Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Centrum Dietetyczne Online

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

MENOPAUZA

Menopauza jest naturalnym etapem życia kobiety związanym z wygasaniem czynności hormonalnej jajników i trwałym ustaniem miesiączkowania. Zmiany hormonalne zachodzące w tym okresie mogą powodować występowanie różnorodnych dolegliwości, takich jak uderzenia gorąca, nocne poty, zaburzenia snu, zmiany nastroju czy pogorszenie samopoczucia. Menopauza wiąże się również ze zwiększonym ryzykiem przyrostu masy ciała, otyłości, zaburzeń metabolicznych, insulinooporności, cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych, nowotworów oraz osteoporozy. Z tego powodu warto podkreślić znaczenie stylu życia w okresie okołomenopauzalnym oraz jego wpływ na zdrowie i jakość życia kobiet.

Na nasilenie objawów menopauzy i stan zdrowia kobiet wpływa wiele czynników, w tym styl życia, aktywność fizyczna, jakość snu oraz sposób żywienia. Badania wskazują, że odpowiednio zbilansowana dieta i utrzymanie prawidłowej masy ciała mogą korzystnie wpływać na samopoczucie oraz zmniejszać ryzyko chorób przewlekłych związanych z okresem menopauzy. Szczególne znaczenie przypisuje się diecie śródziemnomorskiej, bogatej w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy i oliwę z oliwek. Stosowanie tego modelu żywienia może sprzyjać utrzymaniu prawidłowej masy ciała, poprawie zdrowia metabolicznego i sercowo-naczyniowego oraz łagodzeniu niektórych objawów menopauzy. Z tego względu dieta śródziemnomorska jest wskazywana jako korzystny model żywienia dla kobiet w okresie okołomenopauzalnym i menopauzalnym.

Ze względu na udokumentowane korzyści zdrowotne zasadne jest przenoszenie zasad diety śródziemnomorskiej również na obszar polski, z uwzględnieniem lokalnych zwyczajów żywieniowych, dostępności produktów i sezonowości. Takie podejście można określić mianem „diety śródziemnopolskiej", łączącej prozdrowotne założenia diety śródziemnomorskiej z charakterystycznymi dla Polski produktami i tradycjami kulinarnymi.

Ministerstwo Zdrowia

NPZ Narodowy Program Zdrowia

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego Państwowy Instytut Badawczy

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Chocimska 24
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia

Najważniejsze zalecenia żywieniowe

1. Spożywaj posiłki w regularnych odstępach czasu, najlepiej co 3-4 godziny. Nie pomijaj śniadań. Kolację spożywaj 2-3 godziny przed snem.

2. Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu przeciwzapalnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji ¾ warzywa i ¼ owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).

3. Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około 1/4 talerza. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych.

4. Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, owoce morza, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około ¼ objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Dwa lub trzy razy w tygodniu mięso zastąp rybami lub owocami morza i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone i przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe.

5. Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.

6. W okresie menopauzy zwracaj szczególną uwagę na ilość i jakość spożywanych tłuszczów oraz cholesterol. Produkty będące źródłem tłuszczu są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak dodawaj je w niewielkiej ilości. W diecie śródziemnomorskiej zalecane są przede wszystkim tłuszcze roślinne, głównie oliwa z oliwek, a także orzechy, nasiona, pestki. Produkty te są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe (omega-3, omega-6) o działaniu przeciwzapalnym. Ogranicz produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło.

7. Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Zadbaj o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.

8. Jeśli używasz soli, nie przekraczaj rekomendowanej dziennej ilości 5 g (ok. 1 płaskiej łyżeczki). W tę ilość wliczamy również sól zawartą w produktach spożywczych, np. pieczywie, serach, wędlinach czy słonych przekąskach. Sól jodowana może stanowić uzupełnienie jodu w diecie, dlatego nie ma potrzeby eliminować jej całkowicie.

