

## Dieta a kobiece dolegliwości

Chciałabym rozpocząć omawianie związku diety z kobiecymi dolegliwościami od zespołu napięcia przedmiesiączkowego (w skrócie: ZNP). Jest to wprost idealny przykład dla zilustrowania, jak dużo można poprawić i złagodzić dietą, zwłaszcza, że leczenie hormonalne lub farmakologiczne przynosi poprawę tylko w ograniczonej liczbie przypadków.

Okazuje się, że ZNP to zespół zaburzeń psychicznych – somatycznych, które Marilyn Shannon w swojej książce „Płodność, cykle a odżywianie” dzieli na cztery rodzaje: ZNP-D (od angielskiego: depression – depresja), czyli objawiający się depresją, obniżeniem nastroju, płaczliwością; ZNP-A (od ang. anxiety), związany z niepokojem drażliwością, napięciem; ZNP-H (od ang. hydration), jego objawami są: obrzęki, zwłaszcza piersi, wzdęcia brzucha, ogólne osłabienie i uczucie ociężałości oraz ZNP-C (od ang. carbohydrate craving), czyli objawiający się wzmożonym apetytem na słodkie. Zwróćmy uwagę, że objawy ZNP nasilają się wraz z tak zwanym postępowaniem cywilizacyjnym XX wieku, a co za tym idzie z emancypacją i postępującą degradacją środowiska naturalnego. Wzajemne zależności pomiędzy coraz bardziej niedoborową dietą wynikającą z chemizacji rolnictwa i przetwórstwem produktów spożywczych, a różnym zapotrzebowaniem na składniki pokarmowe (młode kobiety, brzemiennie, matki karmiące, panie w okresie menopauzy) i różnym stopniem przyswajania tych składników czyni ZNP problemem złożonym, leżącym w centrum błędnego koła. Wyniki badań naukowych nad zdrowym żywieniem wskazują na pierwszoplanową rolę magnezu, którego niedobór odpowiada między innymi za obrzęki, bóle piersi, hipoglikemię, hiperprolaktynemię. Magnez jest biopierwiastkiem, który pobudza około trzystu reakcji enzymatycznych (w tym w układzie hormonalnym), a także działa antytoksycznie w stosunku do ołowiu. W celu uzupełnienia jego niedoboru zaleca się: spożywanie większej ilości zielonych lub ciemnozielonych warzyw i owoców – świeżych lub mrożonych, otrębów, tzw. „grubych”; kasz, zwłaszcza gryczanej, miodu, orzechów, ryb, szpinaku, roślin strączkowych, czekolady lub kakao (ale po zmieszaniu z mlekiem i odczekaniu dwóch godzin), a także wód mineralnych (m.in. Słotwinki, Piwniczanki). Przy znacznych niedoborach magnezu zaleca się dodatkową suplementację, na przykład preparatu Laktomag B6, w dawce 2 – 4 tabletek dziennie. Witamina B6 wspomaga bowiem działanie magnezu. Niedobory tego pierwiastka mogą mieć charakter pierwotny (np. wrodzona hipomagnemia związana z niedoborem magnezu w organizmie matki) lub wtórny (np. zaburzenia wchłaniania magnezu w przewodzie pokarmowym). Obydwa typy mogą być pogłębione przez stres, który zaburza działanie mechanizmów oszczędzających magnez i nasila wydalanie go z moczem. Dlatego właśnie stres (zwłaszcza przewlekły) jest wskazaniem do długotrwałej suplementacji magnezu dietą i ewentualnie lekiem. Stres nasila też objawy ZNP. Należy pamiętać o związku wchłaniania magnezu z wapniem – nadmiar wapnia zmniejsza wchłanianie magnezu. Zatem dawkujemy rozsądnie żywność bogatą w wapń (głównie nabiał), pamiętając, że wskazane jest utrzymanie spożycia wapnia do magnezu w proporcjach jeden do dwóch. Sporo doniesień wskazuje również na związek tzw. NNKT (nienasyconych kwasów tłuszczowych) z występowaniem zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Są one źródłem między innymi prostaglandyn – substancji wpływających na przebieg cyklu kobiecego i dlatego zaleca się zwiększenie ilości spożywanych olejów roślinnych i ewentualnie preparatów z wiesiołka (np. Aperol). NNKT zaleca się między innymi przy zwiększonym poziomie prolaktyny; w połączeniu z witaminą E łagodzą one bóle piersi i przynoszą poprawę w ZNP typu C i D (preparaty: Evitol – jedna kapsułka dziennie i olej z kiełków pszenicy z witaminą E – jedna kapsułka dziennie). Amerykański lekarz, doktor Guy Abraham opracował specjalną dietę dla kobiet skarżących się na objawy ZNP. Podstawowe zalecenia to:

- dużo błonnika (węglowodany złożone)
- więcej NNKT
- mniej kawy i napojów typu cola
- mniej cukru. Skuteczność takiej diety w połączeniu z regularną gimnastyką ocenia się na około 96 procent. Można też spróbować złagodzić objawy ZNP ziołami – oto prosty przepis: 5 części melisy, po 3 części: ziela krwawnika, koszyczka arcydzięgla, kłącza tataraku, ziela dziurawca, koszyczka rumianku – stosować do zaparzania jedną łyżeczkę mieszanki na szklankę wody i pić trzy razy dziennie po jedną trzecią szklanki. Obfite miesiączkowanie Prawidłowa miesiączka trwa średnio 3 – 5 dni. Pierwsze dni charakteryzują się obfitym krwawieniem, które stopniowo słabnie, kończąc się lekkim plamieniem. Kobieta traci podczas miesiączki od 50 – 100 ml krwi, ale jeśli odżywia się prawidłowo, to szybko uzupełnia powstałe braki. Różne etapy życia kobiety charakteryzuje zmienne nasilenie menstruacji. Najobfitsze miesiączki zdarzają się po menarche (pierwszej miesiączce w okresie pokwitania) i jest to związane z dojrzewaniem osi podwzgórze – przysadka – jajniki. Podobnie jest przed menopauzą w związku ze stopniowym wygaszaniem czynności jajników. Należy zawsze pamiętać, że w przypadku niepokojących objawów pierwsze kroki należy skierować do lekarza ginekologa, by on ocenił, na ile dana sytuacja znajduje się jeszcze w granicach normy fizjologicznej. Poniższe wskazówki dotyczą zatem sytuacji już po konsultacji lekarskiej i mam nadzieję, że okażą się pomocne. Zauważono, że u kobiet z niedoborami witaminy A występowały obfite krwawienia. Zaleca się

zatem dietę bogatą w tzw. beta karoten &ndash; naturalny prekursor witaminy A, który nie wywiera teratogennego działania na płód. Jedzmy zatem więcej suszonych moreli, brzoskwiń, słodkich ziemniaków, marchwi, szpinaku, brokuł, dyni, kabaczków, buraków czerwonych, kalarepy, wraz z olejami roślinnymi i masłem. Możemy też wspomagać się gotowymi preparatami, na przykład 1 tabletką dziennie Beta karoten á 10 mg, łącznie z cynkiem i witaminą E, które wspomagają metabolizm witaminy A. Bogatym źródłem cynku są: drożdże piwne, wątroba, owoce morza, ziarna soi i soczewicy, pestki dyni i słonecznika, szpinak (ewentualnie preparat Zincas, 1 tabletką dziennie wieczorem, dwie godziny po posiłku). Witamina K jest odpowiedzialna za prawidłową krzepliwość krwi. Jej niedobory, na przykład po kuracji antybiotykowej, kiedy często dochodzi do zaburzenia flory bakteryjnej w jelitach i związanych z tym problemów z syntezą tej witaminy, mogą również nasilać obfite miesiączki. Pijmy więcej jogurtów, zwłaszcza naturalnych (ewentualnie Lakcid w kapsułkach 1 &ndash; 2 razy dziennie). Wspomnieć też należy o bioflawonoidach &ndash; substancjach znajdujących się w białej skórce owoców cytrusowych, a mających właściwości uszczelniające naczynie krwionośne. Wreszcie magnez i wapń (w odpowiednich proporcjach) i witamina D (słońce). Można też spróbować ziół: np. Minefolium 5 &ndash; 10 kropli, nalewka trzy razy dziennie; Hemorigen 1/2 łyżeczki trzy razy dziennie). Ewa Ślizień &ndash; Kuczapska