

Zdrowy styl życia kluczem do sukcesu

Żywnienie jest głównym, dającym się modyfikować czynnikiem mającym wpływ na powstawanie chorób cywilizacyjnych, których ryzyko wystąpienia u kobiet po 50. roku życia istotnie wzrasta.

Dr n. med. Anna Lewitt – Dietetyk i Trener Żywnienia®
– Właścicielka Centrum Treningu Osobistego i Dietetyki EGO w Warszawie.



Dr n. med. Anna Lewitt

Zmiana diety oraz wyeliminowanie błędów żywieniowych ma bardzo duży wpływ na poprawienie jakości życia oraz zdrowia kobiet w okresie okołomenopauzalnym. Właściwy sposób odżywiania oraz zbilansowana pod względem wartości energetycznej oraz składników pokarmowych dieta a także regularna aktywność fizyczna odgrywają ogromną rolę i są nieodłącznym elementem postępowania leczniczo-profilaktycznego kobiet na tym etapie życia.

ZMIANY FIZJOLOGICZNE – CO SIĘ DZIEJE Z NASZYM ORGANIZMEM?

U kobiet w okresie okołomenopauzalnym postępuje zanik czynności hormonalnej jajników oraz innych gruczołów wydzielania wewnętrznego. Może to prowadzić do zaburzeń gospodarki lipidowej, co w połączeniu z innymi czynnikami, takimi jak nadciśnienie tętnicze bądź nadmierny stres, przyczynia się do uszkodzeń ściany naczyń krwionośnych oraz rozwoju płytki miażdżycowej. Kobietom w okresie okołomenopauzalnym zagraża również osteoporoza, czyli zrzucenie kości. Odpowiedzialna za to jest zaburzona równowaga hormonalna związana z obniżonym stężeniem estrogenów we krwi, które odpowiadają za wbudowywanie wapnia w strukturę kości. Do tego dochodzą wahania nastroju, spowolnienie przemiany materii, ogólne osłabienie organizmu.

DIETA I SUPLEMENTACJA – DLACZEGO TAKIE WAŻNE?

Obecnie większość problemów zdrowotnych wynika właśnie z nieodpowiedniej diety. Jeśli będziemy dbać o to, aby zawsze w posiłkach dostarczać to, czego nasz organizm potrzebuje, będziemy sobie dużo lepiej radzić ze wszystkimi dolegliwościami związanymi z okresem przekwitania, a także zmniejszymy ryzyko wystąpienia chorób, do których mogą prowadzić zmiany zachodzące w naszym organizmie.

Utrzymanie prawidłowej masy ciała bądź jej normalizacja jest szczególnie ważne. Zmiany hormonalne sprzyjają nadmiernemu odkładaniu się zapasowej tkanki tłuszczowej, natomiast prawidłowa dieta uchroni nas przed tym procesem.

Warto również rozważyć uzupełnienie diety suplementami witaminowymi – przede wszystkim witaminą C oraz D, a także minerałami, takimi jak wapń czy magnez, ponieważ w dzisiejszych czasach spożywane przez nas pokarmy nie są już tak dobrym źródłem składników pokarmowych i ciężko jest pokryć zapotrzebowanie na witaminy i minerały samą dietą.

Wspaniałym darem od natury są także fitoestrogeny. Warto spożywać produkty bogate w te związki, ponieważ mogą one pełnić rolę zastępczą dla hormonów żeńskich (dla estrogeny). Odpowiednia ich podaż w diecie chroni przed dolegliwościami związanymi z okresem menopauzy, takimi jak uderzenia gorąca, wahania nastroju, zaburzenia koncentracji. Zmniejszają także ryzyko wystąpienia osteoporozy oraz poprawiają stan skóry, wzmacniają włosy i mają pozytywny wpływ na pamięć. Najlepszym ich źródłem są naturalne produkty sojowe, siemię lniane, otręby, owoce leśne, a także jabłka. Dodatkowo wykazują one działanie przeciwwirusowe, przeciwzapalne oraz przeciwnowotworowe.

