

Sukker sætter gang i hormonerne

Driller overgangsalderen? Byt franskbrødsmadder og frugtsalat ud med fuldkorn og grove grøntsager, og få styr på hormonerne

Af Marie Varming
btweekend@bt.dk

Vi ved godt, at kosten har stor indflydelse på vores helbred. Men vidste du, at du med den rette kost kan undgå problemer i forbindelse med overgangsalderen? Det mener ernæringsterapeut og forfatter Louise Bruun, der bl.a. har skrevet bogen *Heddeture til koldkneten*.

«Alle kvinder oplever i højere eller mindre grad effekten af, at de producerer mindre østrogen, når de kommer i overgangsalderen. Effekten kan være tørre slimhinder, humersvingninger, hedeture og vægtproblemet,» forklarer Louise Bruun.

Dagligt vejleder hun kvinder i alle aldre i at spise korrekt, og selv om hver kvinde er forskellig, så er der nogle enkle leveraldi, som gælder for alle.

«Vi ved, at kosten har stor effekt på hormonbalancen. Det gælder alle hormonelle påvirkninger både prins, pubertet og graviditet,» siger Louise Bruun, som har været med til at lave et tv-program, hvor en teenagedatter og hendes overgangsalderramme mor begge blev sat på samme diæt for at få hormonerne – og temperamente – ned i gear.

Selvom diagnoserne hos mor og dat-

ter var forskellige, var effekten af den samme diæt stor hos begge kvinder.

«Grundlæggende handler det om at spise, så blodsukkeret stabiliseres,» forklarer Louise Bruun.

Med andre ord er man i en periode af sit liv, hvor hormonerne driller, skal man holde sig fra sukkerholdige fødevarer, der sender blodsukkeret på belastende rutsjeture.

«Blodsukkeret påvirkes, når vi spiser sukker. Det får kroppen til at producere stresshormon for at senke blodsukkeret igen. Men hver gang stresshormonet udsendes, går kroppen i alarmberedskab, hvilket betyder, at fordøjelsen og immunforsvaret går i stå. På langt sigt lægger stressen sig i en polse af fedt på maven, og den bliver sidstende,» forklarer Louise Bruun.

Hulge ernæringsterapeuten er sukker rodent til alt ondt.

«Problemet er, at vi får alt for meget sukker. Lidi skader ikke, men i store mængder har sukker indflydelse på alt fra sexlyst til koncentrations-, humoret, immunforsvaret og ikke mindst hormonbalancen.»

Hun sætter sukker – både i form af slik og kager, men også som frugtsukker, mælkeprodukter og brødt brød – i skammekekrogen og sværger i stedet til en kost, der primært består af tre komponenter: proteiner, fedt og grøntsager.

Fedt og godt

«Det virker for alle, der har problemer med hormonerne, hvad enten de er pens-ramte eller ikke kan få barn. Men især i overgangsalderen,» siger Louise Bruun.

«I stedet for at spise et æble, som får dit blodsukker – og dermed dine stresshormoner – i gang, så prøv at spise et æg og en håndfuld mandler. Samlet set har det en mere stabilisering effekt på dit blodsukker. Især på en krop, som er i en hormonulbalance,» siger hun.

Gynaekolog og obstetriker Christine Felding er enig i, at kosten kan spille en rolle i overgangsalderen.

«Vi ved, at soja hjælper. For hedeture eksisterer ikke i f.eks. Japan, hvor man spiser meget soja, siger hun.

Men derudover tror hun ikke, at kosten er altafgørende for mængden af hedeture.

«Alle kommer jo i overgangsalder, men det er langtfra alle, der får symptomer. F.eks. oplever 25 pct. af alle kvinder aldrig en hedetur. Skulle de så alle sammen spise det samme,» spørger hun.

«Når det er sagt, ved vi, at spiser man stærkt krydret mad eller drikker rædvin, så bliver hedeturen værre.»

Når patienterne kommer i hendes konsultation, har de ofte været hylderne igennem hos Matas i Jagten på naturlige kosttilskud, som kan hjælpe dem gennem overgangsalderen.

«Det er ikke, fordi det ikke hjælper. Det hjælper bare ikke alle, men Christine Felding og forsætter:

«Det eneste middel, vi med sikkerhed ved hjælper mod overgangsalderens gener, er hormoner. Det tager en uge med hormoner, så er hedeturen under kontrol,» forklarer hun.

Gennem tiden er hormonbehandling blevet beskyldt for at øge risikoen for brystkræft. Alligevel mener Christine Felding, at hormonbehandling ofte er risikoen værd, da hedetur kan forringe livskvaliteten voldsomt hos de kvinder, der rammes.

