



Cjelovito zdravlje žene



Svako razdoblje u životu žene nosi sa sobom specifične potrebe za pojedinim nutrijentima. Tijekom životnog ciklusa višekratno se mijenja hormonski status, gustoća koštane mase te udio mišićnog i masnog tkiva.

Sve te promjene moguće je prebroditi uz pomoć holističkog pristupa zdravlju i osiguravanjem pravih hranjivih tvari u pravo vrijeme.

Specifične potrebe za pojedinim nutrijentima očituju se već u adolescenciji i reproduktivnoj dobi, a posebno dolaze do izražaja tijekom trudnoće i dojenja te u perimenopauzi. Zlatna ili starija dob također ima svoje osobitosti vezane uz prehranu i način života. Osim što imaju drugačiji sastav tijela i drugačije nutritivne potrebe u odnosu na muškarce, žene imaju i sasvim drugačije prehrambeno ponašanje.

Zbog idealja koje već stoljećima nameće okolina, žene neusporedivo češće imaju problema s poremećajima hraništa nego muškarci. Nerijetko u želji za „idealnim“ tijelom žrtvuju zdravlje i provode nekontrolirane dijete godinama ili čak desetljećima.



Za Pyrus piše:
Dr.sc. DARIJA VRANEŠIĆ BENDER

Specifičnosti nutritivnih potreba tijekom pojedinih razdoblja života

Djetinjstvo

Prehrambene potrebe djevojčica i dječaka ne razlikuju se značajno u ranom djetinjstvu. Brojna znanstvena istraživanja pokazala su da prehrana tijekom djetinjstva i adolescencije određuje zdravstveno stanje kasnije u životu. Bolesti poput osteoporoze, kardiovaskularnih bolesti ili pretilosti danas se često nazivaju »pedijatrijskim bolestima« jer im uzrok leži u nedovoljnem unosu važnih nutrijenata poput vitamina i minerala i prekomjernom unosu jednostavnih šećera i zasićenih masti tijekom djetinjstva. Ključni nutrijenti u ranom djetinjstvu su vitamin D, kalcij i željezo, te ih je potrebno osigurati putem raznolike prehrane i dodataka prehrani.

Imajući na umu da mala djeca često postaju izbirljiva kada je riječ o hrani i najčešće odabiru hranu siromašnu vrijednim nutrijentima, kvalitetan dodatak prehrani dobra je strategija prevencije potencijalnih nedostataka.

Adolescencija

Dostatan unos kalcija tijekom mladenaštva ključan je za postizanje veće gustoće koštane mase, što smanjuje rizik za nastanak osteoporoze kasnije u životu. To se posebno odnosi na adolescentice koje se aktivno bave sportom ili održavaju nisku tjelesnu masu. Naime, adolescencija je razdoblje života kada mlada žena postaje svjesna svojeg tijela i u želji za postizanjem idealnih proporcija eksperimentira s prehranom i često ne unosi dovoljne količine bitnih nutrijenata kao što je kalcij. Stoga je uputno nadopuniti prehranu dodatnim kalcijem i drugim mineralima i vitaminima bitnim za njihov metabolizam, kako bi se sprječili i nadomjestili nedostaci.

Još jedan bitan nutrijent u adolescenciji je folna kiselina, vitamin B skupine čiji adekvatan unos u adolescenciji stvara jak štit za obranu od malignih bolesti i pomoći u održanju zdravlja reproduktivnog sustava.

Reprodukcijska doba

Tijekom reproduktivne dobi žene su fokusirane na postizanje optimalnog zdravlja tijela kako bi osigurale zdravu trudnoću i donijele na svijet zdravo dijete. Osim zdravlja, tijekom reproduktivne dobi mnoge žene uz pomoć prehrane nastoje održati lijep, mladenački izgled. Ljepota je danas velikim dijelom izjednačena s mladošću, a biti lijepa znači nemati bore, imati sjajnu i zdravu kožu, kosu i nokte te blistav ten. U postizanju tih zahtjevnih misija, uz pravilnu prehranu, tjelesnu aktivnost i dovoljno odmora, od pomoći mogu biti i dodaci prehrani. Farmaceutska i prehrambena industrija brzo su prepoznaile novu tržišnu nišu i sve više razvijaju posebnu kategoriju funkcionalne hrane i dodataka prehrani koja je usmjerenata na usporavanje vidljivih znakova starenja.

