גיל המעבר!

לרדת במשקל ולהתחזק בגיל 40+

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

כל המידע המופיע בחוברת זו היא למטרות מידע בלבד ואינו מהווה ייעוץ, אבחון או טיפול רפואי.
אין לראות בזה תחליף להדרכה מקצועית של ספק שירותי הבריאות שלך.

מה זה בכלל גיל המעבר? מתי מתחיל? מתי מסתיים? אילו שינויים הורמונליים הגוף עובר?

עובדה מעניינת – לפני קצת יותר ממאה שנים גיל המעבר היה נדיר יחסית . אפילו בסוף המאה ה 19 ובתחילת המאה העשרים מתו הנשים בארצות הברית בגיל ממוצע של 49 - שנתיים לפני הגיל בו נפסק מחזור הווסת אצל אישה אופיינית.
כיום תוחלת החיים של הנשים בישראל עומדת על ו-84.2.

51 הוא הגיל הממוצע של חדלון הווסת (גיל המעבר)- את מגיעה רשמית לגיל המעבר 12 חודשים לאחר הפסקת הווסת; מה שאומר שהשחלות מאטות את ייצור האסטרוגן והפרוגסטרון ואינן משחררות עוד ביציות . אבל כמובן כל זה לא קורה בלי הקדמה.
בסביבות גיל 43, פוחתת רגישותו של מוח האישה לאסטרוגן ושינוי זה מחולל שרשרת של תסמינים העשויים להשתנות מחודש לחודש ומשנה לשנה - קדם גיל המעבר .

ההורמונים של האישה מתחילים להשתנות שנים אחדות לפני חדלון הווסת. אצל חמישה עשר אחוז מכלל הנשים תקופת קדם גיל המעבר - השנתיים עד תשע שנים שלפני חדלון הווסת – היא עניין של מה בכך, אצל שלושים אחוז מהנשים זו תקופה של אי־נוחות רבה ואצל חמישים שישים אחוז זו תקופה שבה הן חוות לפחות במקצת הזמן, תסמינים אופייניים שונים.
למרבה הצער, אין כל דרך לדעת מראש כיצד תגיבי בבוא העת.

המציאות של מוח האישה יכולה למעשה להיות אי-ודאות כמעט יומיומית עד גיל 47 - 48.
24 החודשים הקודמים להפסקת הווסת , שבהם השחלות מייצרות כמויות משתנות של אסטרוגן לפני שיפסיקו את ייצור ההורמון לחלוטין, עשויים להיות קשים מאוד לחלק מהנשים .

מדענים סבורים כיום שהשינוי ברגישות המוח עצמו לאסטרוגן הוא האות לתחילת גיל המעבר.

כשאסטרוגן , הורמון המין החזק הזה נפרד מאיתנו - כשהוא הולך ומתפוגג, זו מכה קשה כי אסטרוגן הוא - מהות החיים של אישה.
לא רק שהוא מווסת את מערכת בריאות הרבייה שלנו, הוא גם משפיע על דרכי השתן, מערכת הלב וכלי הדם, העצמות, השדיים, העור, השיער, המוח, המשקל וחלוקת השומן- יש לנו אליו קולטנים בכל הגוף.
האובדן שלו הוא סיבה לסיכון מוגבר למחלות לב ואוסטיאופורוזיס, יחד עם כל השינויים האחרים האלה שאנחנו מרגישים - גלי חום ובכאבי מפרקים , מצבי רוח מתחלפים שלעיתים גם מלווים בחרדה ודיכאון , ירידה בדחף המיני, עייפות, דפיקות לב, הזעות לילה, נדודי שינה , עלייה במשקל וכו...
גל החום הראשון הוא סימן שהמוח מתחיל להרגיש תסמיני גמילה מאסטרוגן.
סימן אחר של קדם גיל המעבר הוא התקצרות משך הווסת ביום-יומיים עוד לפני גל החום הראשון.

גם תגובת המוח לגלוקוז משתנה מן הקצה אל הקצה, וגורמת לעליות חדות ולירידות חדות ברמת האנרגיה ולהשתוקקות לדברי מתיקה ולפחמימות.

התמעטות האסטרוגן גורמת לקיצור מחזור הווסת, לחוסר סדירות של הביוץ ולשינויים במידת הפוריות (נשים רבות מופתעות למצוא את עצמן בתקופת "השינוי בחיים", עם תינוקות שבאו לעולם בשל השתבשות הביוץ הקבוע והצפוי - ראו הוזהרתן).
מתי כל זה מסתיים? כל התסמינים יכולים להופיע גם שש שנים לפני הווסת האחרונה ואף להימשך מספר שנים לאחר שאישה קיבלה את המחזור האחרון.
אז סבלנות.