DIETA REDUKCYJNA NA 50+

Aby zapobiec przybraniu na wadzę bądź trwale pozbyć się zbędnych zapasów tkanki tłuszczowej, należy stosować dietę dobraną indywidualnie do naszych potrzeb. Każda kobieta ma inne zapotrzebowanie na energię oraz składniki pokarmowe, takie jak białka, tłuszcze oraz węglowodany, w związku z tym stosowanie diety znalezionej w czasopiśmie „dobrej dla wszystkich” może przynieść odwrotny skutek. W tym celu warto zgłosić się do specjalisty. Oczywiście są ogólne zasady, do których warto się stosować i które mogą przynieść pozytywne zmiany, jeśli wcześniej nie za bardzo zwracało się uwagę na spożywane pokarmy.

PODSTAWOWE ZALECENIA DIETETYCZNE:

- Jedz 4 – 6 małych posiłków dziennie;
- Wypijaj, co najmniej dwa litry wody mineralnej;
- Niech podstawą Twojej diety będą produkty o wysokiej zawartości błonnika, takie jak płatki owsiane, pełnoziarniste pieczywo, kasze, razowe makarony;
- Spożywaj regularnie nabiał w naturalnej formie: jogurty, kefiry, maślanekę oraz białe sery;
- W każdym posiłku powinna znaleźć się odpowiednia porcja warzyw;
- Przynajmniej trzy razy w tygodniu jedz tłuste ryby morskie a na co dzień stosuj naturalne oleje tłoczone na zimno jak np. olej lniany;
- Maksymalnie ogranicz wszelkie produkty typu fast food, wypieki i słodczyce, przekąski, takie jak chipsy czy paluszki, napoje kolorowe oraz wysokoprzetworzone produkty oraz wszelkie używki.

PROPOZYCJA DIETY:

- **Śniadanie:** Płatki owsiane z bakaliami, jogurtem i białym serem oraz z jabłkiem i cynamonem
- **II śniadanie:** Kanapka z pełnoziarnistego pieczywa z jajkiem, pomidorem i ogórkiem
- **Obiad:** Pierś z kurczaka gotowana na parze z brokułami i ziemniakami w mundurkach
- **Podwieczorek:** Sałatka grecka z olejem lnianym
- **Kolacja:** Pstrąg pieczony w folii w duszonych warzywach i kaszą gryczaną



Doradca Łukasz Kostuch
Trener Osobisty®
z Centrum Treningu Osobistego i Dietetyki
EGO – dr n. med. Anna Lewitt w Warszawie

Wraz z upływem lat nasze mięśnie stopniowo zaczynają tracić elastyczność, zmniejsza się ilość wody w komórkach oraz sama liczba włókien mięśniowych. Dodatkowo negatywnie oddziałuje na nasz organizm statyczny tryb życia i siedząca pozycja, którą coraz dłużej przyjmujemy w pracy i niestety także po za nią. Tym procesom można jednak przeciwdziałać i utrzymać smukłą sylwetkę i jędrne ciało przez długie lata. Musimy tylko pamiętać, że po 50. roku życia zmniejsza się zapotrzebowanie naszego organizmu na kalorie, a wzrasta potrzeba systematycznej aktywności fizycznej. Dla kobiet szczególnie istotne są ćwiczenia kształtujące mięśnie ud, klatki piersiowej, pośladków, ramion i brzucha. Szczególnie te ostatnie wymagają dużej regularności. Ważne jest również odpowiednie zadbanie o mięśnie grzbietu, tworzące bardzo istotny dla naszego kręgosłupa tzw. „gorset mięśniowy”. Proces skutecznego modelowania i ujędrniania mięśni na tym etapie wymaga umiarkowanej intensywności treningowej, połączonej z regularnością. Także rozgrzewka powinna być dłuższa, pozbawiona gwałtownych ruchów i ćwiczeń. Jeśli poświęcimy ciału odpowiednio dużo uwagi, to szybko zorientujemy się, że dzięki regularnym treningom możemy długo cieszyć się nie tylko sylwetką, ale samopoczuciem, sprawnością i zdrowiem.