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Chocimska 24
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia

9. Fitoestrogeny to naturalne związki występujące w roślinach, które mają zbliżone działanie do estrogenów (hormonów płciowych żeńskich). Wpływają na metabolizm tkanki kostnej, poprawią gęstość kości i hamują utratę masy kostnej oraz wykazują działanie przeciwutleniające. Mogą również wpływać na zmniejszenie objawów uczucia gorąca. Najbogatszym źródłem fitoestrogenów są soja oraz produkty sojowe takie jak tofu, tempeh, napój sojowy. Spożywanie produktów będących naturalnym źródłem fitoestrogenów może stanowić element zdrowej diety kobiet w okresie menopauzy.

10. Foliany (kwas foliowy) mogą przyczyniać się do zmniejszenia częstotliwości uderzeń gorąca. Warto zadbać o prawidłową podaż folianów w diecie, zgodną z aktualnymi normami żywienia. Występują w największych ilościach w warzywach liściastych np. kapuście, sałacie, jarmużu, natce pietruszki oraz nasionach roślin strączkowych np. soczewicy, fasoli, grochu. Są one wrażliwe na działanie światła i temperatury, dlatego warzywa i owoce najlepiej jest spożywać na surowo lub po krótkiej obróbce termicznej.

11. Niedobór witaminy D i menopauza zwiększają ryzyko osteoporozy, chorób układu sercowo-naczyniowego, chorób metabolicznych i nowotworowych. Witamina D jest syntetyzowana głównie w skórze podczas ekspozycji na słońce, co w polskiej strefie geograficznej jest niewystarczające. Głównym źródłem pokarmowym witaminy D są tłuste ryby, jajka, mleko i produkty mleczne oraz margaryny miękkie. Przeciętna dieta dostarcza ok. 20% dziennego zapotrzebowania, w związku z tym niezbędna jest suplementacja dostosowana do wieku oraz indywidualnych potrzeb.

Aktywność fizyczna

1. Regularny ruch jest jednym z ważnych elementów dbania o zdrowie w okresie menopauzy. Wspiera kości, mięśnie, serce i metabolizm, a jednocześnie może poprawiać sen i samopoczucie. Nie musi oznaczać intensywnych treningów – nawet codzienne spacery są wartościowym początkiem.

2. Najważniejsze, aby aktywność była dopasowana do wieku, kondycji i stanu zdrowia. W przypadku chorób przewlekłych, problemów ze stawami, osteopenii lub dłuższej przerwy od ćwiczeń warto wcześniej skonsultować plan treningowy z lekarzem lub fizjoterapeutą.

3. Regularne ćwiczenia mogą zmniejszać nasilenie uderzeń gorąca, poprawiać jakość snu i samopoczucie oraz ograniczać uczucie zmęczenia. Aktywność fizyczna wspiera również prawidłową masę ciała, poprawia wydolność organizmu i korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy.

4. Szczególnie ważny jest wpływ ruchu na kości i mięśnie. Trening siłowy pomaga utrzymać masę mięśniową i spowalnia utratę gęstości mineralnej kości, zmniejszając ryzyko osteoporozy. Ćwiczenia równoważne dodatkowo poprawiają stabilność i mogą ograniczać ryzyko upadków.

5. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia dorośli powinni wykonywać co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo lub 75 minut aktywności o dużej intensywności. Warto również regularnie wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie.

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

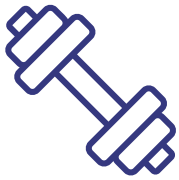
Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Chocimska 24
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia

6 Jeśli wcześniej aktywność fizyczna była niewielka, najlepiej rozpocząć od krótkich spacerów i stopniowo zwiększać czas oraz intensywność wysiłku. Nie należy rezygnować z ruchu tylko dlatego, że wraz z menopauzą pojawiło się pogorszenie kondycji. Odpowiednio dobrana aktywność może pomóc tę sprawność odzyskać i utrzymać.

Jakie ćwiczenia wybrać?

