

Żywieniowa profilaktyka schorzeń okresu młodzieńczego.

Niewłaściwe żywienie dzieci, może doprowadzić w pierwszej kolejności do otyłości. 80% otyłych dzieci, będzie cierpiało na otyłość w życiu dorosłym, a co za tym idzie, będą narażone na większe ryzyko cukrzycy, miażdżycy, nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia, układu ruchu, nowotworów i krótszego życia. Profilaktyką będzie wprowadzenie w życie dzieci aktywności fizycznej, racjonalnego żywienia oraz korekty niewłaściwych zachowań. Działania te pozwolą na wykorzystanie potencjału wzrostowego oraz będą warunkować określony poziom inteligencji, poprzez prawidłowy rozwój mózgu. Ponadto zmniejszają ryzyko rozwoju osteoporozy i alergii w życiu dorosłym (stymulacja odporności przez żywienie).

- zapobieganie niedokrwistości
- zapobieganie próchnicy
- budowanie wysokiej, szczytowej masy kostnej
- profilaktyka otyłości.

Barwniki, np. żółcień pomarańczowa i chinolinowa może mieć szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi wśród dzieci.

Okres skoku pokwitaniowego, czyli okres adolescencji

- Okres 10-12 lat zaliczany jest do okresu wczesnoszkolnego dziecka, kiedy sytuacja życiowa dziecka zmienia się dość diametralnie -> skończył się okres beztróskiego dzieciństwa a rozpoczął się czas obowiązków wynikających m.in. z faktu podjęcia przez dziecko roli ucznia.
- Gwałtowny wzrost, zmiana sylwetki ciała - u dziewcząt poszerzają się biodra, miednica a u chłopców barki, wydłużają się również kończyny. Sylwetka staje się masywniejsza, ogólny rozsost ciała.
- Skok pokwitaniowy rozpoczyna się u dziewczyn około 10 roku życia z największym przyrostem wysokości ciała około 12 roku. U chłopców początek skoku pokwitaniowego przypada na 12-13 rok życia. Przyrosty masy ciała nie są tak wyrównane: 2,3-2,7 kg/rok i ok. 5 cm/rok.
- Gwałtowne przemiany hormonalne. Ostatecznie rozwijają się narządy płciowe i kształtują się cechy płciowe kobiety i mężczyzny. Dziewczęta zaczynają miesiączkować. Pierwsze miesiączki pojawiają się między 11 a 16 rokiem życia.
- Należy zwracać uwagę na masę ciała, szczególnie dziewcząt, bo na skutek aktywności h.żeńskich pojawiać się może dodatkowa ilość tkanki tłuszczowej, która przy nieodpowiedniej już masie ciała, może przyczynić się do powstania otyłości
- Duża ogólna ruchliwość dziecka, wiele zainteresowań
- Gwałtowne przemiany psychiczne i emocjonalne (m.in. wzrasta się wrażliwość i chwiejność emocjonalna, wobec dorosłych występuje przekora, a nawet nieposłuszeństwo)
- Gwałtowne zmiany hormonalne mogą być przyczyną zaburzeń psychicznych, tj. depresja, anoreksja, bulimia
- Oprócz zaburzeń psychicznych mogą pojawić się zaburzenia fizyczne, tj. niedokrwistość z niedoboru żelaza, trądzik pospolity.

ŻYWIENIE

Zasady prawidłowego żywienia na podstawie piramidy zdrowego żywienia dzieci i młodzieży:

- Podstawę piramidy stanowi aktywność fizyczna. Instytucją wywierającą znaczący wpływ na postawy dzieci i młodzieży wobec aktywności fizycznej jest szkoła, a lekcje wychowania fizycznego (WF) powinny odgrywać decydującą rolę w kształtowaniu postaw pozytywnych. Ponadto dzieci powinny aktywnie spędzać swój wolny czas. Na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży bardzo duży wpływ mają rodzice, a szczególnie cenne jest uprawianie różnych form ruchu w rodzinie.
- Podstawę wyżywienia, powinny stanowić produkty o wysokiej zawartości węglowodanów złożonych, tj. produkty zbożowe (pieczywo, kasze, makarony, płatki śniadaniowe, musli itp.), oraz ziemniaki i nasiona roślin strączkowych. Powinny być spożywane 5 razy dziennie, gdyż są głównym źródłem energii. Powinny dominować produkty zbożowe wyprodukowane z mąk gruboziarnistych oraz kasze niełuskane, takie jak kasza gryczana lub jęczmienna. Biały chleb i bułki pszenne należy zastępować pieczywem pełnoziarnistym, razowym oraz pieczywem z dodatkiem ziaren lub orzechów. Ciemne pieczywo jest znacznie bogatsze w witaminy (gł. z gr.B) i składniki mineralne (m.in. cynk, magnez) oraz białko i błonnik pokarmowy w porównaniu z białym pieczywem, ponadto daje uczucie sytości, sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała i zapobiega zaparciom. Są również źródłem niacyny, która jest ko faktorem wielu reakcji oksydoredukcyjnych. Magnez bierze udział w przenoszeniu bodźców elektrycznych w układzie nerwowym i w mięśniach, przypisuje się mu również udział w zapobieganiu nadciśnieniu. Produkty zbożowe zawierają żelazo, niezbędne do prawidłowej erytropoezy (prof. niedokrwistości), cynku, będącego składnikiem wielu enzymów i odgrywającego ważną rolę w funkcjonowaniu układu immunologicznego (prof. trądziku), natomiast błonnik zapobiega zaparciom, nowotworom jelita grubego, zaburzeniom gospodarki lipidowej i węglowodanowej. Ograniczać spożycie przez dziecko słodkiego pieczywa cukierniczego
- Ważna grupa produktów w żywieniu dzieci i młodzieży to mleko i przetwory mleczne, które powinny być spożywane codziennie w ilości 3-4 szklanek. Wskazane jest częściowe zastępowanie mleka napojami fermentowanymi takimi, jak jogurt, kefir, zsiadłe mleko, maślanka oraz serem białym. Mleko jest źródłem łatwo przyswajalnego białka, węglowodanów, witamin (z wyj.C) i składników mineralnych (zwłaszcza wapnia, dodatkowo ma odpowiedni stosunek Ca:P) [Wapń istotny w tym wieku: budulec układu kostnego, zębów, mineralizacja zębów, odpowiada za pobudliwość synaps, czynność serca, prawidłowe krzepnięcie] Sery żółte (podpuszczkowe dojrzewające), pleśniowe i topione powinny być spożywane w ograniczonych ilościach, zwłaszcza przez dzieci z nadwagą lub otyłością. Produkty te zawierają bowiem dużo tłuszczu i cholesterolu oraz soli. Mleko i jego przetwory są również dobrym źródłem wysokowartościowego białka, niezbędnego do prawidłowego wzrostu. Dostarczają także dużych ilości ryboflawiny, będącej kofaktorem wielu enzymów oksydoredukcyjnych, oraz witaminy B12, koniecznej do prawidłowego krwiotworzenia, a także do funkcjonowania układu nerwowego i remetylacji homocysteiny do metioniny
- Produktami, których nie może zabraknąć w diecie dzieci i młodzieży, są warzywa i owoce, które stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych, zwłaszcza zasadotwórczych (wapń, potas, magnez), a także (zwłaszcza warzywa) błonnika,

