Menopauza (klimakterij) je prijelazno doba u ženinom životu, kada žena postupno gubi menstruaciju i sposobnost rađanja, a obuhvaća predmenopauzu, menopauzu i postmenopauzu.

Predmenopauza je razdoblje koje prethodi menopauzi (početak je oko 45. godine života), a počinje kada jajnici (ovariji), zbog starenja, postupno smanjuju hormonsku aktivnost (smanjuje se lučenje estrogena uz prestanak progesterona, mjesečnice se pojavljuju neredovito i sve rjeđe), a završava menopauzom, tj. potpunim prestankom mjesečnice (oko 50. godine života).

U razdoblju perimenopauze oko 80% žena ima klimakterijske smetnje, među kojima su najčešće valovi vrućine (valunzi) s rumenilom u licu (traju obično oko 2 godine, ali iznimno i do 10 godina), noćna znojenja, povremeni teži umor i slabost, glavobolje, vrtoglavice, nagle promjene raspoloženja, depresija, potištenost, razdražljivost, nesanica, povišenje krvnog tlaka, debljanje, bolovi u zglobovima, proširene vene (osobito na nogama), čest zatvor stolice, češće mokrenje, suhoća rodnice. Prema jednom medicinskom istraživanju u Engleskoj na 1 000 žena u klimakteriju, većina žena imala je samo po dva ili tri simptoma, samo u oko 5% žena takvi su simptomi bili teže naravi uz potrebnu liječničku pomoć, a oko 20%, tj. svaka peta žena, nije imala nikakvih smetnji. U tom razdoblju uglavnom ne slabi radna sposobnost, a ljubavni život nije teže poremećen.

Menopauza je posljednja mjesečnica (menstruacija), koja se u žena događa najčešće oko 50. godine života; prestanak mjesečnice prije 45. godine života smatra se prijevremenom, a nakon 55. godine kasnom menopauzom. Međutim, izraz menopauza često se upotrebljava u značenju klimakterij pa se, umjesto klimakterijske smetnje, kaže i piše menopauzalne smetnje. Postmenopauza je razdoblje nakon posljednje mjesečnice, tj. menopauze, kada većina žena ima smetnje kao i u razdoblju perimenopauze (najčešće 1 - 2 godine trajanja). Sve takve

smetnje manje ili više zagorčavaju ženin život, ali nakon nekoliko godina prestaju, ne ostavljajući na zdravlje loše ili opasne posljedice. Međutim, za vrijeme klimakterija, a pogotovo nakon njegova prestanka, za mnoge žene mogu nastati i teži zdravstveni problemi u povećanom riziku obolijevanja od srčanožilnih, moždanožilnih i drugih krvožilnih bolesti (angina pektoris, infarkt srca, prolazne smetnje moždane cirkulacije, moždani udar i dr.), osteoporoze i raka (osobito raka dojke) te u većoj sklonosti debljanju, a za sprečavanje takvih rizika veliku ulogu ima pravilna prehrana, neke namirnice i zaštitne tvari (vitamini, minerali i dr.).

Samo odabrana hrana

Glavni je uzročni čimbenik za klimakterijske smetnje i povećan rizik obolijevanja od navedenih teških bolesti i debljanja, smanjena funkcija jajnika, zbog čega se smanjuje razina ženskih hormona estrogena i progesterona, uz poremećaj njihovog pravilnog odnosa (omjera), a s tim su povezani i drugi hormonalni poremećaji, osobito u vezi sa štitnjačom, nadbubrežnom žlijezdom i hormonom inzulinom, uz velik utjecaj na srčanožilni, imunološki, živčani i druge tjelesne sustave. Za vrijeme klimakterija u prehrani treba izbjegavati: svježe i suho meso, mlijeko, slaninu, svinjsku mast (jer u njima obično ima dosta sintetičkih i drugih štetnih estrogena, što može poremetiti pravilan odnos između estrogena i progesterona), obroke s previše kalorija, jer uzrokuju i prekomjernu proizvodnju slobodnih radikala (štetne molekule kisika djeluju kao oksidansi), važnih uzročnih čimbenika aterosklerotičnih i malignih procesa (od kojih su žene u klimakteriju osobito ugrožene), prženu hranu (premasna je, osim toga izvor je slobodnih radikala), alkoholna pića (sve što je više od jedne čaše vina na dan); općenito treba izbjegavati prehranu koja nije pravilna, jer teške pogreške u prehrani pogoršavaju već poremećenu hormonsku ravnotežu (prije svega između estrogena i progesterona te kod drugih hormona), a najteže pogreške u prehrani jesu: dobivati hranom previše ili premalo kalorija, unositi hranom previše ili premalo bjelančevina, ugljikohidrata i masnoća, ne pridržavajući se pravilnih omjera među njima, ne jesti obilno povrća i voća, ne dobivati dostatno esencijalnih masnoća omega - 3 (kojima obiluju ribe i laneno sjeme, odnosno njihova ulja) i omega - 6 (kojima obiluju nerafinirano suncokretovo ulje i druga nerafinirana biljna ulja, orasi i drugi orašasti plodovi).

