

Menopoz ve Beslenme

Beslenme, Vücut Ağırlığı ve Egzersiz

Kadınlar, menopozdan bağımsız olarak, 40–60 yaşları arasında ortalama 10 kg vücut ağırlığı kazanır. Beslenme ve fiziksel aktivite gibi yaşam tarzı faktörlerinin sağlık ve menopoz semptomları üzerinde önemli etkileri vardır.

Yaşam boyunca sağlıklı beslenme; malnütrisyon ve obezitenin yanı sıra çeşitli bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesine yardımcı olur.

Sağlıklı Beslenme

- Sağlıklı beslenmenin sürdürülmesi, hem obezitenin hem de yaşlanmaya bağlı anoreksinin önlenmesi açısından önemlidir.
- Beslenme, makro besin ögeleri ve mikro besin ögeleri açısından dengeli olmalıdır.
- Karbonhidratlar, proteinler ve yağlar makro besin ögeleridir.
- Mikro besin ögeleri vitamin ve mineralleri içerir.
- Sağlıklı bir beslenme düzeni, liften zengin ve sık aralıklarla tüketilen küçük öğünlerden oluşur.
- Yağlardan sağlanan enerji, tekli ve çoklu doymamış yağlardan elde edilmelidir.
- Protein kaynakları ağırlıklı olarak balık, kümes hayvanları ve yağsız süt ürünlerinden oluşmalı; kırmızı veya işlenmiş etler ise daha seyrek tüketilmelidir.
- Eksiklik belgelenmediği sürece rutin mikro besin ögesi takviyesi önerilmemektedir.
- Kılavuzların çoğu, Akdeniz diyetine benzer şekilde bitkisel kaynaklı gıdaların tüketiminin artırılmasına odaklanmaktadır.
- Tuz alımının ölçülü düzeyde azaltılması kan basıncı üzerinde olumlu etki gösterir.

Kilo Kaybı

- Genellikle yağdan (özellikle doymuş yağdan) fakir olan ve egzersiz önerileri veya programları ile birlikte ya da bunlar olmaksızın uygulanan kilo vermeye yönelik diyetler, obezitesi olan erişkinlerde tüm nedenlere bağlı erken mortaliteyi azaltabilir.
- Kilo kaybı, tip 2 diyabette remisyon sağlayabilir.

Egzersiz

- Düzenli fiziksel aktivite; kalp hastalığı, tip 2 diyabet ve kanserin önlenmesinde ve yönetimine yardımcı olmada temel öneme sahiptir.
- Depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltır, bilişsel gerilemeyi yavaşlatır ve belleği iyileştirir.
- DSÖ; kronik hastalık veya engellilik ile yaşayanlar dahil olmak üzere tüm erişkinlerin haftada en az 150–300 dakika orta ila yüksek şiddette aerobik aktivite yapmasını ve buna ek olarak haftada iki veya daha fazla gün orta veya daha yüksek şiddette kas güçlendirici aktivitelerde bulunmasını önermektedir.
- DSÖ, 65 yaş ve üzerindeki erişkinlerin düşmeleri önlemeye ve genel sağlık durumunu iyileştirmeye yardımcı olmak amacıyla denge, koordinasyon ve kas güçlendirmeye odaklanan aktiviteleri de programlarına dahil etmelerini önermektedir.

Bir miktar fiziksel aktivite yapmak, hiç fiziksel aktivite yapmaktan daha iyidir.

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

EMAS (2025). CareOnline. Health at menopause and beyond <https://emas-online.org/guidelines-and-education/#emas-care-online>