Potražnja za anti-aging supstancama porijeklom iz hrane i bilja u iznimnom je porastu, a sastojci koji su posebno popularni u ovome segmentu su antioksidansi, probiotici, omega-3 masne kiseline, soja i koenzim Q10. Značajno mjesto zauzimaju i fitokemikalije porijeklom iz hrane s potencijalnim djelovanjem na starenje, a u tom se smislu u literaturi često spominju antocijani, kurkumin, flavonoidi, izoflavoni, likopen, karotenoidi i polifenoli. Sastojci su to koji imaju povoljno djelovanje na probavni i imunološki sustav te ometaju upalne i degenerativne procese u organizmu.

Tijekom reproduktivne dobi, žena se nalazi u posebno zahtjevnom razdoblju života kada je od iznimne važnosti opskrba svim vitaminima i mineralima, a posebice folnom kiselinom. Naime, većina žena ne unosi dovoljne količine folata putem hrane tijekom onoga ključnog razdoblja - prije nego što shvate da su trudne. A to je vrijeme kada je adekvatan unos folata od najveće važnosti. Stoga je uzimanje dodatnih multivitaminsko-mineralnih pripravaka, B-kompleksa i antioksidansa često korisno.

Trudnoća

Od začeća do rođenja djeteta, rast i razvoj ploda ovisi o nutrijentima koje majka unosi hranom. Potrebe za određenim nutrijentima povećane su tijekom trudnoće pa se stoga smatraju kritičnim za pravilan rast i razvoj djeteta te zdravlje buduće majke.

U te nutrijente spadaju: **folna kiselina, vitamin B12, vitamin C, vitamin D i vitamin A**. Od minerala, vrlo je važno paziti na adekvatan unos kalcija, cinka, magnezija i željeza. Tijekom prvog tromjesečja „kritični“ nutrijenti su **folna kiselina, vitamin B12 i cink**, a tijekom drugog i trećeg tromjesečja **željezo, kalcij i magnezij**.

Ipak, najviše pažnje tijekom trudnoće zavrđuje folna kiselina. Naime, istraživanja ukazuju da unos folne kiseline prije i tijekom rane trudnoće može smanjiti rizik od defekata živčane cijevi u novorodenčadi.

Potrebe za magnezijem tijekom trudnoće blago su povišene, a taj mineral ima blagotvoran utjecaj jer djeluje blago laksativno, sprječava prijevremene kontrakepcije maternice, pomaže kod grčeva u listovima i može biti od koristi kod migrena. Kod žena u reproduktivnoj dobi potrebe za magnezijem iznose približno 310 mg, dok se tijekom trudnoće povišuju na 350 mg.

Potrebe za kalcijem nisu povišene tijekom trudnoće, jer se mijenja metabolizam i apsorpcija kalcija, ali je važno da trudnice i dojilje unose dostatne količine kalcija jer je potreban za formiranje skeleta djeteta, odnosno za stvaranje mlijeka tijekom dojenja.

Još jedan iznimno važan nutrijent za trudnice i dojilje su omega-3 masne kiseline. Naime, uzimanje omega-3 masnih kiseline tijekom trudnoće i dojenja utječe na kognitivne sposobnosti dojenčeta i ujedno štiti majku od brojnih nedača izazvanih nedostatkom tih dragocjenih masnoća.

