

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，年齡約在45-55歲，
月經在一年內就差不多沒有了，這期間約3-5年。

更年期症狀

- 心臟血管疾病
- 精神、神經症狀
- 泌尿道症狀
- 生殖道症狀
- 皮膚問題
- 骨質疏鬆症

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
- 心臟血管疾病
 - 更年期之後低密度膽固醇會增加
 - 高密度膽固醇會降低
- 骨質疏鬆
 - 45-54歲10個中有一個骨質疏鬆，55歲以上5個當中有一個骨質疏鬆
- 荷爾蒙療法
 - 補充荷爾蒙的目的，在於治療更年期症狀
- 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。

更年期保養的方法

- 不再煩躁，穩定神經 B群、鈣、鎂
 - 瘦肉、小麥胚芽、綠色蔬菜、堅果類
 - 減少咖啡、濃茶

心血管方面的疾病預防；

- 維持體重
- 減少甜食、油脂、膽固醇的攝取
- 高纖飲食
- 攝取富含維他命A、C、E、 β -紅蘿蔔素的食物
- Ω -3的魚類，減少紅肉
- 生活型態調整

骨質疏鬆症危險因子

- 缺乏運動
- 抽煙酗酒
- 喝過量咖啡
- 雌激素缺乏
- 日曬不足
- 鈣質攝取不足
- 長期使用類固醇藥物
- 體型瘦小

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

維生素D從哪來？

- 食物：魚肉、蛋、肝、牛奶
- 人體：曬太陽(10-15分鐘)

增加鈣吸收的因素-

- 從食物攝取足夠的鈣質
- 運動

減少鈣吸收的因素

- 高磷食物
- 高蛋白質食物
- 高鹽、高脂的食物
- 草酸、植酸的食物
- 咖啡、喝酒、抽煙、零食
- 壓力
- 缺乏運動

感恩!

香港中文大學醫學院過敏免疫中心