חילוף חומרים בגיל המעבר .

מה זה חילוף חומרים?

מה זה בעצם חילוף חומרים או מטבוליזם- ההגדרה המדעית היא סך כל התהליכים והשינויים הכימיים שמתרחשים בגוף ומאפשרים את גדילתו ותפקודו.
זאת אומרת כל ל הפעילויות היומיומיות של הגוף הם אלה שקובעות את חילוף החומרים (כמה קלוריות תשרפו במהלך היום) שלו.

שלושת המרכיבים המרכזיים הם:

1.**קצב חילוף החומרים במנוחה** ; מורכב מההוצאה הקלורית בזמן השינה ומהעלות הקלורית הנוספת במצב ערות– בעצם כל התהליכים הנדרשים לתפקוד של האברים החיוניים בגופינו, ערך זה מהווה 60%-75% מההוצאה הקלורית היומית .

2. **האפקט התרמוגני של המזון** - עיבוד ועיכול המזון שאנו אוכלים. ערך זה מהווה כ- 10% מההוצאה הקלורית היומי (כן גם עצם האכילה שורפת קלוריות).

3. **ההוצאה האנרגטית במהלך פעילות גופנית ובמהלך ההתאוששות**-ערך זה מהווה כ-15%-30% מההוצאה הקלורית היומית וכולל את הפעילות הגופנית במהלך העבודה, פעילות גופנית בבית ופעילות גופנית יזומה.

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

למה יש ירידה בקצב חילוף החומרים בגיל המעבר?

ירידה בקצב חילוף החומרים בגיל המעבר נגרמת בעיקר עקב ירידה ברמות ההורמונים האסטרוגן והפרוגסטרון.
השינויים בהורמונים האלה משפיעים על הרכב הגוף - יש ירידה במסת השרירים ועלייה במסת השומן, בעיקר באזור הבטן.

ע"פ Weight Gain at the Time of Menopause: A Reflexion of Aging and a Distinct Endocrinological Entity (2021)
העלייה הממוצעת במשקל היא כ-2.3 ק"ג, אך יש שונות גבוהה בין נשים שונות. חלק עולות 5 ק"ג ומעלה.
העלייה מתרחשת בעיקר בגילאי 45-55, המקבילים לתקופת טרום גיל המעבר ותחילת גיל המעבר.
העלייה היא בעיקר באזור הבטן - עלייה בהיקף המותניים ובשומן הבטני הויסצרלי.

אסטרוגן ממלא תפקיד בוויסות חילוף החומרים.
הירידה שלו במהלך גיל המעבר יכולה להשפיע על קצב חילוף החומרים ועל האופן שבו הגוף אוגר ומנצל שומן.
בעקבות זה יש שינויים בהרכב הגוף:
ירידה במסת שריר, עלייה במסת שומן הגוף ובעיקר באזור הבטן, ירידה בצפיפות העצם ועלייה בסיכון לאוסטיאופורוזיס.

כל אלה תורמים לירידה כללית בקצב חילוף החומרים הבסיסי.

אבל ירידה בכמות האסטרוגן היא לא הדבר היחיד שגורם לקצב חילוף החומרים להאט חלק גדול מההשמנה בגיל המעבר,
על פי מחקרים הם השינויים ההתנהגותיים של האישה, כמו הפחתת ההוצאה האנרגטית היומיומית - נשים פשוט נהיות פחות ופחות פעילות , יש גם ירידה ברמת האנרגיה ובמוטיבציה לפעילות גופנית, יש שינויים בהרגלי התזונה שלהן - אכילה מרובה יותר של פחמימות פשוטות וגם פוחתת ההתייחסות לכמות ואיכות המזון, כל אלה תורמים משמעותית לעלייה במשקל.

אז מה הפתרון? האם יש אפשרות לבלום את העלייה במשקל ולשמור על חילוף חומרים תקני?

התשובה היא כן!! שינוי בהרגלי הפעילות הגופנית ובתזונה הם הבסיס לשמירה על חילוף חומרים תקין גם בגיל המעבר.

פעילות גופנית - לסגל שיגרת אימונים אשר תתרום לעלייה במסת השרירי ותעלה את קצב שריפת הקלוריות במנוחה - פירוט בהמשך.