••• TEMA MJESECA

Cjelovito zdravlje žene

Menopauza

Menopauza je normalan, prirodan proces u životu žene obilježen smanjenjem odnosno prestankom lučenja ženskih spolnih hormona, poglavito estrogena. Estrogeni su zaslužni za čitav niz fizioloških funkcija u organizmu. Prije svega, potiču razvoj ženskih spolnih obilježja (rast grudi, nakupljanje masnog tkiva i sl.), a u suradnji s progesteronom reguliraju menstruálni ciklus i trudnoću. Takoder, estrogen djeluje povoljno na kardiovaskularni sustav snizujući razinu „lošeg“ LDL kolesterola u krvi te štiti od osteoporoze sprečavajući razgradnju kostiju. Smanjenjem lučenja estrogena smanjuju se svi njegovi pozitivni učinci što dovodi do niza različitih simptoma.

Zbog pojačanog oksidativnog stresa u razdoblju menopauze uputno je povisiti unos svih antioksidansa. Takoder, iznimno je važan unos kalcija, magnezija i vitamina D kako bi se usporila ili ublažila osteoporoza. Kod izraženih simptoma menopauze od koristi može biti i ljekovito bilje koje pomaže pri ublažavanju tegoba, kao što je primjerice ljekovita biljka *Cimicifuga racemosa*.

Starija dob

Kao rezultat normalnog procesa starenja, tijelo podliježe određenim promjenama koje utječu na prehrambene navike. Dolazi do promjena u sastavu tijela, slabe osjetila mirisa, vida i okusa, te je slabije izražen osjećaj žedi.

Utvrđeno je da tijekom starenja dolazi do smanjenja unesene količine hrane te do smanjenja energetskog unosa. Sniženje energetskog unosa prati i manji unos mikronutrijenata, posebice kalcija, cinka, željeza i vitamina B skupine. Piramida pravilne prehrane za starije osobe koju su kreirali stručnjaci sa Sveučilišta Tufts ima na svom vrhu zastavicu koja poručuje da je uputno uključiti u prehranu dodatne količine kalcija, vitamina D i vitamina B12. Veliki značaj pridaje se i povišenom unosu antioksidansa, odnosno vitamina A, C i E, boraca protiv slobodnih radikala.

Posebno su interesantni podaci koji govore da i relativno blaži, ali kronični prehrambeni deficit mogu ugroziti neke od vitalnih funkcija organizma kao što su tjelesna sposobnost, mentalna sposobnost te imunobiološka reakcija organizma. Stoga je dodatno uzimanje brojnih bitnih nutrijenata u starijoj dobi iznimno korisno.



Multivitaminski dodatak za djecu

- 1609

Često manjkava prehrana djece može se nadopuniti ukusnim pripravkom koji sadrži adekvatne količine vitamina prilagođene dječjoj dobi uz dodatak bitnih minerala – kalcija i željeza.

Posebno se preporučuje tijekom:

- DJETINJSTVA

Multivitamini i minerali

za odrasle • 1608

Tijekom svih razdoblja života žene korisno je nadopuniti prehranu kvalitetnim multivitaminos-mineralnim dodatkom kako bi prevenirali i sanirali propuste u prehrani i zadovoljili povremene povećane potrebe. Koristan je podatak da je znanstveno dokazano kako multivitaminski pripravci imaju važnu ulogu tijekom dijeta za mršavljenje i potpomažu uspešno mršavljenje.

Posebno se preporučuje tijekom:

- ADOLESCENCIJE
- REPRODUKTIVNE DOBI
- TRUDNOĆE I DOJENJA
- MENOPAUZE
- STARIE DOBI

Željezo s vitaminom C • 1605

Željezo je sastavni dio hemoglobina i mnogih važnih respiratornih enzima. Sudjeluje u transportu kisika, rastu i diobi stanica te u mnogim drugim biokemijskim procesima. Deficit željeza se očituje slabokrvnošću i anemijom. Budući da žene zbog mjesečnog menstrualnog krvarenja gube željezo, potrebe na njemu su veće nego u muškaraca. Vitamin C poboljšava apsorpciju željeza te ih je uputno uzimati zajedno.