karotenoidów, folianów, witamin antyoksydacyjnych. Powinny być spożywane kilka razy dziennie zaleca się 3-5 porcji warzyw i 2-4 owoców dziennie. Rozdzielenie to jest istotne, ponieważ organizm człowieka nie potrafi magazynować niektórych substancji odżywczych a w celu optymalnego ich wykorzystania najkorzystniej jest spożywać niewielkie porcje w ciągu całego dnia. Najlepiej spożywać owoce i warzywa w postaci surowej, sezonowe, ograniczać też dużą zawartością cukru i te konserwowe. Karotenoidy - ulegają w organizmie przemianie do retinolu, który, będąc składnikiem rodopsyny, odgrywa ważną rolę w procesie widzenia. Luteina i zeaksantyna, karotenoidy pochodzące przede wszystkim z zielonych warzyw, zapobiegają zwyrodnieniu plamki żółtej. Foliań, których głównym źródłem są liściaste warzywa, a także brokuły i pomarańcze, warunkują prawidłowe krwiotworzenie, biorą udział w biosyntezie kwasów nukleinowych i w remetylacji homocysteiny do metioniny, a w przypadku ciąży zapobiegają wadom cewy nerwowej u płodu. Potas, którego głównym źródłem w diecie są warzywa i owoce, odgrywa ważną rolę w profilaktyce nadciśnienia tętniczego.

- Do diety dziecka włączamy również orzechy, które są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika, magnezu oraz witamin. NNKT [składnik błon komórkowych, metabolizm i usuwanie nadmiaru cholesterolu, hamują agregację płytek krwi, prekursorzy hormonów tkankowych]
- Ze względu na zwiększone zapotrzebowanie młodego organizmu na pełnowartościowe białko, w diecie dzieci i młodzieży nie może zabraknąć mięsa, wędlin i ryb. Zaleca się aby: mięso wieprzowe, wołowe oraz baranina (tzw. czerwone) były częściej zastępowane drobiem spożywanym bez skóry oraz rybami (zwłaszcza morskimi), zaleca się też spożywanie chudych wędlin, z przewagą drobiowych. Mięso czerwone zawiera duże ilości nasyconych KT, a te mają działanie aterogenne (przyspieszające rozwój miażdżycy). Źródłem pełnowartościowego białka, ale i witamin (A,B1,B2,niacyny) oraz Fe, Zn są również jajka. Trzeba dostarczyć dziecku również białka pochodzenia roślinnego-> strączkowe (oprócz białka: wit.B, P,Fe,Ca)
- Nie można przekraczać również zalecanego spożycia tłuszczów (30-35 % WED) Do przyrządzania potraw zaleca się przede wszystkim tłuszcze pochodzenia roślinnego, takie jak olej rzepakowy, oliwa z oliwek, a do smarowania pieczywa masło lub margaryny wysokiej jakości niezawierające kwasów trans. Dzieci chętnie jedzą frytki, fast-foody, chipsy, chrupki, słodczyce = zbyt duży udział tłuszczów nasyconych => sprzyjają rozwojowi miażdżycy i ch. serca. Nie wolno jednak ograniczać ilości tłuszczów w diecie. Lipidy = hormony tkankowe, hormony steroidowe, błony komórkowe = ważna jest ich ilość i rodzaj kwasów tłuszczowych.
- Niezbędne jest dostarczenie odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych. Stosowanie urozmaiconej diety (bazującej na składnikach opisanych wyżej) jest najlepszym sposobem dostarczenia wszystkich potrzebnych witamin i składników mineralnych oraz zapewnienia prawidłowego bilansu energii, białek, tłuszczów i węglowodanów. Ograniczyć do minimum spożycie żywności wysoko przetworzonej, mającej niską wartość odżywczą (słodczyce, produkty typu Fast-food) !Istotne jest zwrócenie uwagi w przypadku dziewczyn miesiączkujących na właściwą podaż żelaza, która powinna być większa niż zaleca norma w tym wieku. [niedobór żelaza: osłabienie wzrostu, obniżenie sprawności organizmu, zaburzona synteza DNA, zaburzenie ze str.ukł. nerwowego, zmniejszenie aktywności enzymów hemowych, niedokrwistość]
- Woda mineralna - ogólnie przyjmuje się, że chłopiec w wieku 10-12 lat potrzebuje 2400 ml wody, a dziewczętom zaleca się, aby w wieku 10-12 lat spożycie płynów wynosiło 2100 ml. Wyeliminować napoje gazowane, zwłaszcza słodzone- są źródłem

cukrów prostych. Zawierają również substancje aromatyczne, barwniki, kwasy i substancje konserwujące. [otyłość, cukrzyca t.2, choroba refluksowa, próchnica, hamują uczucie pragnienia] Kawa zabroniona- osłabia rozwój układu kostnego Uczyć od najmłodszych lat dziecka wypajania, bo woda przygotowuje do prawidłowego trawienia, ułatwia trawienie i wchłanianie składników pokarmowych, wspomaga defekację, zapewne prawidłową termoregulację i stan skóry.

- o Spożycie słodczy powinno być ograniczone i kontrolowane. Należy pamiętać, że słodczy są nie tylko źródłem cukrów, ale także niekorzystnie działających kwasów tłuszczowych nasyconych oraz izomerów trans. Słodczy spożywane są często między posiłkami, przez co zmniejszają apetyt, co może być przyczyną powstawania niedoborów składników odżywczych w dietach młodych osób. Ograniczenie słodczy chroni przed próchnicą i pomaga w utrzymaniu należynej masy ciała. Słodczy zawierają również znaczne ilości fruktozy, która przyczynia się do hipertriglicydemii.

Ograniczenie spożycia soli.

Sól sprzyja rozwojowi nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, zwiększa ryzyko daru mózgu. Należy pamiętać, że duża jej ilość znajduje się w gotowych produktach spożywczych tj. wędliny, sery, pieczywo. Dzieci do 5 roku życia nie powinny w ogóle spożywać soli, ze względu na fakt, że nerki rozwijają się do 5r.ż.

Dzieci nie powinny stosować żadnych restrykcyjnych diet, np. wegetariańskiej. Dieta ta zawiera niedostateczną ilość białka, żelaza oraz witaminy B i D, które w produktach roślinnych w ogóle nie występują=> zahamowania rozwoju, niedokrwistość oraz zaburzenia w rozwoju i budowie kości.

ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE:

- o Dzieci mają możliwość samodzielnie decydować o tym co chcą zjeść i co zjedzą (kupują samodzielnie produkty w szkole). Istotne jest zwrócenie uwagi na to, co dziecko je i podjada w szkole => rola rodziców: dziecko musi zabrać II śniadanie do szkoły, wodę, zjeść wartościowy obiad i kolację, posiłki o uregulowanej porze, jeść odpowiednią ilość warzyw i owoców, zrezygnować z produktów wysokoprzetworzonych [Regularność posiłków = utrzymujemy na stałym poziomie glukozę we krwi, zapobiegamy nadmiernym wyrzutom insuliny, dostarczamy zasoby energetyczne]
- o Edukacja żywieniowa dzieci ukierunkowana na zachowanie zdrowia, właściwego stanu umysłu i ładnego wyglądu [nie powinna być poruszana kwestia „redukcji masy ciała”, gdyż może to przerodzić się w zaburzenie odżywiania, np. anoreksję]
- o Niedobór lub nadmiar energii i składników pokarmowych w żywieniu powodują zachwianie homeostazy procesów metabolicznych zachodzących w organizmie. Nieprawidłowe żywienie w okresie wzrostu i rozwoju organizmu może wpływać nie tylko na samopoczucie i stan zdrowia w dzieciństwie i okresie młodzieńczym, lecz także może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji w późniejszych etapach życia [otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, niedokrwienność serca, czy nowotwory]

Podsumowując błędy żywieniowe takie jak braki posiłków, przesalanie i dosładzanie, nieregularność jedzenia, czy brak śniadań są przyczyną hamowania wzrastania i dojrzewania

(diety nisko energetyczne i niskotłuszczowe), gorszych wyników w nauce, możliwości osiągnięcia niższej szczytowej masy kostnej, wzrostu ryzyka infekcji i otyłości.

DODATKOWO:

Profilaktyka wielu schorzeń zaczyna się już w życiu płodowym.

Wyróżnia się pojęcie wczesnego programowania metabolizmu. Koncepcja programowania żywieniowego zakłada, że w tzw. krytycznych okresach rozwoju organizmu ludzkiego (m.in. w życiu płodowym) wpływ niekorzystnych czynników środowiskowych, w tym niedobór lub nadmiar składników pokarmowych, prowadzi do trwałych modyfikacji procesów metabolicznych i hormonalnych, które wpływają na zdrowie dziecka w późniejszym okresie życia. Nadmiary czy niedobory składników odżywczych w życiu płodowym w sposób trwały zmieniają („przeprogramują”) metabolizm i przebieg procesów fizjologicznych, skutkując rozwojem szeregu powikłań metabolicznych i sercowo–naczyniowych w okresie dorosłości. Prawidłowy rozwój osobniczy i zachowanie zdrowia uwarunkowanego genetycznie wymaga między innymi prawidłowego żywienia. Nieodpowiednie żywienie matki rzutuje na przyszłe choroby dziecka. Niedobory energii mogą prowadzić do niedorozwoju narządów (wątroba, trzustka) oraz do zachorowań na choroby metaboliczne. Zmniejszeniu może ulec również masa mięśniowa. Kobiety o małej masie ciała i małych przyrostach ryzykują urodzeniem dziecka o małej masie ciała (2,5 kg). Zmianie mogą ulec wymiary i proporcje ciała: za mała masa przy zaprogramowanej długości (związane z dojrzałością narządów wewnętrznych). Niedożywienie lub nieodpowiednia dieta – uboga w składniki odżywcze – powoduje, iż rozwijający się płód dostosowuje się do niekorzystnych warunków. Innymi słowy – programuje swój metabolizm do niedoboru w składniki pokarmowe. Dlatego w warunkach dostarczania prawidłowej lub zbyt dużej ilości substancji odżywczych przyzwyczajony do niedoborów organizm dziecka, a później dorosłego, nie radzi sobie z zasobem dostarczanej mu energii. A to prowadzi do nadmiernego odkładania tłuszczu i w konsekwencji do nadwagi lub otyłości. Oznacza to, iż organizm dziecka, które w okresie ciąży nie otrzymywało odpowiedniej ilości składników odżywczych, niejako zaprogramowany jest do odkładania tkanki tłuszczowej. A to sprzyja rozwojowi choroby sercowo-naczyniowej oraz nadwagi i otyłości. Niedobór składników odżywczych oraz związane z nim opóźnienie wzrostu płodu w sposób trwały zmieniają („przeprogramują”) metabolizm, wywołując powikłania i choroby w wieku dorosłym. Zmniejszona ilość białka może przełożyć się na zbyt małą ilość nefronów i zbyt wysokie ciśnienie krwi u dziecka. Badania pokazują, że zbyt wysoka masa urodzeniowa – wynikająca z nadmiernej ilości energii przyjmowanej przez dziecko już w okresie prenatalnym i gromadzenia tkanki tłuszczowej – może być równie niebezpieczna dla jego zdrowia. Przyczynia się bowiem do rozwoju otyłości i cukrzycy typu II w okresie dorastania oraz innych schorzeń metabolicznych i sercowo-naczyniowych. Nadmiar energii w dziecię sprzyja przyszłym chorobom cywilizacyjnym u dziecka. Dieta bogata w cholesterol zwiększa ryzyko miażdżycy. Wzrost cholesterolu może być spowodowany również innymi czynnikami takimi jak: wzrost ilości wolnych rodników czy palenie tytoniu. Płód otrzymuje mniej krwi przez zwężone naczynia. Nieprawidłowe żywienie w tym okresie może polegać na nadmiernej ilości spożywanych pokarmów, niewłaściwym doborze produktów (np. nadmiar produktów bogatych w białko, tłuszcze, niedobór owoców i warzyw, zastępowanie posiłków słodzonymi, co w konsekwencji może wpływać na niedostateczną podaż witamin i składników mineralnych, a w konsekwencji prowadzić do wielu zaburzeń metabolicznych w organizmie matki i płodu) Niedobór witaminy D w trakcie ciąży wpływa negatywnie na układ szkieletowy dziecka, który dopiero się kształtuje. Jak pokazują badania, niewystarczająca podaż tego składnika w trakcie ciąży, może po urodzeniu powodować obniżoną masę kostną u dziecka, rozmiękanie potylicy, krzywicę, a także zaburzenia w rozwoju zawiązków

zębowych. Konsekwencje niedoboru witaminy D w trakcie ciąży mogą też ujawnić się w późniejszych latach życia dziecka. Wśród odległych skutków można wymienić zwiększone ryzyko wystąpienia osteoporozy, chorób alergicznych, astmy oraz cukrzycy dziecięcej. Zdrowa dieta w ciąży wpływa nie tylko na prawidłowy rozwój dziecka, ale też kształtuje jego nawyki żywieniowe

Trądzik

Produkty zalecane: Bogate w cynk, witaminę B6, A, E, Krzem, Selen, kwas linolowy i gamma-linolenowy – produkty zbożowe pełnoziarniste, strączkowe, tłuste ryby, nabiał pełnotłusty, owoce, kielki, nasiona dyni, słonecznik, grzyby. Produkty niezalecane: czekolada, kakao, słodczyce, mięso (wieprzowina), ostre sery, ostre przyprawy, marynaty, fastfood, napoje gazowane, kawa, herbata.

Barwniki spożywane przez dzieci, np. żółcień pomarańczowa i chinolinowa może mieć szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi wśród dzieci.

Menopauza – zmiany w organizmie kobiety i wynikające z nich zalecenia żywieniowe.

Menopauza- odcinek czasowy, który następuje po zakończeniu miesiączkowania (okres około menopauzalny). W wieku ok. 45-55 lat, średnio 42.

- o ciało jest słabsze
- o mniej mięśni, więcej tkanki tłuszczowej.
- o comiesięczne zmiany hormonalne i wpływ zwrotny na inne hormony
- o ciąża, cesarki, przedwczesne porody
- o wolne rodniki- stres, starzenie się organizmu, skóry- wpływa na gonady najszybciej
- o późna pierwsza ciąża (ok. 30lat)
- o trudny etap dla kobiety, dzieci zazwyczaj w okresie dojrzewania/ odchodzenia z domu
- o kobieta przestaje być atrakcyjna seksualnie, negatywny bilans życia
- o spadek hormonów płciowych, estrogenów (silny stres, zmiany trybu życia)
- o jajniki wypadają z osi przysadka-podwzgórze-gonady. Aromataza w tkance tłuszczowej i w żółtym szpiku kostnym potrafią syntetyzować estrogeny, stąd kobiety pełniejsze mają ładniejszą skórę i mniej się starzeją
- o objawy wypadowe: uderzenia gorąca- wary. Zmiany stężenia estrogenów= rozchwianie funkcji układu wegetatywnego (receptory a i b, części współczulnej i przywspółczulnej, rozwężanie się naczyń, adrenalina), rozszerzenie się naczyń podskórnych- rumień

Zmniejsza się reaktywność układu wegetatywnego (stosowanie kropli walerianowych łagodzi reaktywność układu wegetatywnego).

1. napadowe pocenie się w nocy- dbać o odpowiednią ilość wypijanej wody w ciągu dnia oraz za zaspokajanie potrzeb na składniki mineralne, które mogą być nadmiernie tracone w trakcie pocenia się.
2. zmiany emocjonalne i depresje (związek z nadprodukcją hormonu stresu). Jest to depresja typu endogennego, którą należy leczyć. Warto zastosować dietę pobudzającą dobry nastrój (jak w andropauzie). /stymulacja nastroju (węglowodany, witaminy z gr B, Mg, Zn)/ Na kolacje spożywać węglowodany złożone, tryptofan, co jest produktem do syntezy serotoniny. Rano śniadanie białkowe dla pobudzenia wydzielania dopaminy. Jednak w tym wieku jest gorszy wychwytywanie serotoniny i jej wydzielanie.

