

Strava ovlivňuje menstruaci dívek. Luštěniny dodají energii a ořechy pomohou od křečí, sušenky si raději odpusťte

31.10.2024 - | Petr Lesensky - Dychame

Strava hraje ve vývoji dívek důležitou roli, zvláště pak v období puberty, kdy se jejich tělo srovnává s příchodem menstruace. Nesprávná výživa totiž může nejen uspíšit nástup měsíčků, ale také zhoršit nepříjemné průvodní symptomy nebo podpořit nepravidelnosti. Víte, proč je důležitý dostatek železa? Jaký vliv mají omega-3 mastné kyseliny? A co udělá s menstruační nadváhou?

Obézní dívky mohou začít menstruovat dříve

Nadváha a obezita významně ovlivňují celkové zdraví, u dívek pak rovněž nástup a průběh prvních menstruačních cyklů. S tělesnou hmotností a složením těla je totiž úzce spojena hormonální rovnováha, která je pro pravidelné měsíčky klíčová. Tuková tkáň produkuje estrogeny, dívky s vyšším podílem tělesného tuku tak mají v krvi vyšší hladiny těchto hormonů. To může urychlit zrání vaječníků a vést k předčasné menarché (první menstruaci) již kolem 8. nebo 9. roku věku. „V posledních letech se bohužel v ordinaci setkávám s větším podílem dívek, které již v dětském věku trpí nadváhou či obezitou. Ta je poté zpravidla provází i v období puberty, kdy častěji řeší brzký nástup menstruace. Obvykle se jedná o důsledek nesprávného stravování a nadměrné konzumace cukru i průmyslově zpracovaných potravin v kombinaci s nedostatkem pohybu,“ potvrzuje pediatr **MUDr. Richard Rýznar**, jenž mimo jiné spolupracuje s českou společností Vegall Pharma. Tyto dívky pak mohou trpět také častějším výskytem hormonálních poruch. „Jejich menstruační cyklus může být delší a nepravidelný, krvácení silnější a bolestivější. Pro stabilizaci cyklu je klíčové sledovat váhu a dbát na zdravý životní styl,“ říká lékař.

Druhým pólem problému s výživou je pak podle lékaře extrémní úmyslné hubnutí spojené zvláště s mentální anorexií, se kterou se v životě v různé míře setká až 4 % žen. Častým projevem nejtěžších forem je totiž také úplné vymizení menstruace. „Ani tento varovný příznak, častý například u vězeňkyň v koncentračních táborech, však dívky od dalšího patologického hubnutí bohužel neodradí,“ objasňuje lékař. Na co konkrétně by si tedy dívky měly dát pozor, aby jejich menstruace probíhala v pořádku?

Luštěniny a špenát dodají energii

Pro dívky, které právě začínají menstruovat, je klíčové dodávat tělu dostatek železa. Menstruační cyklus totiž znamená výraznou ztrátu krve, a tudíž i tohoto minerálu, jenž je nezbytný pro tvorbu hemoglobinu. Ukazuje se, že jeho nedostatek má přímý dopad na sníženou výkonnost a rovněž výraznější únavu během menstruace. Dívky navíc mohou trpět zimomřivostí nebo se mohou cítit podrážděně. Železo se dobře vstřebává například ze špenátu, sušených meruněk nebo luštěnin. Aby se železo vstřebávalo co nejlépe, je vhodné jej kombinovat s vitaminem C, který najdeme například v kysaném zelí, citrusových plodech nebo paprice.

Vlašské ořechy pomohou od menstruačních bolestí

Velmi častým problémem dívek v prvních letech menstruace jsou bolestivé menstruační křeče. Výzkumy[1] však ukazují, že konzumace potravin bohatých na omega-3 mastné kyseliny, jako jsou

chia semínka nebo třeba vlašské ořechy, může intenzitu těchto křečí výrazně snížit. Omega-3 kyseliny totiž pomáhají regulovat hladinu prostaglandinů, což jsou hormony zodpovědné za menstruační bolesti. Důležité jsou však i další zdravé tuky (mononenasycené a polynenasycené) obsažené například v olivovém oleji nebo avokádu. Ty totiž podporují tvorbu hormonů estrogenu a progesteronu, které jsou pro zdravý menstruační cyklus klíčové.