Posebno se preporučuje tijekom:

- ADOLESCENCIJE
- REPRODUKTIVNE DOBI
- TRUDNOĆE I DOJENJA

Vitamin E • 1603

Osnovna karakteristika vitamina E u tijelu je snažna antioksidativna aktivnost. Vitamin E je topljiv u mastima te stoga djeluje kao zaštitnik masnih struktura u tijelu. Prema dosadašnjim istraživanjima, moguće je da vitamin E djeluje preventivno na smanjenje pojave karcinoma, usporavanje procesa ateroskleroze i razvoja koronarne bolesti te nastanka komplikacija šećerne bolesti.

Posebno se preporučuje tijekom:

- ADOLESCENCIJE
- REPRODUKTIVNE DOBI
- TRUDNOĆE I DOJENJA

Dodaci prehrani

Jg žene

za Pyrus piše
dr.sc. Darija Vranešić Bender

Darija Bender



B kompleks • 1604

Svi članovi obitelji vitamina B kompleksa imaju svoje zasebne uloge, no najbolje djeluju zajedno. Iznimno su važni za pravilno odvijanje metabolizma, zaštitu živčanog sustava i održavanje lijepih i zdravih kože, kose i noktiju. Folna kiselina ima važnu ulogu produkciji crvenih krvnih stanica. Nadalje, osim što pomaže regulirati razinu homocisteina, čimbenika rizika za razvoj kardiovaskularnih bolesti, ima važnu ulogu i u razvoju neuralne cijevi u fetusa. Zbog toga je vrlo bitno da žene reproduktivne dobi i trudnice unose dovoljne količine folne kiseline.

Posebno se preporučuje tijekom:

- ADOLESCENCIJE
- REPRODUKTIVNE DOBI
- TRUDNOĆE I DOJENJA
- MENOPAUZE

Vitamini za kosu i nokte • 1606

Tijekom životnog ciklusa, ljepota kose, kože i noktiju ogledalo je zdravstvenog i prehrabnenog statusa žene. Kao svojevrsna njega kose i noktiju „iznutra“ poslužiti će posebno dizajnirani pripravak koji sadrži bitne nutrijente za održavanje zdravlja i ljepote kose i noktiju. Pripravak sadrži proteine i aminokiselinsku cistein, te vitamine i minerale važne za izgradnju tih tjelesnih struktura.

Posebno se preporučuje tijekom:

- ADOLESCENCIJE
- REPRODUKTIVNE DOBI
- TRUDNOĆE I DOJENJA
- MENOPAUZE

Kalcij-magnezij-cink • 1701

Ova tri nutrijenta bitna su tijekom svih razdoblja života žene. Kalcij je neophodan za izgradnju kosti i zubi, grušanje krvi, prijenos živčanih impulsa te kontrakućiju mišića. Međutim, najpoznatija uloga kalcija je prevencija osteoporoze zbog čega je vrlo bitno da žene unose dovoljno kalcija prehranom. Nedostatak magnezija u prehrani povezuje se s povećanom učestalošću konstipacije, a dodatni unos magnezija može imati blagi laksativni učinak, budući da opušta stijenku crijeva i pomaže zadržavanju vode u debelom crijevu. Cink je bitan nutrijent za održavanje snažnog imunoškog sustava.

Posebno se preporučuje tijekom:

- ADOLESCENCIJE
- REPRODUKTIVNE DOBI
- TRUDNOĆE I DOJENJA
- MENOPAUZE
- STARIE DOBI

Koenzim Q10 + vitamin E • 1503

Koenzim Q10 je snažan antioksidans koji štiti organizam od slobodnih radikala i pomaže u očuvanju vitamina E, glavnog antioksidansa staničnih membrana i kolesterol-a u krvi. Taj glavni stanični koenzim osigurava potrebnu energiju za svakodnevne aktivnosti i štiti od brojnih bolesti, posebice bolesti srca i krvnih žila. Istraživanja su pokazala da smanjuje nastanak bora, a posebno se preporučuje ženama starije dobi jer se njegova razina u tijelu smanjuje starenjem.