תפריט תזונה - תפריט תזונה מאוזן אשר יגרום למאזן קלורי שלילי , תוך התמקדות במספר פרמטרים שיתרום לירידה משמעותית באיזור הבטן- מפורט בהמשך .

וכמובן מומלץ לשנות דפוסי התנהגות שתורמים לעלייה במשקל - אכילה תוך צפייה בטלוויזיה, אכילה בשעות הלילה המאוחרות , נשנושים לאורך היום , אכילה רגשית , אכילה מופרזת בסופי שבוע ואירועים , אכילה מעבר לתחושת השובע , מיעוט בשעות שינה ועוד....

השמנה בטנית בגיל המעבר .

הירידה ברמות ההורמון אסטרוגן המאפיינת את גיל המעבר תורמת ישירות לעלייה במשקל בכמה אופנים:

1.ירידה בקצב המטבוליזם הבסיסי של הגוף- האסטרוגן תורם לקצב חילוף החומרים הבסיסי של הגוף. כשרמתו יורדת, קצב שריפת הקלוריות במנוחה יורד גם כן.
2.עלייה בהיקף המותניים ושינוי בהרכב הגוף עלייה באחוזי השומן וירידה במסת השריר- האסטרוגן עוזר לשמור על מסת שריר רזה. בהיעדרו, חלה עלייה בשומן גוף וירידה בשריר, מה שתורם לעלייה במשקל.
את שני הנ"ל אפשר לשפר ולמנוע ע"י ביצוע של פעילות גופנית קבועה.

3.יש עידוד לאי-סבילות ללקטוז והפרעה בוויסות רמת הסוכר בדם - האסטרוגן מסייע בוויסות רמת הסוכר בדם.
בהיעדרו עולה הסיכון להפרעות בתהליך זה וגורמת לעליות חדות ולירידות חדות ברמות האנרגיה ולהשתוקקות לדברי מתיקה ולפחמימות.

4. ישנו שינוי במיקרוביום המעיים- שינויים הורמונליים גורמים לשינויים בהרכב חיידקי המעיים מה שמעודד חשקים לאכילת סוכרים ופחמימות.

6.**ישנם שינויים בתחושת השובע ובמסלולי עיבוד אותות רעב-שובע במוח עקב השינויים ההורמונליים .**

5.השינויים ההורמונליים גורמים להפחתה ביצור הסרוטונין במח מה שגורם למצב רוח ירוד ועייפות.
בנוסף השינויים ההורמונליים **מעלים את רמת הקורטיזול** - הורמון הסטרס וזה מתבטא באכילה רגשית שמעודדת השמנה.

6.הירידה באסטרוגן פוגעת גם באיכות השינה, מחסור בשעות שינה הוא מאיץ נוסף של השמנה.

- עודף משקל עלול להחריף את תופעות גיל המעבר, לעומת זאת ירידה במשקל קשורה בהקלה בתסמיני גיל המעבר.

מה התזונה המומלצת לירידה במשקל בגיל המעבר ולצמצום ההיקפים של הבטן?

הסיבות העיקריות לעלייה במשקל בגיל המעבר הן קלוריות עודפות ומעובדות , דפוסי אכילה לא בריאים ומחסור בפעילות גופנית.
ולכן חשוב לאמץ אורח חיים יעיל , אפשרי וחכם שניתן להתמיד בו.

ממה כדאי להימנע?

1.**פרוקטוז מעובד** - הוא מוסף למזונות מעובדים והוא גורם להשמנה בטנית חמורה גם לא בגיל המעבר-
שתיה מתוקה , דגני בוקר , מאפים קנויים , חטיפים , רטבים מוכנים , חטיפי בריאות ואנרגיה, יוגורטים ממותקים , סוכריות וכו...
2. **שומן טראנס -** מופיע על המוצרים כשומן מוקשה \ מוקשה חלקית - מאפים, חטיפים , קרקרים ,מרקים מוכנים ועוד...
3.כמויות גבוהות של **שומן רווי שמוסף למזונות.**
4. **שמנים מזוקקים** - שמן סויה , תירס , חמניות , קנולה....
5. **מעכבי ספיגת סידן:** מזון ובעיקר במשקאות שמכילים קפאין גבוהות כמו משקאות תוססים גם דיאט, כמויות גבוהות של קפה ומזונות שמכילים כמויות גבוהות של סוכר.
6. **תבלינים חריפים:** כמו פלפל שחור או אדום (צ'ילי), ג'ינג'ר ושום, שיכולים להחמיר את גלי החום והזעות.
7.**אלכוהול:** יין, בירה ושאר משקאות אלכוהוליים גם הם יכולים להחמיר גלי חום.

