

Táplálkozási szokások és életminőség összefüggései menopauza idején

Savella Orsolya¹, Debreczeni Lili Anna²

¹Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7682-1716>

²Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1858-0736>

Kulcsszavak: menopauza, táplálkozás, életmód, dietetikai tanácsadás, egészségtudatosság

A menopauza a nők életének természetes, de sok esetben megterhelő életszakasza, amely során a hormonális változások, elsősorban az ösztrogénszint jelentős csökkenése, széles körű testi és lelki tüneteket eredményez. A leggyakoribb panaszok közé tartozik a hőhullám, az alvászavar, a hangulatingadozás, a koncentrációs nehézség, valamint az anyagcserére és testösszetételre gyakorolt kedvezőtlen hatások. Különösen aggasztó a hasi típusú elhízás fokozott előfordulása, amely növeli a kardiovaszkuláris betegségek kockázatát.

A változókor nemcsak élettani szinten jelent kihívást, hanem pszichés és társadalmi téren is, hiszen az érintett nők gyakran kevés információval, magyarázattal és szakmai támogatással találkozhatnak. A kutatás célja az volt, hogy feltérképezzük a peri- és posztmenopauzában lévő magyar nők életmódját, táplálkozási szokásait és egészségi állapotát, valamint rávilágítsunk a dietetikai tanácsadás jelentőségére és a hiteles információk hiányából fakadó problémákra.

Módszer

A vizsgálat egyrészt szakirodalmi áttekintésen alapult, amelyben a legfrissebb hazai és nemzetközi kutatások eredményeit, irányelveit dolgoztuk fel a menopauza és az életmód kapcsolatáról, másrészt saját kérdőíves felmérésen, amelyet online formában, Google Forms segítségével terjesztettünk (N=188). A kérdőívben 39 kérdés szerepelt, amelyek a demográfiai jellemzőkre, a menopauzális tünetek előfordulására, az életmódra, valamint a táplálkozási szokásokra vonatkoztak. A válaszadás önkéntes és anonim volt. Az adatok feldolgozását kvantitatív módszerekkel, leíró statisztikák és összefüggésvizsgálatok alkalmazásával végeztük.

Eredmények

A felmérésben résztvevő nők jelentős része beszámolt súlygyarapodásról a menopauza kezdetét követően, különösen a hasi területen. A kitöltőknek csak kisebb része végez rendszeres testmozgást, pedig a fizikai aktivitás bizonyítottan kedvezően hat a tünetek enyhítésére és a

mentális jóllétre. A táplálkozási szokások tekintetében gyakori az ajánlásoktól való eltérés: sokan fogyasztanak feldolgozott élelmiszereket, magas cukor- és zsírtartalmú ételeket, miközben a zöldség- és gyümölcsfogyasztás háttérbe szorul. Bár a résztvevők nagy része használ étrend-kiegészítőket vagy gyógynövényeket, ezek alkalmazása többnyire szakemberrel való konzultáció nélkül történik, ami kockázatokat hordozhat. A kutatás egyik legfontosabb eredménye annak feltárása, hogy a válaszadók nagyon kis hányada fordult dietetikushoz vagy orvoshoz a tünetek enyhítése céljából, a többség inkább online forrásokra hagyatkozik, amelyek gyakran félrevezető információt tartalmaznak.

Következtetések

A kutatás rámutatott arra, hogy a menopauza időszakában kiemelt szükség lenne a hiteles, tudományosan megalapozott táplálkozási és életmódbeli információk szélesebb körű elérhetőségére. A dietetikai tanácsadás, a prevenció és az edukáció erősítése kulcsszerepet játszhat abban, hogy a nők tudatosabban kezeljék ennek az életszakasznak a kihívásait, enyhítsék tüneteiket és hosszú távon megőrizzék egészségüket. A rendszeres testmozgás, a kiegyensúlyozott étrend és a szakemberhez való fordulás hatékony stratégia lehet a panaszok csökkentésére. A menopauza kezelésében elengedhetetlen a multidiszciplináris megközelítés, amelyben a nőgyógyász, a dietetikus, a pszichológus és más szakemberek összehangoltan működnek együtt. A jövőben kiemelt feladat a nők edukációja, a tabuk lebontása, valamint a közérthető és hiteles szakmai kommunikáció erősítése.

Irodalom

- Erdélyi, A., Pálfi, E., Túú, L., Nas, K., Szűcs, Z., Török, M., Jakab, A., Várbíró, S. & (2023). The Importance of Nutrition in Menopause and Perimenopause-A Review. *Nutrients*. 2023 Dec 21;16(1):27.
- Davis, S. R., Lambrinoudaki, I., Lumsden, M., Mishra, G. D., Pal, L., Rees, M., ... & Simoncini, T. (2015). Menopause (primer). *Nature Reviews. Disease Primers*, 1(1). 15004.
- Hall, J.E. (2015). Endocrinology of the Menopause. *Endocrinol Metab Clin North Am*. 2015 Sep;44(3):485-96.

Szerzők:

Dr. Savella Orsolya

Adjunktus

Debreceni Egyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Intézet, Prevenció és Perinatális Egészségtudományi Tanszék

Debreczeni Lili Anna

Egyetemi hallgató

Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Dietetikai és táplálkozástudományi Tanszék,
deb.lili2001@gmail.com