


Najczęstsze objawy:

- *objawy naczynioruchowe*
(uderzenia gorąca)
- *depresja*
- *zmiany nastroju*
- *zaburzenia snu*
- *suchość pochwy*
- *ból stawów*
- *nocne poty*
- *nietrzymanie moczu*
- *zatrzymanie wody w*
organizmie
- *bezsenna*
- *zaburzenia pamięci*
- *spadek zdolności*
poznawczych
- *lęk*
- *napięcie nerwowe*
- *zmęczenie*
- *bóle i zawroty głowy*
- *wahania masy ciała*
- *wypadanie włosów*

*Wszystkie niepokojące
objawy oraz efektywne i
możliwe ścieżki leczenia
powinny być ustalone oraz
przeprowadzane pod okiem
lekarza.*



Menopauza

 @mindyourhealth_mg

www.mindyourhealth.pl

mgawronska.psychodietetyk@gmail.com

Aktywność fizyczna

- poprawia nastrój i samopoczucie
- zwiększa ilość energii
- obniża ryzyko pojawienia się depresji, lęku, zaburzeń poznawczych, problemów z pamięcią i koncentracją oraz skutków stresu
- może zmniejszać nasilenie naczynioruchowych objawów (uderzenia gorąca)
- opóźnia procesy starzenia
- zapobiega wystąpieniu osteoporozy, przepukliny, żylaków
- zmniejsza bóle stawów i kręgosłupa
- korzystnie wpływa na metabolizm i układ krążenia

Powinna być regularna, dopasowana do stanu zdrowia i możliwości psychofizycznych organizmu. Dodatkowo lubiana i przyjemna.

Dieta

Nie ma jednej konkretnej diety dla kobiet w okresie menopauzy. Są jednak pewne produkty i związki, których spożycie może wpłynąć korzystnie na zachodzące w organizmie zmiany.

Zaliczamy do nich źródła fitoestrogenów:

- produkty sojowe, fasola
- lucerna
- siemię lniane, nasiona słonecznika, orzechy ziemne
- zboża
- jagody, żurawina
- kawa, wino

Składniki odżywcze powinny odpowiadać na potrzeby organizmu i być ustalone indywidualnie.

Zalecenia

U T R Z Y M A N I E P R A W I D Ł O W E J M A S Y C I A Ł A

Po menopauzie większość tkanki tłuszczowej lokalizuje się w okolicy brzucha. Zwiększa to ryzyko chorób krążenia, miażdżycy, zespołu metabolicznego i zaburzeń gospodarki węglowodanowej.

M I K R O E L E M E N T Y

W okresie menopauzalnym zwiększa się ryzyko utraty masy kostnej, a z tym rozwojem osteoporozy. Warto zadbać o produkty będące źródłem wapnia.

S U P L E M E N T A C J A

Witamina D, kwas foliowy, kwasy tłuszczowe omega-3.