-מומלץ לצרוך כמה שפחות מזון מעוד, גם כזה שתוייג כ"בריא" .

מה כן מומלץ לשלב בתפריט?

1.**סיבים תזונתיים -** (ההמלצה היא להגיע ל 25 גרם סיבים ביום) - ירקות ופירות, בכל הצבעים - ירקות עמוסים בוויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון , אין בהם טיפה של שומן, לכן אכילה שלהם עוזרת בשמירה על המשקל.
ובמובן מעודדת את בריאות המעי שחשובה לירידה במשקל ומערכת עיכול תקינה.

2.**מזון עשיר בסידן:** כדי להגן על העצמות ולמנוע את הסיכון לאוסטיאופורוזיס. מוצרי חלב דלי שומן (רק אם אין רגישות ללקטוז), טחינה ושומשום, שקדים לא קלויים – כל אלה עשירים בסידן. בין הפירות והירקות המומלצים: ברוקולי, תפוז, כרוב, תאנים מיובשות.

3. **מזונות עשיריים באומגה 3:** חומצות שומן חיוניות מסוג אומגה 3 עשויות לסייע בשיפור תסמיני גיל המעבר וכן בשמירה על בריאות הלב. אומגה 3 מצויה בדגי מים קרים ,זרעי צ'יה ופשתן, אגוזי מלך, אצות וואקמה או בתוסף תזונה שמכיל את חומצות השומן במינון המתאים.

4. **קטניות -** מקור מצוין לחלבונים מהצומח וגם לפחמימות מורכבות. הן חשובות למי שממעט לאכול מזון מהחי וכמובן לטבעונים. עשירות סיבים. עשירות במינרלים כמו אבץ, סידן, ברזל, אשלגן וזרחן. כמו כן הן עשירות בוויטמינים מקבוצת B, כולל חומצה פולית ותיאמין.

5. **שמנים איכותיים -** שמנים כגון שמן זית, אגוזים וזרעים , אבוקדו.

6. **חלבונים רזים -** חזה עוף ,דגים , חזה הודו , הודו, ביצים, מוצרי חלב עד 5% שומן, טופו.

7. **מזונות מותססים -** מכילים פי 100 יותר חיידקים פרוביוטיים ידידותיים- יוגורט טבעי , ריווין , כרוב כבוש , מיסו , סויה , גבינות - גאודה, מוצרלה, צ'דר וגבינת קוטג' .

אימונים מומלצים בגיל המעבר.

פעילות גופנית יכולה לעזור להקל על הסימפטומים של גיל המעבר, כולל עלייה במשקל כמובן בשילוב עם תפריט תזונה מאוזן.

גיל המעבר זה זמן מצוין לחדש ולשנות את שגרת האימונים שלך.
ואם שגרת האימון שלך עד כה כללה רק הרמת שלט כדי לראות עוד פרק בסדרה הטורקית החביבה עלייך
אין זמן טוב יותר מאשר להתחיל עכשיו!

מדוע פעילות גופנית חשובה במהלך גיל המעבר:
הפסקת ייצור האסטרוגן מוביל לא רק לתסמינים כמו גלי חום, הפרעות שינה וערפל מוחי, אלא זה גם מגביר את הסיכון שלך למחלות לב, שבץ ואוסטאופורוזיס.
הירידה באסטרוגן חופפת גם לעלייה בכולסטרול LDL, לירידה בכולסטרול HDL ולעלייה בסיכון לסוכרת מסוג 2.

בנוסף מגיל 40 חל איבוד מסת שריר – תהליך שנקרא סרקופניה.
כלומר גם אם את נשארת באותו משקל, בפועל את עולה במשקל כי היחס בין מסת השריר למסת השומן בגוף משתנה.
השינוי הזה מתבטא בעלייה בהיקף המותניים.

המשקל שעולה באמצע החיים נוטה ללכת לאיזור הבטן שלך, זהו שומן ויסרלי (Visceral Fat) שמרוכז בחלל שבין איברים פנימיים באזור הבטן והצטברותו מכונה **'השמנה בטנית עמוקה'** ונחשבת להשמנה המסוכנת ביותר בהיבט המטבולי, חשוב לציין שגם חוסר פעילות ומתח תורמים להשמנה זו.

