

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：更年期婦女的飲食保健

三、衛教日期：98年09月18日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：張桂華營養師/陳秀蓉

內 容 摘 要

更年期婦女的飲食保健

- 更年期就是月經週期比較亂，比較不規則，年齡不一定，在45-55歲，月經在一年內就差不多沒有了，這期間約3-5年。為什麼會這樣？
- 因為到了更年期女性賀爾蒙分泌就比較少，會出現一些症狀讓身體比較不舒服。



更年期症狀

更年期卵巢功能開始逐漸退化，雌激素的分泌不足，出現了一些不舒服的更年期症狀。如下圖；



早發性更年期症狀

- 熱潮紅
- 心悸
- 盜汗

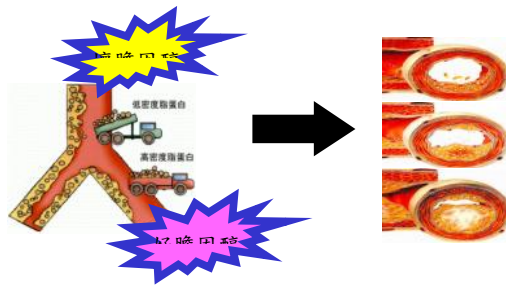


晚發性更年期症狀

- 精神差容易倦怠
- 皮膚乾燥搔癢
- 精神焦慮易生氣
- 心血管疾病

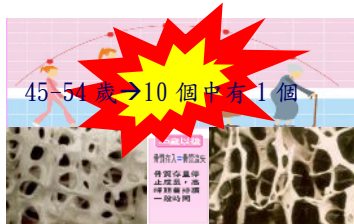


更年期之後低密度膽固醇(俗稱；脂蛋白，不好的膽固醇)會增加，高密度膽固醇(脂蛋白，好的膽固醇)會降低，好的膽固醇會將不好的東西運送去代謝掉，不好的膽固醇容易停留在血管中(如同垃圾堵住水管一樣)，久而久之，血管管道變小，易造成阻塞，血液循環不好，容易造成血管破裂(就是所謂中風)。



● 骨質疏鬆

更年期容易發生的就是骨質疏鬆，所以從小就要儲存骨本，年紀越大越要注意避免骨質流失，減少骨質疏鬆，30歲以後骨質密度就會慢慢降低，根據調查報告45-54歲10個中有1個，55歲以上5個當中有一個骨質疏鬆，所以要特別注意。



荷爾蒙療法

- 使用荷爾蒙的主要目的，在於治療「更年期症狀」。
- 藥物荷爾蒙須依醫師建議劑量適量補充服用。

在食物方面，大豆異黃酮

- 大豆異黃酮－異黃酮素－植物性雌激素
- 豆類含有與女性動情激素類似的植物動情激素，有助於紓解更年期的症狀，尤其是黃豆及其製品。
- 從飲食方面補充植物性雌激素，與藥物方面所補充的荷爾蒙製劑是相同的作用。
- 魚、肉類一份就是指三根手指頭的寬度，而黃豆、黑豆漿一杯，或豆腐、豆包類；份量三根手指頭的寬度，與等量的魚、肉類蛋白質有一樣的熱量與營養成份。

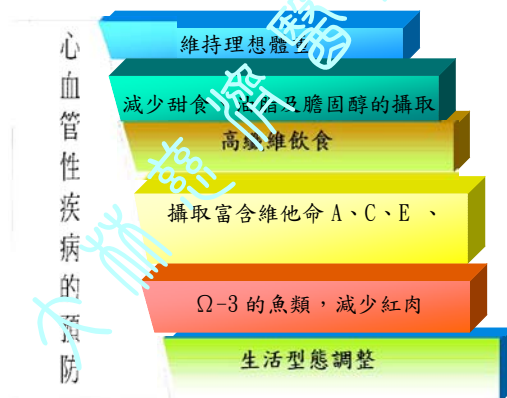


更年期保養的方法

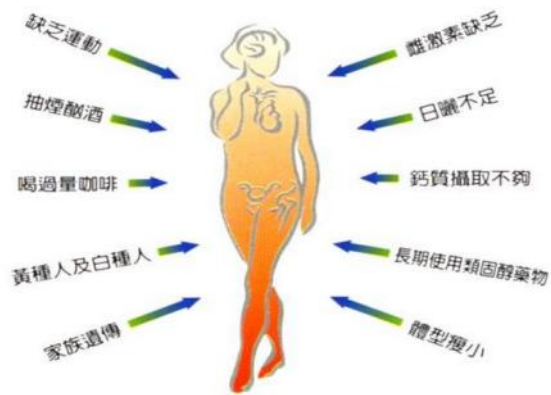
- 更年期情緒比較不穩定，讓我們不再煩躁，穩定神經的是-B群、鈣、鎂、瘦肉、小麥胚芽、綠色蔬菜、堅果類。
- 減少咖啡、濃茶，因為會引起精神亢奮、心悸，所以不建議飲用。



- 心血管方面的疾病預防：



- 骨質疏鬆症危險因子



- 骨質疏鬆症的預防

- 足夠的鈣質
- 維生素D
- 補充植物性雌激素
- 良好生活習慣
- 規律的運動

- 增加鈣吸收的因素

- 足夠的鈣質在飲食上攝取含鈣較高的食品
- 維生素D



- 維生素D從哪來？

- 食物：魚肉、蛋、肝、牛奶
- 人體：曬太陽(10-15分鐘)

- 運動



運動可強化這月細胞及月脂的耐受力，促進骨骼血流量，並提高骨密度。



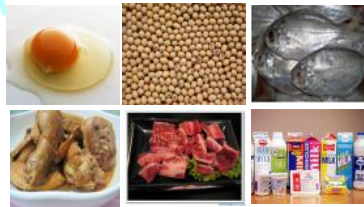
減少鈣吸收的因素

- 高磷食物—大都屬於加工品食物，盡量避免食用。



- 高蛋白質食物

適量的蛋白質可協助鈣吸收，過多的蛋白質會造成鈣質在尿液中大量的排出。



- 高鹽、高脂的食物—大都是醃漬食品



- 草酸、植酸的食物

草酸、植酸在體內與鈣結合，形成不溶解的鈣鹽，阻礙鈣的吸收。



- 咖啡、喝酒、抽煙、零食



- 壓力

- 缺乏運動

感恩!