Najlepsze efekty daje połączenie kilku rodzajów aktywności:



trening siłowy

najlepiej 2–3 razy w tygodniu, z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, taśm lub lekkich hantli



ćwiczenia aerobowe

np. marsz, nordic walking, jazda na rowerze czy pływanie, które poprawiają wydolność i kondycję



ćwiczenia równoważne i rozciągające

takie jak joga, pilates czy tai chi, wspierające elastyczność, koordynację i stabilność

Warto wybierać przede wszystkim takie formy ruchu, które sprawiają przyjemność. To właśnie regularność, a nie jednorazowy intensywny wysiłek, ma największe znaczenie.

Inne elementy stylu życia

1 Wyeliminuj alkohol z diety. Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu.

2 Zrezygnuj z palenia tytoniu.

3 Spożywaj posiłki wspólnie z bliskimi. Jest to sposób budowania relacji społecznych i element śródziemnomorskiego stylu życia.

4 Depresja i lęk mogą pojawić się lub nasilić w okresie menopauzy. W takim przypadku warto skorzystać ze wsparcia specjalisty zdrowia psychicznego. Pomocnym działaniem mogą być również techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe czy joga.

5 Problemy ze snem są częste w okresie menopauzy i mogą prowadzić do chronicznego zmęczenia. Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść się i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie. Jeżeli problemy ze snem utrzymują się przez dłuższy czas lub znacząco wpływają na codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z lekarzem, który pomoże ustalić ich przyczynę i dobrać odpowiednie leczenie.

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Chocimska 24
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia

Charakterystyka wybranych produktów i grup produktów spożywczych diety śródziemnomorskiej

Grupa produktów	Właściwości	Zalecenia
Oliwa z oliwek	• Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia jest źródłem substancji przeciwutleniających i przeciwzapalnych: tokoferoli, polifenoli i fitosteroli czy nienasyconych kwasów tłuszczowych. • Rafinowana oliwa z oliwek (pomimo podobnej ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych) traci te związki w procesie produkcji, a przez to ich prozdrowotne właściwości.	• Spożywaj oliwę z oliwek (najlepiej z pierwszego tłoczenia), jeśli to możliwe na surowo. • Dodawaj oliwę do warzyw, nasion roślin strączkowych, sałatek i innych potraw. • Oliwa z oliwek jest uznawana za produkt prozdrowotny, jednak jest tylko jednym z elementów zbilansowanej diety.
Warzywa	• Warzywa są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu przeciwzapalnym (m.in. witaminy C, beta-karotenu, likopenu, flawonoidów, izotiocyjanianów).	• Spożywaj warzywa jak najczęściej. Najlepiej, aby pojawiały się w większości posiłków w ciągu dnia. Przynajmniej 1 porcję dziennie spożywaj na surowo. • Warto wybierać warzywa sezonowe i różnokolorowe (różne kolory to różne antyoksydanty).
