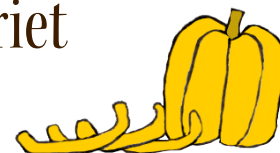


Träff 3

Kost & motion

Kost och ämnesomsättning i klimakteriet



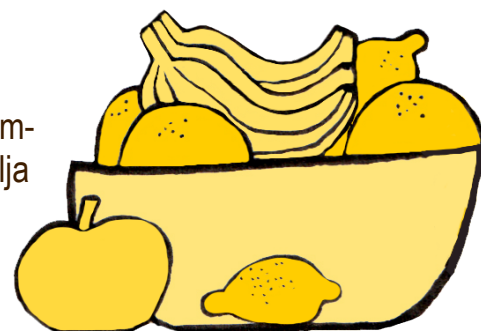
Många funderar över vad man ska äta för att må så bra som möjligt i klimakteriet. Det är tyvärr svårt att peka ut enskilda livsmedel som specifikt förbättrar vår hormonbalans. Även i klimakteriet är det viktigt att försöka äta hälsosamt. Vår livsstil och maten som vi äter påverkar kroppens hormoner och signalsubstanser i ett invecklat system.

I sociala medier lyfter man ofta fram enkla lösningar, till exempel med fokus på enskilda livsmedel som ska bota olika klimakteriesymtom. Men tyvärr finns det fortfarande väldigt lite forskning om mat och klimakteriet.

Det viktigaste är som sagt att äta mångsidigt och hälsosamt. Men om du vill vara mån om att äta klimakterievänligt så satsa lite extra på det här:



- **Ät protein vid varje måltid.**
 - › Välj gärna vegetabiliska proteiner som innehåller fytoöstrogener. Den bästa källan till fytoöstrogener är soja men även andra bönor, kikärtor och linser är bra.
- **Ät grönsaker, frukt och bär.**
 - › Då får du i dig mer vitaminer och fibrer.
 - › Sammanlagt rekommenderas 500–800 gram grönsaker, frukt och bär per dag.
- **Ät kost som innehåller fullkorn och fiber.**
 - › Välj bröd och pasta som innehåller fullkorn.
- **Ät fisk.**
 - › Enligt kostrekommendationerna ska vi gärna äta fisk minst två gånger i veckan. Det betyder ca 300–450 g fisk per vecka.
- **Ät nötter och frön.**
 - › Lägg till två matskedar nötter eller frön till exempel på myslin eller som litet mellanmål.
- **Välj mjuka fetter.**
 - › Växtoljor av ryps och oliv är hälsosamma. Ringla till exempel lite olivolja över salladen och använd ryps- eller olivolja vid matlagning.



Protein

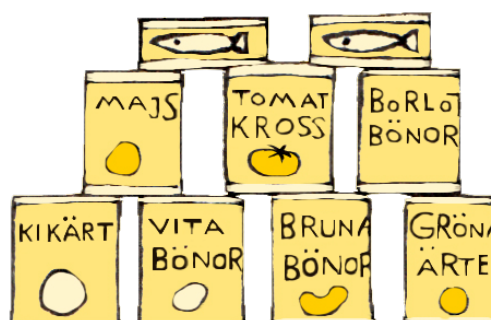
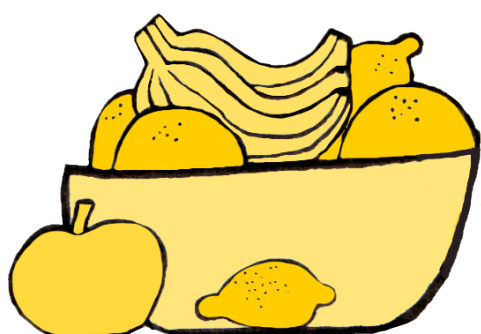
För att hormoner och signalsubstanser ska kunna bildas behöver vi protein. Protein är det mest mättande näringsämnet vi har och det hjälper också mot sötsug och hunger. Protein upprätthåller muskelmassan också då vi äter mindre kalorier än vi förbrukar. Protein är ganska hypat för tillfället, men att bara äta protein är ingen bra lösning. Om vi äter för mycket protein så omvandlas det till fett. Vi behöver fördela proteinintaget under hela dagen, och äta protein vid varje måltid. Vi har inget extra lager av protein i kroppen och genom proteinet får vi livsnödvändiga aminosyror som vi inte kan producera själva.

Bygg en kropp med muskler. Muskler är det dyrbaraste vi har: muskler kostar energi, eftersom de förbränner mer kalorier. Så ät protein i kombination med styrketräning.

