

## Abstrakt

Stravování žen v období menopauzy se díky hormonálním změnám velmi často mění – častá je preference sladkých a tučných potravin a pokrmů, nedostatečný příjem zeleniny, bílkovin a vlákniny a časté dietní experimenty vedoucí k nutričním deficitům. V rámci nutriční intervence je důležité zohledňovat zdravotní komplikace, které se u žen v tomto období objevují, včetně klimakterického syndromu, změn lipidového spektra, glykémie a zvýšeného rizika kardiovaskulárních onemocnění a osteoporózy. Právě osteoporóza a kardiovaskulární onemocnění jsou pro ženy po menopauze největším zdravotním rizikem. V rámci úpravy stravy je vhodné zaměřit se na pravidelnost a vyváženost ve stravě, dostatečný příjem tekutin, bílkovin, vlákniny, vhodné složení tuků a dostatek vápníku a vitamínu D. Edukace by měla být individuálně přizpůsobená režimu a zvyklostem ženy.

V. Boháčová