Prehrambene preporuke

Prije svega treba održavati idealnu tjelesnu težinu, a u slučaju debljanja, bez odlaganja smanjiti suvišne kilograme prikladnim promjenama u prehrani. Vrlo često može se smršaviti bez komplikacija tako da se smanji (npr. za 50%) količinu kruha, tjestenine, keksa (ili drugih žitaričnih namirnica) i kolača, a poveća količinu povrća na 400 g i voća na najmanje 300 g (čime se otklanja osjećaj gladi, a ujedno omogućuje redovita stolica, dobivaju antioksidansi, vitamini,

minerali), uz što treba povećati tjelesnu aktivnost, npr. svaki dan hodati po 30 minuta. Naročito je korisno voće bogato borom (jer taj mineral povećava razinu estrogena): jabuke, kruške, grožđe, suhe grožđice, breskve, orasi i drugi orašasti plodovi, datulje, kikiriki (dovoljno je svaki dan pojesti 2 jabuke i 100 g kikirikija, prema F. Nielsenu). Od povrća naročito su korisni kupus, brokula, prokulice, cvjetača, kelj, rotkvice, repa (njihovi indoli sprečavaju negativni učinak estrogena); slično djelovanje imaju soja, grah i ostale suhe mahunarke. Nadalje, treba što češće jesti ribu, a umjesto bijelog kruha, bijele tjestenine i bijele riže jesti te namirnice u integralnom obliku. Prema mnogim istraživanjima (K.H.Cooper,1996.), u nekim se namirnicama nalaze tzv. fitoestrogeni, tj. biljni estrogeni (izoflavoni, kemijski izraženo), koji su po svom pozitivnom djelovanju slični estrogenima, a takve namirnice su: prije svega, soja i crvena djetelina, zatim kukuruz, jabuke, mrkva, ječam, zob i ostale integralne žitarice, orasi, lanene sjemenke i drugo orašasto voće, bobičasto voće (borovnice, kupine, trešnje, ribiz i sl.) pa se preporuča redovito ih konzumirati.

U nekim studijama, odnosno pokusima, nepoželjni klimakterijski simptomi ublaženi su svakodnevnim uzimanjem 60 grama sojinih bjelančevina (pola šalice sojina sira tofua i šalica sojina mlijeka, ili 1/3 šalice sojina brašna), također uzimanjem 50 g sojinog brašna i 30 g lanenih sjemenki. Osim toga, takve sojine bjelančevine, odnosno njihovi fitoestrogeni, smanjuju loši LDL - kolesterol za oko 30%, uz znatno povećanje dobrog HDL - kolesterola. Fitoestrogeni također smanjuju rizik za nastanak raka dojke i debelog crijeva, a kao dokaz navode se Japan i druge azijske zemlje gdje su takve vrste raka dosta rjeđe nego u zapadnim zemljama, vjerojatno zbog obilne potrošnje soje i njezinih proizvoda, pri čemu veliku antikancerogenu ulogu ima i smanjeno unošenje masnoća (u prehrani Japanaca ima samo 40 - 50 g masnoća - oko 20% od ukupnih kalorija, za razliku od zapadnjačke prehrane, gdje se troši prosječno 135 g masnoća - 42% od ukupnih kalorija).

