



Miért központi probléma a nőknél az evés?

A női létnek vannak egymástól markánsan elkülönülő életszakaszai, amelyek jobban eltérnek egymástól, mint a férfiaknál, és ennek táplálkozási vonatkozásai is vannak. Magyarországon a nők átlagosan hat évvel tovább élnek a férfiaknál, ám gyakran rosszabb egészségi állapotban, aminek egyik oka, hogy étkezéseikkel nem követik a megváltozott testi igényeiket. A legutóbbi hazai kutatás rávilágított arra, hogy 35 év körül van egy jelentősebb hízási időszak, 65 év felett pedig 10 magyar nőből már 8 túlsúlyos kisebb-nagyobb mértékben. Többek között azért, mert életük különböző szakaszaiban a test és a hormonháztartás szükségletei jelentős különbségeket mutatnak, amihez az étrendjüknek is alkalmazkodnia kellene, hogy a nők hosszabban és egészségesebben élhessenek.

Kamaszkor

A női pubertás a gyors testi növekedés, a hormonális változások és a menstruáció megjelenése miatt kritikus. A testi változások mellett a lelkiekkel is számolni kell. Ilyenkor a fiatal lányok még keresik önmagukat, elszakadnak a szülőktől, megerősödik a kortársak hatása, gyakoribbak lehetnek a hangulatváltozások, jellemző a lázadás és az identitás keresése. Ebben az életkorban a kiegyensúlyozott étrend kulcsfontosságú a csont- és izomfejlődéshez, a vasraktárak feltöltéséhez, valamint az energiaszint és a hormonháztartás stabilitásának támogatásához, ami egyben a hangulatingadozásokat is mérsékli. Fontos a megfelelő kalcium-, vas- és fehérjebevitel, a B-, C- és D-vitaminok, valamint az esszenciális zsírok, például az omega-3 zsírsavak rendszeres fogyasztása. Az evés területén jelentkező pszichés problémák, melyeket összefoglaló néven evészavaroknak is nevezünk, szakirodalmi adatok alapján gyakrabban érintik a lányokat, és egyes formái akár életveszélyesek is lehetnek.

Fogantatás előtti időszak

A tudatos életmód már a gyermekvállalás előtt meghatározhatja a jövőt. Az optimális testtömeg, a kiegyensúlyozott étrend és a vitamin- és ásványianyag-bevitel (pl. folsav, vas, jód, D-vitamin) támogatja a termékenységet és csökkentheti a magzati fejlődési rendellenességek kockázatát. Túlsúly esetén már 5–10 százalékos testsúlycsökkentés is javíthatja a teherbeesés esélyét.

Várandósság és szoptatás

A kismama étrendje meghatározza a saját és a magzat egészségét. A kiegyensúlyozott táplálkozás csökkenti a terhességi cukorbetegség, a preeklampszia, a koraszülés és a szülés utáni depresszió kockázatát. Fontos a fehérjebevitel (pl. sovány tejtermékek, halak, tojás, hüvelyesek), a kalcium, D-vitamin, jód, valamint a DHA omega-3 zsírsav rendszeres fogyasztása. A szoptatás idején a kiegyensúlyozott étrend és a megfelelő folyadékbevitel, ami általában ilyenkor több, mint más életszakaszban, védelmet nyújt az anyai vashiány ellen és támogatja az anyatej minőségét.



Perimenopauza és menopauza

Amíg egy nő menstruál, talán az egyik legfontosabb, amire figyelnie kell, az a vasbevitel, ami ellensúlyozhatja a havi vérvesztést. A menopauzával azonban megérkezik a kamaszkor után a másik legnagyobb hormonális változás, ami felgyorsítja az anyagcsere lassulását, csökkenti a csontsűrűséget, megnöveli a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Ebben az időszakban a táplálkozás különösen fontos szerepet játszik. A kalcium és D-vitamin a csontok védelmére, a fehérjedús étrend az izomtömeg megtartásához, a rostban gazdag ételek az anyagcsere és a koleszterinszint szabályozására, a mérsékelt só- és cukorfogyasztás a vérnyomás és testsúly kontrollálásához szükséges. Az elhízás elkerülése végett kifejezetten oda kell figyelni az adagokra és az arányokra. Idősebb korban az anyagcsere lassulásával az energiaigény is csökken kb. 200-400 kalóriával. Ugyanakkor fontos, hogy az étrend tápanyagokban gazdag legyen, azaz kevesebb kalóriából is biztosítsa a megfelelő vitamin-, ásványi anyag- és fehérjebevitelt, különösen a kalciumot, D-vitamint, B12-vitamint és a fehérjét.

Az OKOSTÁNYÉR® hazai táplálkozási ajánlás vizuális útmutatót ad a helyes étkezéshez: megmutatja az arányokat a zöldségek, gyümölcsök, gabonák, valamint a teljes értékű fehérjét tartalmazó források, mint a halak és tejtermékek, között, amit minden női életkorban érdemes betartani, és ezt az alapot finomítani életkor, testtömeg, magasság, fizikai aktivitás és élethelyzet (pl. várandósság) szerint. A szakértők hangsúlyozzák, hogy a tudatos táplálkozás és életmód minden női életszakaszban kulcsfontosságú, a kamaszkortól a menopauzáig. Ez nemcsak a hosszú élet, hanem az egészséges, energikus és kiegyensúlyozott élet záloga.

A családi menüt is ennek megfelelően át lehet alakítani egy alapanyag rendszerből többféle igényre készítve, ahogy azt az alábbi példa is mutatja:

**Kalóriaszegény
menü**



Zöldségleves
Sütozacszkóban sült csirke,
grillezett zöldségek és
tepsiben sült krumpli
Almás túrókrém

Alap menü



Tejszínes zöldség-
krémleves krutonnal
Rántott csirke
sültkrumplival
Almás túrótorta

**Lakto-ovo
vegetáriánus menü**



Zöldségleves
Tojásos rakott
krumpli friss
salátával
Almás-túrós rétes