אחרי גיל ארבעים, אנחנו מאבדות בערך 1 עד 2% ממסת השריר משנה לשנה, וזה משפיע עלינו לטווח ארוך, שריר צורך יותר קלוריות לתחזוקתו במנוחה מאשר שומן, כך שאנחנו חייבות לשמור על מסת השריר שלנו כדי להמריץ את חילוף החומרים ולשמור על משקל תקין.

12 דקות
תזונה • כושר • הרגלים

אילו אימונים מומלץ לעשות בגיל המעבר?

חשוב לציין שמומלץ להיות פעילה כל יום ולגוון בסוגי האימונים!

1.אימוני התנגדות \ כח-
השאיפה היא להעלות ככל האפשר את מסת השריר שמידלדלת מגיל 40.
אימוני התנגדות מעלים את מסת השריר ושומרים עליה וכפועל יוצא גם מגבירים את ההוצאה האנרגטית במצב מנוחה.
אימוני משקולות גם תומכים במפרקים ומונעים בעיות שרירים ושלד ככל שמתבגרים.
אם יש אימון שיכול לשמור עלייך במצב אופטימלי הוא אימון כח - מינימום פעמיים בשבוע.

2. סיבולת לב ריאה-
האסטרוגן מגן על הלב, אך לאחר גיל המעבר, כשהאסטרוגן יורד באופן משמעותי הסיכון למחלות לב עולה באופן משמעותי .
אימוני סיבולת לב ריאה כמו ריצה, שחייה ורכיבה על אופניים יכולים להפחית את הסיכון שלך למחלות לב ולנקות ערפול מוחי, וגם עוזרים מאוד למצב הרוח והשינה שלך, שעלולים לעבור משבר קשה בגיל המעבר.

מחקר גדול מאוניברסיטת הרווארד T.H. בית ספר צ'אן לבריאות הציבור מצא כי ריצה של **15 דקות ביום או הליכה מהירה במשך שעה הפחיתה את הסיכון לדיכאון,** ומחקר גדול אחר שבחן במיוחד נשים באמצע החיים ופעילות גופנית מצא שפעילות גופנית - אירובית משפרת גם את איכות השינה וגם את מצב הרוח.

3. יוֹגָה -
תרגול יוגה יכול לעזור להוריד את לחץ הדם שלך, שעלול לעלות במהלך גיל המעבר, לשפר את הגמישות ועשוי להקל על הפרעות השינה.
בעוד שמחקרים אינם חד משמעיים לגבי האופן שבו יוגה משפיעה על תסמינים ספציפיים לגיל המעבר כגון גלי חום, כמה מחקרים העלו שתרגול קבוע של יוגה יכול לשפר משמעותית הן את איכות השינה והן את איכות החיים אצל נשים בגיל המעבר.

4. פעילות בונת עצם - בחמש או שש השנים הראשונות לאחר גיל המעבר יש ירידה בצפיפות העצם ועלייה בסיכון מוגבר לאוסטיאופורוזיס , אוסטיאופניה ושברים. פעילות בונת עצם, כשמה כן היא, היא פועלת על העצמות, מפעילה לחצים וכך גם מחזקת אותן.
הדרך הטובה ביותר לשמר את מסת העצם שלך היא אימוני כח, הליכה, ריצה, ריקוד, טיפוס מדרגות טניס, ריקוד אירובי או טיולים רגליים.

5. תרגילי רצפת האגן -
במהלך גיל המעבר השינויים ההורמונליים עלולים לגרום לירידה בזרימת הדם לרצפת האגן ולדילול של רקמות הרירית הנרתיקית, שלא לדבר על החמרת תסמינים של הפרעה בתפקוד השתן או צניחת איברי האגן.
ביצוע קיגלים ותרגילים אחרים המחזקים את הסוגרים, שלפוחית השתן והנרתיק, יכולים לשפר את הגמישות, הכוח, הקואורדינציה וזרימת הדם, מחקרים הראו שתרגילי רצפת האגן יכולים להגביר את הגירוי המיני ואת הסיפוק אצל נשים לאחר גיל המעבר.

6. הליכה- להליכה יש כל כך הרבה יתרונות באופן כללי, לשיפור מצב הרוח, הפחתת כאבי מפרקים והורדת לחץ הדם שלך.
תזמיני חברה להליכה זה יגרום לך להתמיד בה. **ואם אין לך זמן להליכה וודאי שאת עושה 7500 צעדים ביום לפחות.**

נראה לך המון? המלצה שלי תתחילי ממשהו אחד שהכי קל לך וזמין לך.
ותזכרי שכל פעילות נחשבת .