Känner du dig låg?

I viss mån kan du påverka ditt humör genom kosten. Serotonin är en signalsubstans i hjärnan som reglerar vårt välbefinnande. Serotonin ger oss lyckokänslor, och dämpar bland annat oro, ångest och aggressivitet. När vi inte har tillräckligt med serotonin känns ingenting kul!

Tryptofan fungerar som ett byggmedel i vävnads- och enzymproteiner och för att producera serotonin. Kroppen kan inte tillverka tryptofan själv utan den måste tillföras genom det vi äter. Du får tryptofan till exempel av mjölkprodukter, ägg och sojaprodukter, nötter, frön, havre, ost, banan, kalkon och fisk.



Ofta ökar vikten med åldern

I de grupper jag besöker får jag ofta frågor fokuserade på vikt, och inte så många frågor om välmående och hälsa. Vardagsmaten ska ge dig näring och ork. Några trivselkilon är inte farliga om du annars mår bra. Men det är viktigt att du är uppmärksam på varningssignaler som kan ändra ditt ätbeteende på ett negativt sätt. Sådana varningssignaler kan bland annat vara stress, att få för lite sömn eller att hoppa över måltider. Fundera på om du kan lära dig något av situationerna och om du kan göra något annorlunda.

Vi vet att muskelmassan i snitt minskar med en procent per år efter att man fyllt 30 år. Delvis beror det på att östrogenet i kroppen så småningom minskar, men delvis kan det bero på att vår livsstil med ålder kan bli mer passiv.

I princip innebär den minskade muskelmassan att vi ökar ett kilogram i vikt varje år, om vi inte bygger upp mer muskler, rör oss mer eller äter mindre. Fettet sätter sig ofta runt midjan. Evolutionsmässigt finns det logik i detta, och teorin är att vi hade råd att ha kvar de äldre genom att de fick lägre ämnesomsättning. De behövde då inte så mycket mat, vilket är en fördel för överlevnad. Men vi har också ett endokrint system, dvs. ett hormonsystem som har en enormt stor påverkan på vårt matintag och på vår aptit.

Känner du dig stressad?

Stress ökar kortisolutsöndringen, speciellt ihållande stress. Kortisolet ökar suget på fett och sött, vilket ger en dopaminkick. Det ökar också fettinlagringen kring buken. När kroppen lagrar fett så ges signaler om att du förbereder dig för en ansträngning. Kortisol samverkar dessutom med insulin, så om du även har höga insulinvärden så ökar fettinlagringen ytterligare på buken. Eftersom vi vet att stress inverkar på vårt välmående så kan du gärna fundera på vilka små förändringar som kunde minska din stress i vardagen.

Susanna Strandback, Sakkunnig inom kost och hälsa



Diskussionsfrågor:

1. Vilka tankar väckte texten hos dig?
2. Känner du att du har koll på vad du borde äta?
3. Är det något du tycker att du kunde förbättra, i så fall hur?
4. Får du protein vid varje måltid? Om ja, hur gör du?
5. Har du testat att äta mera vegetabiliska proteiner?
6. En del tycker att det känns trist att äta ensam. Hur förhåller du dig till det?

Välj någon av frågorna som intresserar dig, eller välj i gruppen vad ni vill diskutera.



“Jag måste ta mera hand om mig! Motionera, äta hälsosamt, hålla hjärna igång. Normala saker som blir bara all viktigare nu.”

Tips:

- Ät regelbundet. Se till att äta mellanmål och att det inte går mer än fyra timmar mellan måltiderna. Då mår kroppen bäst.



- Satsa på mat som håller dig mätt i en längre tid! Mättande mat innehåller mycket fiber, som grövre grönsaker och grovt bröd, och tillräckligt med protein. Varm vätska mättar bättre än kall, så en varm soppa är också ett bra mättande alternativ.



- Om du vill få en överblick över vad du äter kan du föra dagbok över allt du äter under några dagar!

- Hoppa inte över någon måltid! Då du hoppar över måltider, äter alltför lite eller äter alltför sällan så blir du mer sugen på sött och fett mot kvällen.



- Alla äter ohälsosamt nu och då. Gör det gärna som ett medvetet val, så att du hinner njuta!



Veckans klimakterieutmaning:

- Gör en förändring under nästa vecka. Välj något som du kan lägga till eller ta bort ur dina matvanor för att göra maten du äter mer klimakterievänlig!



"Koffeinfritt kaffe och te är fantastiskt för klimakterietanter som mig!"