**Кетогенная диета и менопауза**

Франциска Spritzler, RD, CDE Oct 15, 2017

(перевод из <https://ketodietapp.com/Blog/post/2017/10/15/ketogenic-diet-and-menopause>)

Менопауза может быть очень сложной на многих уровнях. Хотя опыт каждой женщины отличается, но многие считают, что они набирают вес, теряют мышечный тонус и борются с приливами, бессонницей и перепадами настроения в это время.

В этой статье я расскажу, как низкоуглеводная или кето-диета в сочетании с другими стратегиями образа жизни может помочь вам справиться с некоторыми физическими, умственными и эмоциональными симптомами менопаузы.

***Что такое переход в менопаузу?***

Хотя женщина технически достигает менопаузы, только после 12 месяцев отсутствия менструации, симптомы, связанные с пременопаузой - время начала гормональных изменений, могут начаться гораздо раньше. Кроме того, они могут длиться в течение нескольких лет после этого момента, и новые симптомы могут развиваться в течение первых нескольких лет после менопаузы.  
  
Средний возраст начала пременопаузы составляет 46 лет и обычно длится около 7 лет. Однако женщина может начать пременопаузу в любое время с середины 30 и до середины 50 лет, и переход может длиться от 4 до 14 лет. На следующий день после того, как у женщины нет менструального цикла 12 месяцев, она считается постменопаузальной.  
  
Во время и после перехода в менопаузу может появиться до 34 симптомов. Наиболее распространенные из них:

* Приливы жара и ночная потливость
* Увеличение веса, особенно вокруг талии
* Бессонница
* Сухость влагалища
* Перепады настроения
* Усталость
* Плохая память

Интересно, что, хотя некоторые женщины обнаруживают, что их симптомы более выражены во время пременопаузы, другие сообщают, что их симптомы усиливаются в постменопаузальный период.

***Гормональные колебания и инсулинорезистентность во время менопаузы***

Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), во время репродуктивных лет женщины, вызывает выведение яйца из одного из её яичников примерно каждые 28 дней и стимулирует выработку эстрогена. После овуляции фолликул, в котором размещается яйцо, производит прогестерон.  
  
Однако, когда женщина входит в пременопаузу, ее яичники содержат меньше яиц и начинают вырабатывать меньше эстрогена и прогестерона. В ответ, гипофиз мозга усиливает производство ФСГ в попытке увеличить выход эстрогенов. В течение этого периода времени уровни эстрогена могут сильно колебаться, но в последние два года до наступления менопаузы они неуклонно снижаются.  
  
Как правило, эстроген направляет откладывать жир в области бедер после полового созревания. Вот почему многие, хотя и не все, женщины, как правило, набирают вес в этой области в течение своих репродуктивных лет.  
  
Однако, поскольку уровни эстрогена снижаются во время менопаузы, жировое отложения переходят в область живота. В отличие от подкожного жира, хранящегося на бедрах, избыток висцерального жира влияет не только на вашу внешность и как вы выглядите в вашей одежде. Это также сильно связано с инсулино-резистентностью, сердечными заболеваниями и другими проблемами со здоровьем.

***Увеличение веса во время менопаузы***

В дополнение к изменению распределения жира на теле большинство женщин отмечают, что их вес увеличился на несколько килограммов во время и после пременопаузы. Кажется, это связано с рядом факторов.  
  
Во-первых, более низкий уровень эстрогена способствуют инсулинорезистентности и более высокому уровню инсулина в крови или гиперинсулинемии, что способствует увеличению веса.  
  
Во-вторых, исследования показывают, что уровни «гормона голода» грелина увеличиваются на ранних стадиях пременопаузы.  
  
Более того, низкий уровень эстрогенов во время и после менопаузы может ухудшить продукцию лептина и нейропептида Y, гормонов, которые помогают регулировать аппетит и балансируют вес. В результате увеличение аппетита и отсутствие сытости могут привести к перееданию и увеличению веса.  
  
Однако некоторые женщины набирают вес, даже если они не едят больше, чем обычно во время менопаузы, из-за ранее изменений в уровнях гормонов.  
  
Наконец, потеря мышечной массы, которая возникает во время менопаузы и процесса старения, может замедлить метаболизм, что значительно облегчает прибавку в весе.

***Диеты с низким содержанием углеводов и кето для симптомов менопаузы***

# *Регулирование веса* Существует растущее число исследований, доказывающих, что диеты с низким содержанием углеводов и кето очень эффективны для снижения веса. Основным преимуществом кетоза является подавление аппетита, что частично объясняется снижением уровня грелина. Действительно, в систематическом обзоре из 12 исследований в 2014 году было установлено, что кетогенные диеты уменьшают голод и аппетит. Более того, авторы определили кетогенную диету как ту, которая производила уровни β-гидроксибутирата натощак, ≥ 0,3 мМ (10). Это на самом деле очень мягкий уровень кетоза, который большинство людей может достичь, ограничивая потребление чистых углеводов до 50 г или менее в день. Занимательно, что многие женщины сообщили о потере веса во время и после менопаузы, следуя образцу питания с низким содержанием углеводов или на кето. Тем не менее, хотя женщины среднего возраста и пожилые женщины были включены в некоторые исследования по ограничению углеводов, есть удивительно мало исследований, которые анализируют последствия этого способа питания только у женщин, страдающих менопаузой. В двухлетнем рандомизированном контролируемом исследовании (РКИ) 70 женщин с ожирением в постменопаузальном периоде диета с низким содержанием углеводов, палео, привела к большему сокращению абдоминального жира и триглицеридов, чем женщины после диеты с низким содержанием жиров. В другом РКИ 50 женщин, с избыточным весом или ожирением, среднего возраста следовали либо диете с ограничением калорий, либо диете с не ограниченным количеством калорий, изначально с 20 г углеводов в день, которые постепенно увеличивались на 10 г в неделю в течение 12 недель. Хотя обе группы потеряли одинаковое количество веса, группа с низким содержанием углеводов имела более высокое снижение уровня триглицеридов и большее улучшение соотношения холестерина, чем группа, с ограниченными калориями. Стоит отметить, что, хотя группа с низким содержанием углеводов начала с кето-диеты, к концу исследования они уже не были в кетозе со 140 граммами углеводов в день. Это показывает, что после очень низкого уровня углеводов, что приводит к высокому уровну кетонов, не является обязательным для потери веса. Очевидно, что более качественные исследования диет с низким содержанием углеводов и кето должны проводиться у женщин в менопаузе. Тем не менее, разумно, что еда, способная снизить уровень инсулина и помочь контролировать голод, очень полезна для них.