דרכים להקלת תסמיני גיל המעבר.

גיל המעבר מתחיל בסוף שנות ה-40 או תחילת שנות ה-50 ונמשך בדרך כלל מספר שנים.

במהלך תקופה זו, לפחות שני שליש מהנשים בגיל המעבר חוות תסמינים של גיל המעבר ,אלה כוללים:
גלי חום, הזעות לילה, שינויים במצב הרוח, עצבנות, עייפות , עלייה במשקל , בעיות בשלפוחית השתן, ירידה בחשק המיני, כאבי גב ופרקים, קושי בהירדמות או נדודי שינה ,קושי בריכוז וזיכרון , נפיחות ועוד..
בנוסף, נשים בגיל המעבר נמצאות בסיכון גבוה יותר לאוסטאופורוזיס, מחלות לב וסוכרת .

אני מציינת שיש כמובן טיפולים תרופתיים והורמונליים – בתחום זה נא לפנות לרופא נשים או מומחה בתחום זה.

הנה 13 דרכים טבעיות להפחתת הסימפטומים של גיל המעבר.

1. אכלי מזונות עשירים בסידן וויטמין D ומקלחות שמש -
השינויים הורמונליים במהלך גיל המעבר עלולים לגרום להחלשת העצמות, ולהגביר את הסיכון לאוסטאופורוזיס , חשוב לציין שאין בניית עצם בגיל מבוגר!! ולכן מה שחשוב זה לשמור על הקיים ולמנוע התדרדרות.
סידן וויטמין D קשורים לבריאות עצם טובה,
צריכה מספקת של ויטמין D במהלך גיל המעבר קשורה גם לסיכון נמוך יותר לשברים בירך מעצמות חלשות .
מזונות רבים עשירים בסידן, כולל מוצרי חלב כמו יוגורט, גבינה, ירקות ירוקים בעלי מכילים גם הרבה סידן. זה גם בשפע בטופו, שעועית, סרדינים דגים שמנים, ביצים, שמן כבד בקלה.
אור השמש הוא המקור העיקרי שלך לויטמין D, מכיוון שהעור שלך מייצר אותו כאשר הוא נחשף לשמש.
כמובן מומלץ להיוועץ עם רופא לגבי נטילת תוספי תזונה.

2.שמרי על משקל תקין-

עלייה במשקל נפוצה מאוד במהלך גיל המעבר.

זה נובע משילוב של שינויים הורמונליים , הזדקנות, אורח חיים וגנטיקה.

העלייה במשקל ,במיוחד סביב המותניים, מעלה את הסיכון ללקות במחלות כמו מחלות לב וסוכרת.

בנוסף, משקל הגוף עשוי להגביר את תסמיני גיל המעבר.

מחקר שבדק 17,473 נשים לאחר גיל המעבר מצא שאלו שירדו לפחות 4.5 ק"ג ממשקלן או 10% ממשקל גופן דיווחו על פחות גלי חום והזעות לילה .

3. אכלי תזונה עשירה בסיבים:

תזונה עשירה בפירות וירקות יכולה לסייע במניעת מספר תסמיני גיל המעבר.

פירות וירקות דלים בקלוריות ויכולים לעזור לך להרגיש שובע, כך שהם מצוינים לירידה במשקל ולשמירה על המשקל.

הם עשויים גם לסייע במניעת מספר מחלות, כולל מחלות לב .זה חשוב, שכן הסיכון למחלות לב נוטה לעלות לאחר גיל המעבר.

לבסוף, פירות וירקות עשויים גם לסייע במניעת אובדן עצם.

מחקר תצפיתי אחד של 3,236 נשים בגילאי 50 עד 59 מצא שתזונה עשירה בפירות וירקות עשויה להוביל לפירוק עצם מופחת.

4. הימנעי ממזונות מעוררים:

מזונות מסוימים עשויים לעורר גלי חום, הזעות לילה ושינויים במצב הרוח.

מומלץ להימנע מהם לחלוטין בשעות הערב והלילה.

קפאין, אלכוהול ומזונות ממותקים או חריפים.

המלצה נוספת היא להימנע מארוחות כבדות וגדולות לפני השינה - הן מגבירות את הזעת הלילה ומפריעות לאיכות השינה.

