**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.