Owoce	• Owoce są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym (m.in. antocyjanów, beta-karotenu, witaminy E, witaminy C, kwasu chlorogenowego). • Owoce zawierają więcej cukrów prostych w stosunku do warzyw, dlatego zaleca się spożywać je w mniejszej ilości.	• Spożywaj świeże i surowe owoce codziennie, np. jako deser. Staraj się spożywać 1-2 porcje świeżych owoców dziennie. • Zadbaj o ich różnorodność i sezonowość.
Produkty zbożowe	• Pełnoziarniste produkty zbożowe są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych. • Błonnik pokarmowy zwiększa uczucie sytości oraz odpowiada za prawidłową pracę przewodu pokarmowego, moduluje skład mikrobioty jelit, ogranicza przyswajanie cholesterolu, korzystnie wpływa na glikemię poposiłkową.	• Wybieraj pełnoziarniste pieczywo, makaron razowy, grube kasze, ryż brązowy i mąkę pełnoziarnistą.
Nasiona roślin strączkowych	• Nasiona roślin strączkowych są źródłem białka roślinnego, a także błonnika pokarmowego, witamin i składników mineralnych.	• Spożywaj ≥ 3 porcje tygodniowo dowolnego rodzaju roślin strączkowych, np. wybranej odmiany fasoli, soczewicy, ciecierzycy czy grochu. • Zamieniaj mięso na nasiona roślin strączkowych.
Ryby i owoce morza	• Ryby i owoce morza są źródłem białka, kwasów tłuszczowych omega-3, a także selenu, jodu i cynku. • Kwasy tłuszczowe omega-3 mają m.in. działanie przeciwzapalne. Należy je dostarczać z dietą, ponieważ organizm człowieka nie potrafi ich samodzielnie syntetyzować.	• Staraj się spożywać ≥1 porcję tygodniowo chudych ryb (dorsz, flądra, sandacz), ≥2 porcje tygodniowo tłustych ryb (makrela, pstrąg tęczowy, łosoś, sardynki), okazjonalnie skorupiaki (ostrygi, małże, kalmary, krewetki).
Produkty mleczne	• Produkty mleczne są źródłem białka i wapnia. • Fermentowane produkty mleczne dostarczają bakterii probiotycznych, które korzystnie wpływają na pracę przewodu pokarmowego. • Wapń pochodzący z produktów mlecznych jest dobrze przyswajalny i stanowi niezbędny element budulcowy kości.	• Spożywaj 2 porcje produktów mlecznych dziennie. • Wybieraj naturalne, fermentowane produkty mleczne. • Jogurt naturalny możesz połączyć z owocami i orzechami.
Orzechy, nasiona, pestki	• Orzechy, nasiona i pestki są bogatym źródłem m.in. witaminy E i składników mineralnych (selenu, żelaza, magnezu, cynku, miedzi, potasu). Dostarczają NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe) i błonnika pokarmowego oraz w mniejszej ilości białka.	• Spożywaj garść orzechów dziennie lub ≥ 3 porcje tygodniowo jako zdrowy zamiennik przetworzonych przekąsek (1 porcja to około 30 g). • Spożywaj np. orzechy włoskie, migdały, orzechy laskowe, pestki dyni, nasiona słonecznika.

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Chocimska 24
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia

Wybrane składniki odżywcze istotne w okresie menopauzy i ich źródła w diecie

Nazwa składnika	Źródła	Dodatkowe informacje	Przykładowe porcje produktów uwzględniające średnią zawartość danego składnika
Kwasy omega-3	• tłuste ryby morskie, owoce morza • siemię lniane, nasiona chia • olej rzepakowy • orzechy włoskie • algi morskie	Do głównych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 zalicza się: • kwas alfa-linolenowy (ALA) • kwas eikozapentaenowy (EPA) • kwas dokozaheksaenowy (DHA)	• 100 g łososia: 2,5 g • 100 g dorsza: 1,4 g • 1 łyżka siemienia lnianego (10 g): 1,66 g • 1 łyżka nasion chia (10 g): 1,7 g • Garść orzechów włoskich (30 g): 1,97 g • 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g): 0,8 g
Białko	• mleko i produkty mleczne • jajka • mięso • ryby i owoce morza • soja, soczewica, ciecierzyca, groch, fasola, bób • tofu, tempeh • sojowe roślinne zamienniki produktów mlecznych	Wybieraj różnorodne produkty w celu dostarczenia wszystkich niezbędnych aminokwasów egzogennych w ciągu dnia.	• Opakowanie serka ziarnistego (200 g): 22 g • 2 jajka: 14 g • 100 g piersi z kurczaka: 20 g • 100 g łososia: 22 g • Szklanka ugotowanych nasion ciecierzycy (170 g): 12,6 g • Kostka naturalnego tofu (180 g): 22,8 g • Garść migdałów (30 g): 6 g 100 g ugotowanej komosy ryżowej: 5,9 g
Błonnik pokarmowy	• warzywa • owoce • pełnoziarniste produkty zbożowe • orzechy, pestki, nasiona • nasiona roślin strączkowych	Spożywaj codziennie co najmniej 25 g. Składnik ten pomaga w kontroli apetytu i utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Reguluje pracę układu pokarmowego, korzystnie wpływa na profil lipidowy i stężenie glukozy we krwi.	• 4 łyżki płatków owsianych górskich (45 g): 2,7 g • 1 łyżka otrąb pszennych (15 g): 2,5 g • 3 łyżki ugotowanej ciecierzycy (60 g): 3 g • ½ talerza ugotowanych różyczek brokułu (250 g): 3,7 g • 1 szklanka malin (125 g): 8 g • 1 łyżka siemienia lnianego (10 g): 2,7 g • 1 garść orzechów włoskich (30 g): 2 g
Fitoestrogeny	• izoflawony: soja i produkty sojowe, czerwona koniczyna, ciecierzyca, lucerna • lignany: siemię lniane, produkty zbożowe, jagody • kumestany: nasiona słonecznika, fasola • stilbeny: orzechy ziemne, żurawina	Obecnie nie ma powszechnie obowiązujących norm spożycia fitoestrogenów dla populacji ogólnej ani kobiet w okresie menopauzy. Większość zaleceń koncentruje się na regularnym spożywaniu naturalnych źródeł fitoestrogenów, a nie na osiąganiu konkretnej dawki.	Dokładna ilość fitoestrogenów w produktach zależy od rodzaju składników, sposobu produkcji itp. • Szklanka napoju sojowego (250 ml): 17-24 mg izoflawonów • Kostka tofu (180 g): 35-90 mg izoflawonów • 1 łyżka siemienia lnianego (10 g): 0,1 mg
Wapń	• mleko i przetwory mleczne • napoje roślinne wzbogacane • tofu, tempeh • fasola, ciecierzyca • jarmuż, brokuł, kalafior, kapusta biała, kapusta pak-choi • komosa ryżowa, amarantus • mak, sezam, nasiona chia, migdały, krem migdałowy • pomarańcza, figi suszone, morele suszone	Przyswajalność wapnia zwiększa odpowiednia podaż białka, witaminy D i K oraz potasu w diecie. Natomiast zmniejsza: nadmierne spożycie produktów zawierających kofeinę, alkohol, sól, a także nieodpowiedni stosunek wapnia do fosforu w diecie.	• Szklanka mleka (250 ml): 300 mg • Kubeczek jogurtu naturalnego (150 g): 250 mg • Kostka naturalnego tofu (180 g): 330 mg • Szklanka ugotowanej białej fasoli (170 g): 93,6 mg • Garść migdałów (30 g): 71,7 mg • 3 garście jarmużu (60 g): 94,2 mg • Garść suszonych fig (80 g): 162,4 mg
Witamina D	• tłuste ryby • mleko i produkty mleczne • jajka • margaryny miękkie • fortyfikowane napoje roślinne i produkty roślinne typu jogurt	Konieczne wdrożenie suplementacji według rekomendacji dla populacji polskiej oraz indywidualnego stanu zdrowia i stężenia witaminy D we krwi.	Zawartość witaminy D w produktach fortyfikowanych jest zmienna w zależności od producenta. • 100 g łososia: 800 IU • 1 jajko: 35 IU
Kwas foliowy	• jajka • sery dojrzewające • warzywa liściaste (szpinak, jarmuż, kapusta, sałata), buraki, pomidory, szparagi, groszek zielony, • nasiona roślin strączkowych • awokado • pełnoziarniste produkty zbożowe • orzechy (ziemne, laskowe, włoskie), migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika, sezam	Czynniki takie jak wysoka temperatura, dostęp do światła i tlenu zmniejszają zawartość kwasu foliowego w produktach. Z tego względu należy szczególnie zadbać o częste spożycie świeżych i odpowiednio przechowywanych produktów. Dodatkowe czynniki ograniczające wchłanianie kwasu foliowego to spożywanie kawy i alkoholu oraz palenie tytoniu.	• 1 jajko: 60 µg • ½ pęczka zielonych szparagów (250 g): 375 µg • Pęczek natki pietruszki (40 g): 68 µg • 2 garście szpinaku (50 g): 96,6 µg • 1 łyżka kiełków soi (15 g): 24 µg