Celozrnné výrobky nebo listová zelenina pro zmírnění úzkostí

Vitaminy skupiny B, zejména pak B6, B9 (kyselina listová) a B12, hrají důležitou roli v regulaci hormonálního systému a při zvládání premenstruačních symptomů. Vitamin B6 může pomoci zmírnit podrážděnost, úzkost a přidružené psychické obtíže, protože přispívá k regulaci hormonální aktivity. Kyselina listová a vitamin B12 zase podporují správnou tvorbu červených krvinek, což je při menstruaci též velmi důležité. Vitaminy skupiny B navíc pomáhají udržovat normální stav pokožky a vlasů a přispívají ke snížení únavy a vyčerpání. Jejich skvělým zdrojem je kupříkladu zelená listová zelenina, celozrnné výrobky, vejce nebo ořechy. Pokud si ale chcete být jisty, že jste přijaly doporučenou denní dávku, můžete se poohlédnout po kvalitních doplňcích stravy. Například v přírodním preparátu Sarapis Mensis jsou vitaminy skupiny B navíc zkombinovány s extraktem z americké brusinky, mateří kašičky a výtažkem ze sojových bobů, což pomáhá citlivě regulovat hormonální rovnováhu a podporuje přirozený ženský cyklus.

Bez soli to nejde, nesmí jí však být příliš

Bez soli není života. Nicméně, všeho moc škodí a menstruuující dívky by si rozhodně na nadměrnou konzumaci soli měly dát pozor. Příliš slaná jídla totiž mohou některé nepříjemné symptomy spojené s menstruací zhoršovat. Jedná se například o zadržování vody v těle a otoky. *„Vysoký obsah sodíku v těle vede ke zvýšené retenci tekutin, což může dívky v období menstruace zbytečně zatěžovat a způsobovat pocit nafouknutí a nepohodlí. Denní příjem soli pro dospělého by měl být do 5 gramů, což odpovídá čajové lžičce. Pro menší děti samozřejmě méně,“* potvrzuje MUDr. Richard Rýznar. V praxi to znamená omezit uzeniny, slané pochutiny z kategorie oblíbených chipsů a solených oříšků, ochucovadla s glutamátem sodným nebo hotová jídla a polotovary (instantní pokrmy, polévky z pytlíku). Ideální není ani příliš častá konzumace plísňových a zrajících sýrů (niva, jadel či třeba balkánský sýr).

Zdravé bílkoviny = zdravý růst

Pro dospívající dívky, které zažívají první menstruační cykly, je velmi důležitý příjem bílkovin. Ty jsou totiž nezbytné pro správný růst, vývoj a funkci organismu, zejména v období rychlého tělesného a hormonálního vývoje. Bílkoviny podporují obnovu tkání, tvorbu hormonů a udržují svalovou hmotu. Rozhodně by tak dívkám neměly na talíři scházet třeba vejce či luštěniny. Tyto potraviny poskytují nejen potřebné aminokyseliny, ale rovněž další důležité živiny jako zinek nebo vápník, které jsou zásadní pro zdravý vývoj kostí a hormonální rovnováhu.

Cukr, káva, limonáda...

Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum. Oblíbená dětská hra, jež současně poskytuje jednoduchý návod pro menstruuující dívky, čemu se ve stravě raději vyhnout. Nadměrná konzumace cukru totiž vede k výkyvům hladin cukru v krvi, což ve výsledku často zesiluje nepříjemné premenstruační syndromy, jako třeba úzkost nebo podrážděnost. Sáček bonbonů, sušenky nebo čokoláda pak navíc mohou zhoršovat také kvalitu pleti. Pokud dívky během menstruace takzvaně „honí mlsná“, měly by si raději dopřát banán nebo sladké datle. Kofein, po němž unavené menstruuující dívky i ženy často intuitivně sahají, zase zhoršuje bolesti prsou nebo křeče v podbřišku a podílí se na zadržování vody v organismu.

<https://www.dychame.cz/strava-ovlivnuje-menstruaci-divek-lusteniny-dodaji-energii-a-orechy-pomohu-u-od-kreci-susenky-si-radeji-odpustte>