

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Zmiana diety może skutecznie łagodzić napady gorąca

Dieta wegańska, uwzględniająca soję może aż o 88 proc. łagodzić napady gorąca towarzyszące menopauzie - wynika z badania, które publikuje Północnoamerykańskie

Towarzystwo Menopauzy na łamach czasopisma "Menopause".

Zdaniem autorów pracy dieta ma taką samą skuteczność w łagodzeniu napadów gorąca jak hormonalna terapia zastępcza (HTZ), której efekty oceniane są na 70-90 proc. Dieta nie stwarza jednak takich zagrożeń jak HTZ.

Badaniem o akronimie WAVS (z. j. ang. Women's Study for the Alleviation of Vasomotor Symptoms) objęto 84 kobiety, które przeszły menopauzę i doświadczały co najmniej dwóch napadów gorąca w ciągu dnia. Losowo przydzielono je albo do grupy, która przez 12 tygodni była na niskotłuszczowej, wegańskiej diecie, w tym dziennie spożywała pół filiżanki gotowanych nasion soi, albo do grupy kontrolnej, która w tym samym czasie nie zmieniła diety.

Okazało się, że dieta oparta na roślinach, bogata w soję zredukowała o 88 proc. umiarkowane lub silne napady gorąca związane z menopauzą, pomogła też kobietom zrzucić średnio ok. 3,6 kg.

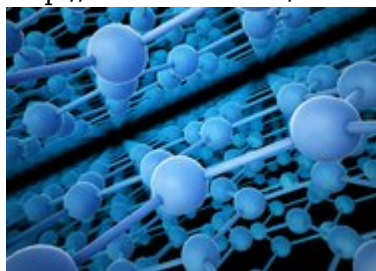
„Te nowe wyniki wskazują, że zmiana diety powinna być brana pod uwagę jako terapia pierwszoliniowa w leczeniu kłopotliwych objawów naczynioruchowych związanych z menopauzą, w tym nocnych potów i napadów gorąca” – skomentował główny autor pracy dr Neal Barnard z George Washington University School of Medicine (Waszyngton, USA).

Jak zaznaczył, na razie naukowcy nie rozumieją w pełni, na jakiej zasadzie działa zmiana diety. Jednak kluczowe wydają się trzy czynniki: unikanie produktów pochodzenia zwierzęcego, ograniczenie tłuszczu w diecie i uwzględnienie w niej nasion soi. Taki rodzaj diety był typowy np. dla kobiet japońskich w czasach sprzed westernalizacji Japonii i wiązał się z rzadszym występowaniem objawów menopauzy.

„To dokładnie ta sama dieta, po której można się spodziewać, że zredukuje problemy zdrowotne wielu kobiet w okresie menopauzy: w tym zwiększone ryzyko chorób serca, raka piersi oraz zaburzeń pamięci” – podsumował dr Barnard

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31554.html>



28-05-2024

Drżące nanorurki

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

[ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

[Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy