

Menopoz ve Beslenme

Akdeniz Diyeti

Akdeniz diyeti (MedDiet), Akdeniz havzasının zeytin yetiştirilen bölgelerinde yaygın olan, bitkisel gıdaların ağırlıkta olduğu ve doymuş yağlardan fakir bir beslenme modelidir. Daha iyi duygudurum, daha iyi kilo kontrolü, daha iyi kardiyovasküler sağlık ve daha düşük kolesterol düzeyleri ile ilişkilidir.

Akdeniz Diyetinin Bileşenleri

- Meyve ve sebzeler
- Ekmek ve tahıllar
- Baklagiller ve tohumlar
- Zeytinyağı ve kuruyemişler
- Süt ürünleri (başlıca peynir ve yoğurt)
- Yumurta ve balık
- Bir miktar et; genellikle kümes hayvanları (tavuk), tavşan, kuzu veya keçi eti
- Öğünlerle birlikte düşük ila orta miktarda şarap tüketimi

Akdeniz diyeti, besin kısıtlamasına dayalı bir diyet değildir; farklı kültürlerin olağan beslenme düzenlerini yansıtır.

Akdeniz Diyetinin Yararları

Uzun Dönem Yararları

Peri- ve postmenopozal kadınlarda, Akdeniz diyetine uzun süreli yüksek düzeyde uyum:

- Kardiyovasküler riski azaltabilir.
- Kardiyovasküler olayların ve ölümlerin insidansını azaltabilir.
- Kemik sağlığının korunmasına yardımcı olabilir.
- Daha olumlu bir vücut kompozisyonu sağlayabilir.
- Osteoporozu olan kadınlarda kemik mineral yoğunluğunu artırabilir.
- Bilişsel gerilemenin önlenmesine yardımcı olabilir.
- Meme kanseri riskini azaltabilir.
- Tüm nedenlere bağlı mortalite riskini azaltabilir.

Kısa Dönem Yararları

Peri- ve postmenopozal kadınlarda, Akdeniz diyetine kısa süreli yüksek düzeyde uyum:

- Ateş basmalarını ve gece terlemelerini iyileştirebilir.
- Kan basıncı, kolesterol ve kan glukozu düzeylerini iyileştirebilir.
- Duygudurumu ve depresyon semptomlarını iyileştirebilir.

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

EMAS (2020). Position statement. The Mediterranean diet and menopausal health [https://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(20\)30325-X/fulltext](https://www.maturitas.org/article/S0378-5122(20)30325-X/fulltext)

Gonçalves et al. (2024). Systematic review of Mediterranean diet interventions in menopausal women <https://doi.org/10.3934/publichealth.2024005>

International Menopause Society (2025). Factsheet 1. Healthy eating in midlife and menopause <https://www.imsociety.org/wp-content/uploads/2025/10/WMD-2025-Factsheet-Healthy-Eating.pdf>