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Chocimska 24
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia

Przykładowy jadłospis jakościowy w diecie śródziemnomorskiej

ŚNIADANIE:

Kanapki z twarogiem, pomidorami i oliwkami

- chleb graham
- twaróg półtłusty
- pomidor
- oliwki kalamata
- pieprz
- sól
- oregano
- oliwa z oliwek

II ŚNIADANIE:

Jogurt malinowy z kakao i migdałami

- jogurt naturalny skyr
- maliny mrożone
- kakao
- migdały
- płatki owsiane

OBIAD:

Dorsz pieczony z kaszą gryczaną i surówką z buraczków i jabłka

- dorsz
- pieprz cytrynowy
- kasza gryczana
- buraki
- jabłko
- olej rzepakowy
- pieprz
- sól
- tymianek
- sok z cytryny

PODWIECZOREK:

Kanapka z pastą z tofu i warzywami

- chleb żytni razowy
- tofu naturalne
- suszone pomidory w oleju
- przecier/koncentrat pomidorowy
- oliwa z oliwek
- suszona papryka, czosnek, kurkuma, natka pietruszki
- pół talerza ulubionych warzyw (np. pomidor, papryka, seler naciowy)



KOLACJA:

Zupa krem z brokułów i jajkiem

- bulion warzywny
- brokuły
- szpinak
- ziemniaki
- jajka
- liść laurowy
- pieprz
- sól
- pestki dyni (do posypania)

Bibliografia:

1. Martínez-González M.Á., Hershey M.S., Zazpe I., Trichopoulou A. Correction: Martínez-González, M.A. et al. Transferability of the Mediterranean Diet to Non-Mediterranean Countries. What Is and What Is Not the Mediterranean Diet. Nutrients 2017, 9, 1226. Nutrients. 2018 Jun 26;10(7):823.
2. Tosti V., Bertozzi B., Fontana L. Health Benefits of the Mediterranean Diet: Metabolic and Molecular Mechanisms. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2018 Mar 2;73(3):318-326.
3. Ostrowska L. (red.): Dietetyka kobiet i mężczyzn. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2024.
4. Pugliese G Dr, Barrea L Dr, Laudisio D Dr, Aprano S Dr, Castellucci B Dr, Framondi L Dr, Di Matteo R Dr, Savastano S Prof, Colao A Prof, Muscogiuri G Dr. Mediterranean diet as tool to manage obesity in menopause: A narrative review. Nutrition. 2020 Nov-Dec;79-80:110991.
5. Erdélyi A, Pálfi E, Tűű L, Nas K, Szűcs Z, Török M, Jakab A, Várbíró S. The Importance of Nutrition in Menopause and Perimenopause-A Review. Nutrients. 2023 Dec 21;16(1):27.
6. Vetrani C, Barrea L, Rispoli R, Verde L, De Alteriis G, Docimo A, Auriemma RS, Colao A, Savastano S, Muscogiuri G. Mediterranean Diet: What Are the Consequences for Menopause? Front Endocrinol (Lausanne). 2022 Apr 25;13:886824.
7. Yelland S, Steenson S, Creedon A, Stanner S. The role of diet in managing menopausal symptoms: A narrative review. Nutr Bull. 2023 Mar;48(1):43-65. doi: 10.1111/nbu.12607. Epub 2023 Feb 15.
8. International Menopause Society. IMS Recommendations and Key Messages on Women's Midlife Health and Menopause [Internet]. 2026 [cyt. 2026-08-28]. Dostępne na: https://www.imsociety.org/statements/ims-recommendations/

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Chocimska 24
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia

ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE

Centrum Dietetyczne Online



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Chocimska 24
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia