicsomleves csicseriborsóval és vöröslencsével (5)

Hozzávalók:

30 g paradicsompüré

50 g vöröslencse
300 ml zöldségalaplé vagy víz
60 g főtt csicseriborsó (lehet konzerv)
2 g római kömény
1 g chilipehely
5 g kukoricacsíraolaj
8 g vöröshagyma
só

Tálaláshoz:

15 g görög joghurt
15 g szójajoghurt
½ csokor korianderzöld

Elkészítés:

A chilipelyhet kipattogtatjuk egy teflonserpenyőben, amely néhány percet vesz csak igénybe. Átrakjuk egy megfelelő méretű fazékba, meglocsoljuk a kukoricacsíra-olajjal. A finomra vágott vöröshagymát megpirítjuk, hozzáadjuk a paradicsompürét, ízesítjük római köménnyel, sóval és az egészet összepirítjuk. Hozzáteesszük az előzőleg beáztatott vöröslencsét, majd felöntjük kevés alaplével. Kb. 15 percig főzzük, ügyelve, hogy a víz ne párologjon el teljesen. Ha ez mégis megtörténik, pótoljuk. Végezetül az egészet összeturmixoljuk. A püréhez hozzáadjuk a csicseriborsót, egyet forralunk rajta. Tálaláskor díszítjük a görög- és szójajoghurt elegyével, valamint a frissen vágott aprított korianderrel.

Csokoládé mousse mandarintetővel (8)

160 g kókusztej
60g étcsokoldé
2 mandarin hámozva, lehártyázva
2 evőkanál homoktövispor
¼ teáskanál fahéj
1 evőkanál méz
2 teáskanál őrölt mogyoró

Vízgőzben olvasszuk meg a csokoládét, keverjük hozzá a kókusztejet és öntsük 2 előkészített desszertes pohár aljába. Rakjuk a hűtőbe 30 percre. Közben hártázzuk le a mandarint, ízesítsük mézzel fahéjjal és turmixoljuk össze, majd keverjük hozzá a homoktövisport. A hűtőből kivett csokikrémre óvatosan öntsük rá a gyümölcsös réteget, és szórjuk meg őrölt mogoróval. Legalább 1 órára tegyük vissza a hűtőbe.

Felhasznált irodalom

1. Caroline J. Hollins Martin, Ronald Ross Watson, Victor R. Preedy: Nutrition and Diet in Menopause Humana Press 2013.
2. Irmela Erckenbrecht: Das Wechseljahre-Kochbuch Pala Verlag 2005
3. B.Jang et al Food Reasarch International 44 (2011)2009-2017
4. TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL 10. ÉVFOLYAM, 2. SZÁM – 2017. FEBRUÁR SZÓJA [Internet]. Elérhető: https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/02/taplalkozasi_akademia_2017_02_szoja_170228.pdf
5. Aradvári-Szabolcs M., Dr. Mák E., Végvári V.: Menopauza BOOOK Budapest 2021.
6. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Okostányér. [Internet]. Elérhető: https://www.okostanyer.hu/wpcontent/uploads/2021/11/OKOSTANYER_felnott_A4_2021.pdf
7. B.Jang et al J.Nutr. Biochem10 (1999)622-630.
8. Dark chocolate and sea buckthorn dessert recipe [Internet]. Elérhető: <https://erbology.co/recipes/dark-chocolate-sea-buckthorn-dessert-recipe/utolsó>

Magyar Dietetikusok Országos

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Szövetsége

1035 Budapest, Kerék utca 80. 1. emelet

Telefon: +36 1 269 2910

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztette:

Aradvári-Szabolcs Mariann
dietetikus

Szerkesztőbizottság:

Szűcs Zsuzsanna (MDOSZ elnök, dietetikus, MSc
okleveles táplálkozástudományi szakember)

Fekete Krisztina (dietetikus,
egészségfejlesztő MDOSZ)

Lektorálta:

Kubányi Jolán MSc

MDOSZ tiszteletbeli elnök

Táplálkozástudományért Alapítvány elnök

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL,
FORRÁSMEGJELÖLÉSEL SZABADON ÁTVEZETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ
MEGJELENÍTÉSÉT!
