

Maten en av pusselbitarna i klimakteriet

Vad är det som händer med min kropp är det många som frågar sig när de går in i klimakteriet? Kvinnor delar frikostigt med sig av sina symptom i grupper på sociala medier och det är mycket fokus på vikt. Finns det mat som hjälper mot vallningar och sömnproblem? Finns det mat som påverkar ämnesomsättningen? Vad kan vi själva göra för att påverka vårt mående med kosten under klimakteriet?

Tron på olika typer av elimineringsdieter där man utesluter vissa livsmedelsgrupper och näringsämnen – och istället köper preparat, är överraskande vanligt förekommande. Det är till en viss del helt förståeligt, för mår man dåligt så är mången beredd på att testa i princip vad som helst för att få sitt liv tillbaka och då kanske ett kosttillskott känns lockande. Men att äta kosttillskott är inte alltid nyttigt. Tvärtom kan det vara onödigt eller till och med skadligt. Kosttillskott är ofta en mycket koncentrerad form av ett ämne, en växt eller något annat. Kosttillskott och preparat kan ibland vara befogade, detta gäller särskilt de som inte äter alla sorters livsmedel eller har någon sjukdom som leder till ökat behov. Rådfråga hälsovårdspersonal före du köper något, mixa inte själv. Inhemska apotek är i regel trygga ställen att göra inköpen på.

Det finns i dag ett stort antal undersökningar som visar att de som äter mycket frukt och grönsaker löper mindre risk att drabbas av olika sjukdomar, främst hjärt- och kärlsjukdomar och vissa former av cancer. Det kan bero på att frukt och grönsaker innehåller antioxidativa ämnen, som skyddar cellerna i kroppen mot skadliga fria radikaler. Däremot visar flera stora undersökningar att risken för sjukdomar inte minskar när man äter kosttillskott. Man får alltså inte samma effekt när man intar höga doser av kosttillskott med vitaminer och mineraler som innehåller antioxidativa ämnen som när man äter mycket frukt och grönt. Därför kan man inte kompensera en dålig kost med kosttillskott.

De enstaka mattips som folk ofta delar med sig är att maten ska vara fri från en massa ämnen men det är naturligtvis bättre att vända på resonemanget och poängtera att maten ska innehålla mycket näringsämnen istället! Äter du mycket restriktivt och utesluter hela näringsgrupper är risken stor att du går miste om viktiga näringsämnen. Då kan du också få en obalans i ditt näringsintag.

För tillfället är det mycket fokus på antiinflammatorisk kost och vegansk kost. Olika typer av intermittent, periodisk fasta, är också populära. Livsmedel som är vanligast förekommande i diskussionen om matens effekt på inflammation är gluten, mjölkprodukter, socker och kött. Dessa lyfts fram som pro-inflammatoriska. Samt fisk, frukt, grönsaker, fullkorn, nötter, olivolja och kryddor som betraktas som anti-inflammatoriska. Riktigt så här svart-vitt är det inte, men mår du inte bra av gluten och mjölk ska undvika dem. Socker ska ätas med måtta och genom att minska på kött, till förmån för mer vegetabiliska proteiner, mår både kropp och planet bättre.

I vanliga fall behövs inga speciella dieter. De allmänna rekommendationerna som finns för hälsofrämjande och hållbar kost är pålitliga. Trixa inte med kroppen. Sluta inte med det som ger dig mening och njutning i livet. Gör aktiva val – ett gott val gör ringar på vattnet och gör att du kan ta nästa (fram)steg. Mät hur du mår och känner, lita på att du gör rätt. Ät mat.

Susanna Strandback

Sakkunnig i kost och hälsa