Posebno se preporučuje tijekom:

- REPRODUKTIVNE DOBI
- MENOPAUZE
- STARIE DOBI

Omega-3 • 1501

Adekvatan unos omega-3 masnih kiselina se smatra važnim čimbenikom u prevenciji nastanka i sprečavanju progresije raznih bolesnih stanja poput artritisa, nekih oblika karcinoma, kardiovaskularnih bolesti, depresije. Omega 3 masne kiseline imaju i važnu ulogu u razvoju i očuvanju kognitivnih sposobnosti i posebno su dragocjene za nerodenog dijeti te se preporučuje njihov dodatan unos tijekom trudnoće.

Posebno se preporučuje tijekom:

- ADOLESCENCIJE
- REPRODUKTIVNE DOBI
- TRUDNOĆE I DOJENJA
- MENOPAUZE
- STARIE DOBI

Med za klimakterijske tegobe • 1984

Med obogaćen bijelom imelom, Cimicifugom racemosom i matičnom mlijeci pravi je eliksir za pomoć kod simptoma menopauze. Blagotvorne tvari iz meda povoljno djeluju na imunitet, a ljekovito bilje utječe na hormonske mehanizme i ublažava tegobe.

Posebno se preporučuje tijekom:

- MENOPAUZE

Pyrchol-x • 1804

Iako se može činiti da su žene u manjem riziku od pojave povišenog kolesterol-a i bolesti srca i krvnih žila, njihov je rizik tek odgoden za jedno desetljeće. Naime, zaštitna uloga estrogena gubi se ulaskom u menopauzu i žene postaju jednakom izložene kardiovaskularnim bolestima kao i muškarci.

Crvena riža uspješno smanjuje razinu ukupnog i LDL kolesterol-a te triglicerida u krvi. Ona obiluje aktivnim tvarima – monakolinima koji se zapravo smatraju prirodnim statinima što znači da inhibiraju enzim odgovoran za sintezu kolesterol-a.

Posebno se preporučuje tijekom:

- MENOPAUZE
- STARIE DOBI

Soja lecitin • 1502

Smatra se da konzumacija soje štiti žene istočnačkih kultura od hormonskih izazvanih tumora te tegoba menopauze. Lecitin je prirodni emulgator, sastojak soje koji služi kao prirodni izvor vitamina B-kompleksa, kolina i inozitola, a važan za živčani sustav i dobro pamćenje, olakšava metabolizam i probavu masti te osigurava dodatnu energiju.

Posebno se preporučuje tijekom:

- ADOLESCENCIJE
- REPRODUKTIVNE DOBI
- MENOPAUZE
- STARIE DOBI

Brusnica • 1412

Infekcije urinarnog trakta česta su nevolja mnogih žena tijekom adolescencije i reproduktivne dobi, a mogu se javiti i tijekom trudnoće. Glavni pozitivni učinak aktivnih tvari iz brusnice je onemogućavanje prianjanja bakterije E.coli za stjenke mokraćnih puteva i time smanjenje rizika i učestalosti pojave mokraćnih infekcija.

Posebno se preporučuje tijekom:

- ADOLESCENCIJE
- REPRODUKTIVNE DOBI
- TRUDNOĆE I DOJENJA

Ulje noćurka • 1404

U ulju noćurka nalaze se dvije važne nezasićene masne kiseline: alfa-linolenska kiselina i gama-linolenska kiselina (GLA). Nedostatak GLA primjećen je kod žena koje pate od predmenstrualnog sindroma, oboljelih od dijabetesa te kod osoba s kožnim poremećajima poput sklerodermera, ekcema i drugih tegoba koje se manifestiraju na koži. Primjena ulja noćurka u velikoj mjeri sprečava neugodne simptome koji se javljaju prije menstruacije (PMS), a koristi se i za ublažavanje tegoba menopauze.

Posebno se preporučuje tijekom:

- REPRODUKTIVNE DOBI
- TRUDNOĆE I DOJENJA