5.התאמני באופן קבוע:

ישנן עדויות התומכות ביתרונות של פעילות גופנית סדירה, הם כוללים שיפור באנרגיה וחילוף חומרים, בריאות מפרקים ועצמות , ירידה במתח ושינה טובה יותר.

פעילות גופנית סדירה קשורה גם לבריאות כללית טובה יותר ולהגנה מפני מחלות כמו : סרטן, מחלות לב, שבץ מוחי, לחץ דם גבוה, סוכרת מסוג 2, השמנת יתר ואוסטיאופורוזיס .

מחקר בקוריאה שבחן את ההשפעות של תוכנית הליכה בת 12 שבועות מצא ששיפרה את הבריאות הפיזית והנפשית ואת איכות החיים הכללית בקבוצה של 40 נשים בגיל המעבר .

6. אכלי יותר מזונות עשירים בפיטואסטרוגנים:

פיטואסטרוגנים הן תרכובות צמחיות הקיימות באופן טבעי שיכולות לחקות את ההשפעות של האסטרוגן בגוף. לכן, הן עשויים לסייע באיזון ההורמונים.

הצריכה הגבוהה של פיטואסטרוגנים במדינות אסיה כמו יפן נחשבת הסיבה לכך שאנשים בגיל המעבר במקומות אלו כמעט ולא חווים גלי חום.

מזונות עשירים בפיטואסטרוגנים כוללים:

פולי סויה ומוצרי סויה, טופו, טמפה, זרעי פשתן, שומשום ושעועית.

שימי לב שתכולת הפיטואסטרוגן במזונות משתנה בהתאם לשיטות העיבוד.

מחקר אחד מצא שדיאטות עשירות בסויה היו קשורות להפחתת רמות הכולסטרול, לחץ הדם והפחתת חומרת גלי החום והזעות הלילה בקרב משתתפות שהחלו להיכנס לגיל המעבר.

עם זאת, הוויכוח נמשך בשאלה האם מוצרי סויה טובים או רעים לבריאות , לכן הכל במינון.

מקורות מזון אמיתיים של פיטואסטרוגנים טובים יותר מתוספי מזון או מזון מעובד עם תוספת חלבון סויה.

7.שתי מספיק מים:

במהלך גיל המעבר, יובש בעור הוא לעתים קרובות בעיה. כנראה נגרם על ידי ירידה ברמות האסטרוגן.
שתיית 8 עד 12 כוסות מים ביום יכולה לעזור עם תסמינים אלו.
שתיית מים יכולה גם להפחית את הנפיחות שעלולה להתרחש עם שינויים הורמונליים.
בנוסף, מים יכולים לסייע במניעת עלייה במשקל ולסייע בירידה במשקל בכך שהם מגבירים את תחושת השובע .
מוצלץ לשתות 2 כוסות מים לפני כל ארוחה.

8.הפחיתי סוכר ומזון מעובד:

תזונה עשירה בפחמימות מעובדות וכמויות גבוהות של סוכר עלולה לגרום לעליות חדות ולצניחה ברמת הסוכר בדם, ולגרום לך להרגיש עייפה ועצבנית. זה גם עלול להחמיר את התסמינים הגופניים והנפשיים של גיל המעבר.
למעשה, מחקר אחד מצא שתזונה עשירה בפחמימות מעובדות עשויה להגביר את הסיכון לדיכאון אצל נשים לאחר גיל המעבר.
אורח חיים המבוסס על מזון מעובד עשיו גם להשפיע על בריאות העצמות, במיוחד אם מזונות אלו מחליפים את הרכיבים התזונתיים הדרושים לכם מתזונה מאוזנת יומית.
מחקר תצפיתי גדול מצא כי בקרב נשים בגילאי 50 עד 59, שצרכו כמויות גבוהות של מזון מעובד וחטיפים נקשרה לאיכות עצם ירודה.

9. אכילה מסודרת ומאוזנת:

אכילה לא סדירה עלולה להחמיר תסמינים מסוימים של גיל המעבר ולהקשות על שמירה על המשקל.
לכן חשוב לשמור על תכנית אכילה מסודרת ובריאה כדי למנוע עלייה במשקל ואף לרדת בו במקרה הצורך.

10.אכלי מזונות עשירים בחלבון:

אכילה קבועה של חלבון לאורך היום יכולה לסייע במניעת אובדן מסת שריר שמתרחשת עם הגיל.
בנוסף לסיוע במניעת איבוד מסת השריר , תזונה עם רמת חלבון מספקת יכולה לעזור בירידה במשקל ושמירה על תחושת שובע לאורך זמן.
מזונות עשירים בחלבון כוללים בשר, דגים, ביצים, קטניות, אגוזים ומוצרי חלב דלים בשומן .

