

### [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 westernizacji 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

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



21-05-2026

## **Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej**

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## **Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego**

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## **Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet**

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**