# *Приливы* К сожалению, также отсутствует формальные исследования, изучающие эффекты кето или низкоуглеводных диет при приливах. Тем не менее, многие женщины, которые начинали кето, имеют меньше и менее сильные приливы. В некоторых случаях улучшение кажется быстрым и значительным. По словам отставного нейрохирурга доктора Ларри Макклери, для этого эффекта существует биохимическая причина. В своей книге The Brain Trust Program доктор Макклири объясняет, что снижение эстрогена во время менопаузального перехода снижает действие переносчиков глюкозы, ответственных за доставку глюкозы в мозг. Он утверждает, что этот процесс похож на то, что происходит у детей с эпилепсией и другими приступами при припадках, хотя женщины в менопаузе испытывают это в гораздо меньшей степени. Доктор Макклери говорит, что женщины, страдающие от приливов, могут снизить частоту и тяжесть их, следуя очень низкоуглеводной диете, которая обеспечит мозг кетонами, которые он может использовать в качестве топлива. Его диетический подход включает в себя питательные вещества, такие как мясо, рыба, птица, яйца, сыр, орехи, семена, некрахмальные овощи, оливковое масло и небольшое количество ягод. Кроме того, он рекомендует жиры, такие как кокосовое масло или масло MCT, для естественного повышения уровня кетонов.

# *Другие симптомы менопаузы* На сегодняшний день нет исследований, подтверждающих ограничение углеводов для перепадов настроения, «мозгового тумана», раздражительности и других психических или эмоциональных изменений, характерных для перехода в менопаузы. Тем не менее, некоторые женщины в период менопаузы сообщили, что их настроение, память и способность концентрироваться улучшились, как только они перешли на кето. Кроме того, некоторые исследования показывают, что кетоз может улучшить память у пожилых людей с умеренным когнитивным дефицитом. Несмотря на то, что необходимы высококачественные исследования по кетогенным диетам для приливов и других симптомов менопаузы, отчеты женщин, которые добились положительного эффекта, очень обнадеживают.

# *Сколько углеводов в день должны есть женщины в менопаузе?* Опять же, исходя из отсутствия исследований в этой области, трудно сформулировать конкретные рекомендации по количеству потребляемых углеводов в период менопаузы. Однако, вообще говоря, ограничение потребления до 50 г чистых углеводов в день поможет подавить аппетит, снизить уровень инсулина и повысить чувствительность к инсулину, что может облегчить потерю веса или поддержание его. Однако, если ваша цель - быть в кетозе, чтобы облегчить приливы, улучшить настроение или увеличить память и концентрацию, вам, возможно, придется придерживаться примерно 20-30 граммов НЕТ углеводов в день.

***Лучшие продукты с низким содержанием углеводов для менопаузы***  
  
В дополнение к поддержанию уровня углеводов низкими, есть некоторые конкретные продукты, которые могут помочь увеличить потерю жира и / или помочь уменьшить симптомы менопаузы.

*Льняное семя*  
  
Льняное семя может помочь облегчить некоторые симптомы менопаузы, особенно приливы. Однако, по-видимому, эти эффекты варьируются от женщины к женщине и основаны на анекдотических отчетах и ​​высококачественных исследованиях.  
  
Чтобы узнать больше о пользе льна, безопасности и способах включить его в свой рацион, посмотрите мою статью: Является ли Flaxseed Healthy? Вопросы безопасности, преимущества и рекомендации

*Зеленый чай*  
  
Зеленый чай богат катехинами, которые являются мощными антиоксидантами. Это также лучший источник специфического катехина, известного как эпигаллокатехин галлат (EGCG), которому приписывают положительное влияние на здоровье сердечно-сосудистых и метаболических заболеваний.  
  
Исследования, проведенные у женщин в менопаузе, показали, что зеленый чай с кофеином помогает снизить уровень инсулина у людей с повышенным уровнем, тогда как зеленый чай без кофеина не дает такой же пользы.

*Жирная рыба*  
  
Показано, что жирная рыба снижает воспаление, снижает уровень триглицеридов, улучшает функцию артерий и защищает здоровье мозга. Эти эффекты в значительной степени обусловлены его высоким содержанием EPA и DHA, длинноцепочечными жирами омега-3, содержащимися в лососе, сардинах, скумбрии и сельди.  
  
В РКИ из 87 женщин в постменопаузе с метаболическим синдромом женщины, чьи диеты были дополнены жирами омега-3, имели значительное снижение резистентности к инсулину, артериального давления и воспалительных маркеров по сравнению с теми, кто придерживался той же диеты без добавления омега-3.  
  
Чтобы получить преимущества этих омега-3 жирных кислот, постарайтесь как минимум употреблять две порции по 100 грамм (3,5 унции) жирной рыбы в неделю.