

### [Akceptuję](#)

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>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

## **Partnerzy**