3. bezsenność- powoduje nerwowość, trudności w koncentracji, płaczliwość, spadek libido, bóle głowy, zmniejszona chęć do życia. Nasila inne objawy. Należy uregulować tryb życia, co może być procesem bardzo długi. Ma na celu synchronizację syktu okołodobowego. Głównym synchronizatorem będą stałe, określone pory posiłków. Unikać spania w ciągu dnia. Śpimy w nocy, gdy jest ciemno, wtedy wydzielana jest melatonina, która również synchronizuje inne hormony.
4. Estrogeny odpowiadają za kondycję skóry, grubość skóry, tkanki podskórnej tłuszczowej. zmiany skórne, skóra cienka i sucha, włókna kolagenowe wiotczą, przy spadku estrogenów. cienkie i łamliwe włosy. Dbać o prawidłową podaż witaminy C i A (A dodatkowo wpływa na układ moczowo-płciowy) Te zmiany można zwolnić higienicznym trybem życia.

Objawy późne:

Miażdżycy, pojawia się pod wpływem czynników genetycznych, może, ale nie musi. Odkrywa ją gra hormonalna spadek stężenia estradiolu- gromadzenie się tkanki tłuszczowej. Wzrasta cholesterol całkowity, LDL i TG, równocześnie zmniejsza się ilość HDL. (dieta profilaktyka miażdżycy, podnosząca stężenie HDL) Skutkuje zawałami serca i chorobą niedokrwienną serca.

Składniki diety podwyższające HDL:

- o oliwa z oliwek- 2-3 łyżki dziennie
- o surowa cebula- ½
- o łosoś, makrela, śledź, ryby morskie- EPA i DHA- 2x tygodniowo- 100-150g
- o migdały codziennie, około 7 sztuk- zawierają związki aktywnie biologiczne)
- o warzywa bogate w witaminę C- szczególnie kapusta (profilaktyka raka sutka), brokuły i papryka
- o B-karoten- marchew, brokuły, ok. 600g
- o po 60 roku życia bardzo umiarkowane spożycie alkoholu, skorelowane z długością życia i HDL- 1 lampka wina, bogatego w resweratrol.

Związki biologicznie aktywne w winogronach i jęczmieniu, a także kukurydzy, stymulują syntezę aromatazy (przekształcają pewne ilości lipidów w estrogeny, ale w okresie menopauzy).

Choroby układu krążenia- przez spadek estrogenów + zła dieta Składniki obniżające stężenie TG (obniżają one wrażliwość receptorów insulinowych, większa się stężenie glukozy= hiperglikemia= lawina wolnych rodników= uszkodzenia endometrium i zmiany miażdżycowe. Zachować odpowiednie odstępy czasu pomiędzy posiłkami (średnio 3 godziny), w ramach II śniadania owoce, oprócz bananów, winogrona (wysoki IG). Produkty zwiększające TG, unikać:

- o cukier i jego przetwory,
- o biała mąka i przetwory
- o soki owocowe kartonowe z syropem glukozowo-fruktozowym
- o nadmiar alkoholu
- o suszone owoce
- o kruche ciastka (zawierają tłuszcz palmitynowy, białą mąkę, cukier i proszek do pieczenia)

Układ nerwowy

Depresje podobne do tej poporodowej (płaczliwość, rozdrażnienie, strach, przygnębienie, zmiennosc nastroju, brak chęci do życia, spadek energii, brak motywacji, niemożność koncentracji, bezsenność, brak apetytu). Regulować tryb życia, synchronizować cykl okołodobowy, można stosować łagodne środki tonizujące (melisa, rumianek).

choroby nowotworowe- mutacje związane z wiekiem.