11. בעיות בשלפוחית השתן - דליפות, דחיפות, תכיפות בהשתנה -

לשרירי רצפת האגן תפקידים חשובים:

- סגירת סוגרים המונעת דליפת שתן וצואה
- הרמה וקיבוע של איברי האגן בעמדה גבוהה ותקינה
- ייצוב – שרירי רצפת האגן שהם חלק משרירי הליבה של גופנו
- שמירה על התפקוד המיני

מחצית מהנשים בגיל המעבר מדווחות על סימפטומים הקשורים למערכת השתן והמין. אחד הטיפולים המוצעים לאישה החווה סימפטומים אלו הינו פיזיותרפיה של רצפת האגן, מדובר בטיפול שמרני שנועד לטפל ולמנוע בעיות המתרחשות במערכת האגן ואיבריה.

12. תורידי לחץ:

רמות גבוהות של לחץ גבוהות עלולות להחמיר את תסמיני גיל המעבר כמו גלי חום.
לכן מומלץ לזהות את גורמי הסטרס בחיי היום יום וללמוד לנהל אותם.

13. מומלץ לעבוד על חיזוק מנטלי :

גיל המעבר מביא איתו שינויים במצב הרוח - עצבנות, חרדה, דיכאון , ירידה בערך העצמי ודימוי גוף שלילי.
חשוב מאוד ללמוד לנהל מחשבות שליליות ולהחליפן למחשבות חיוביות ומקדמות , לחזק את הערך העצמי ואת דימוי הגוף - לעבוד על קבלה עצמית ולהפריד בין ערך עצמי למשקל ולהקיף את עצמך באנשים שיכולים לתמוך ולעזור.

עכשיו זה הזמן שלך!

לעשות , לנסות , ליצור , ליזום ולהצליח.

סיקור מעניין ומפתיע על מה המוח הנשי בגיל המעבר וסיכום.

אילו היו מבצעים סריקת דימות תהודה מגנטי במוח האישה בגיל המעבר,
היו רואים מראה שונה לחלוטין מזה שנראה כמה שנים קודם לכן. מוח שהוא מכשיר צפוי ויציב.

אין יותר את העליות החדות והירידות התלולות ברמות האסטרוגן והפרוגסטרון שגרם מחזור הווסת.
אישה שהגיעה לגיל המעבר מוטרדת פחות מהצורך לרצות אחרים וכעת היא רוצה לרצות את עצמה.

עם הירידה ברמת האסטרוגן יורדת גם רמת האוקסיטוצין – הורמון הקשר והטיפול , אישה בגיל המעבר אינה מקבלת את תגמול האוקסיטוצין המרגיע שהעניק לה הטיפול המסור בילדיה הקטנים, לכן היא נעשית פחות קשובה לצרכים האישיים של אחרים.
השינוי הזה נחשב לרגע של התפתחות פסיכולוגית.
והאמת שבמקרים רבים זה השלב שבו מגיעים חייה של אישה לשיאם מבחינת קריירה, התחדשות, הגשמה עצמית, קבלה עצמית, עצמאות ותפקוד אפקטיבי.

תסמיני גיל המעבר - הם דגלים אדומים שאומרים לך שהגיע הזמן להתייחס לבריאות שלך ברצינות ,
אז במקום לראות בשינויים האלה עונש הסתכלי עליהם כסימן להתחיל לטפל ולדאוג לעצמך,
גם אם דחית את זה שנים עם כל מיני תירוצים **זה הזמן לעשות שינויים באורח החיים שלך כמתנה לאני העתידי המופלא שלך .**

"שנים היית בשביל כולם, עכשיו את בשבילך"
– נועם חורב

ולסיכום אפשר להקל על כל תסמיני גיל המעבר וגם לרדת במשקל על ידי שינויים בהתנהגויות האכילה שלך , בחירות נכונות של מזון , שילוב של פעילות גופנית כחלק מאורח החיים, הורדת רמות הסטרס בחיי היום יום ועל ידי תמיכה ושיתוף.

עכשיו זה הזמן שלך – לקחת את כל מה שיש לחיים להציע! עשות , לנסות , ליצור , ליזום ולהצליח.

12 דקות

תזונה • כושר • הרגלים

12 דקות – סדנאות לירידה במשקל ואורח חיים בריא של טלי לוי