Zdrava hrana obiluje vitaminima

Mnoga su istraživanja pokazala da protiv klimakterijskih smetnji povoljno djeluju vitamini E, C, B - skupine, zatim minerali kalcij, magnezij, cink, bor, također esencijalne masne kiseline omega - 3 (EPA i DHA), a sve se to može dostatno dobiti hranom ako se svakodnevno obilno jede razno lisnato i drugo povrće oko 400 - 500 g (u obliku salata, juhe i pirjano), razno voće oko 300 g, zatim, 2 žlice pivskog kvasca (obiluje vitaminima B skupine ili kompleksa, cinkom, kromom, selenom i dr.), pojede 10 - 20 oraha (ili odgovarajuće količine lješnjaka, badema ili suncokretovih sjemenki), a zbog masnih kiselina omega – 3, 4 - 5 puta u tjednu jede po 100 - 200 g morskih riba, osobito srdela, skuša, inćuna, lososa, tunjevine. Međutim, ako krvni i drugi testovi pokazuju da tijelu nedostaju navedene vitaminske i druge zaštitne tvari, bit će potrebno uzimati ih farmaceutskim tabletama, prema uputi liječnika. Što se tiče potrebnih dnevnih količina, daju se sljedeće preporuke: vitamin C 500 - 1000 mg, E 100 - 200 IJ, vitamini B - kompleksa 10 mg, magnezij 250 - 400 mg, kalcij 500 -1000 mg, cink 15 mg, esencijalne masne

kiseline omega - 3 (EPA i DHA) doza 1 - 2 žličice ribljeg ulja ili 2 - 3 kapsule EPA (1 kapsula ima obično 300 mg).

Ublažavanje klimakterijskih smetnji

U londonskom Institutu za optimalnu prehranu (osnovanom 1984.), jedan je dvomjesečni pokus na 19 žena pokazao da su se njihove klimakterijske smetnje smanjile za 63% davanjem kalcija, magnezija i vitamina D i E (Holfort, Marvyn i dr.).

Ostale su preporuke:

- kod valova vrućine, stanje pogoršavaju pušenje, pijenje alkoholnih pića i topli napici, a pomaže tuširanje hladnom vodom ili masaža pomoću spužve namočene u hladnoj vodi; može pomoći i uzimanje vitamina E, dnevno po 100 mg,
- kod živčanih smetnji i glavobolja može pomoći uzimanje vitamina B - kompleksa (B vitaminima obiluje pivski kvasac),
- kod artritisa i drugih reumatičnih smetnji može pomoći uzimanje vitamina C (250 mg) + vitamina E (50 mg) + vitamina B - kompleksa,
- kod gušavosti (ako je uzrok pomanjkanje joda) potrebno je redovito jesti ribu ili (i) uzimati po jednu tabletu kelpa (morske alge), te uzimati dnevno po dvije žlice pivskog kvasca ili vitamine B - kompleksa,
- nadimanje trbuha zbog nakupljanja plinova može se izbjeći ako je večernji obrok vrlo lagan, npr. samo čaša jogurta uz jednu jabuku, ili biljni čaj uz krišku prepečenca i jednu jabuku,

- budući da su žene u menopauzi sklone depresiji, tjeskobi i sličnim duševnim stanjima, vrlo je važno svaki dan obavljati barem 1 - 2 sata lagane fizičke poslove, svaki dan barem 30 minuta hodati na čistom zraku, lagano gimnasticirati, plivati i imati hobi bilo koje vrste, kao rad u vrtu, karitativni rad, glazbu, podučavanje, pletenje i slično,
- tehnike relaksacije (opuštanja), meditacija, joga, masaže i kupanje, duboko i usporeno disanje mogu znatno ublažiti klimakterijske smetnje i smanjiti valove vrućine.

U pučkoj medicini za ublažavanje klimakterijskih smetnji pije se čaj od cvjetova hmelja; za istu svrhu (prema bečkom ginekologu A. Schustu) uzima se cvjetni prah (polen, pelud) 8 dana, što se ponavlja nakon 8 dana pauze, doza je 3 puta dnevno po jedna žličica pomiješana s malo meda (može pomoći i kod predmenstrualnog sindroma). U fitoterapiji se primjenjuje odoljen (Valeriana officinalis) u obliku čaja ili tinkture, zatim šafran (Crocus sativus) u obliku tinkture ili čaja. Mogu pomoći med, cvjetni prah (polen) i matična mliječ.

Dr. Branko Prijatelj

www.zzjzpgz.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}