Rak trzonu macicy, szyjki i sutka. Są one hormono i dieto zależne. Mniej nasyconych kwasów tłuszczowych, słodczy, czerwonego mięsa. Korelacja z nadmierną masą ciała. Korekta diety to zmiana składników, nie wyłączenie. Tłuszcze głównie jednonienasycone kwasy tłuszczowe, wielonienasycone z rodziny n-3. Unikać n-6 bo nasilają reakcje wolnorodnikowe i sprzyjają nowotworom). Kwasu linolowego nie więcej niż norma Kwasu linolenowego, EPA i DHA dowolnie. Najlepiej korzystać z oleju rzepakowego, oliwy z oliwek i oleju lnianego. Białko nie więcej niż 0.9 g/kg/mc, max 30%WED.

Osteoporoza

Zmniejszone stężenie estrogenów. Wraz z wiekiem zmienia się aktywność osteoblastów i osteoklastów. Nasilone działanie osteoklastów (najpierw pojawia się osteopenia później osteoporoza). Nasilone działanie parathormonu i uwalnianie jonów Ca z kości.

- o normalizacja masy ciała
- o zwiększenie aktywności fizycznej
- o nie palenie tytoniu
- o dieta (jak przy andropauzie)

Uwaga na suplementację Ca i D- kalcyfikacja tkanek miękkich i naczyń krwionośnych co może powodować wzrost nadciśnienia.

Insulinooporność (eliminacja węglowodanów rafinowanych, cukrów prostych, czystą skrobię, pochodnych białej mąki).

Profilaktyką cukrzycy może być spożywanie produktów zawierających daidzeinę (produkty sojowe), która hamuje trawienie i wchłanianie glukozy oraz epikatechiny, zwiększające syntezę i wydzielanie insuliny. Izoflawony zawarte w soi wywierają korzystny wpływ na glikemię i wrażliwość na insulinę.

- o wprowadzić do diety regularne spożycie tłustych ryb oraz od października do marca tran, ze względu na obecność witaminy D. W CUN są receptory dla witaminy D3, co poprawia nastrój,
- o BOR- znaczenie w profilaktyce osteoporozy, biosynteza estrogenów po menopauzie i lepsza możliwość uczenia się. (Jabłka, gruszki, strączkowe, gł. SOJA, migdały i orzeszki ziemne, jednak uwaga na aflatoksyny).
- o wprowadzanie do diety fitoestrogenów, które funkcjonują podobnie jak naturalne estrogeny, stanowią alternatywę dla terapii hormonalnej zastępczej, zwłaszcza gdy są przeciwwskazania tj. choroby nowotworowe, wieńcowa, wątroby. Łagodzą objawy menopauzy, tj. uderzenia gorąca, zaburzenia snu, stres, depresję, zawroty głowy.

DZIAŁANIA: (przykładowo)

- przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwnowotworowe (rak macicy, jajników), przeciwbakteryjne
- zapobiegają starzeniu się skóry
- przeciwnadciśnieniowe (lignany)
- obniżają stężenie cholesterolu
- korzystny wpływ na funkcje śródbłonna, przeciwzakrzepowe (izoflawony)
- obniżanie ryzyka miażdżycy i choroby niedokrwiennej serca
- poprawa gęstości i mineralizacji kości (izoflawony)

Fitoestrogeny- warzywa kapustne, seler, cebula, czosnek. Fioletowe i czerwone owoce zawierające antocyjany.

Izoflawony – warzywa strączkowe, groch, fermentowane produkty sojowe, kapusta, brokuły, seler, żurawina, fasola.

Stilbeny- orzeszki ziemne, nie solone, skórki owoców- winogrona, morwa. Lignany- gruszki, wiśnie, jabłka, nasiona słonecznika, siemie lniane, czerwone wino, cebula, czosnek

opracowanie Agnieszka Pomarańska Główna