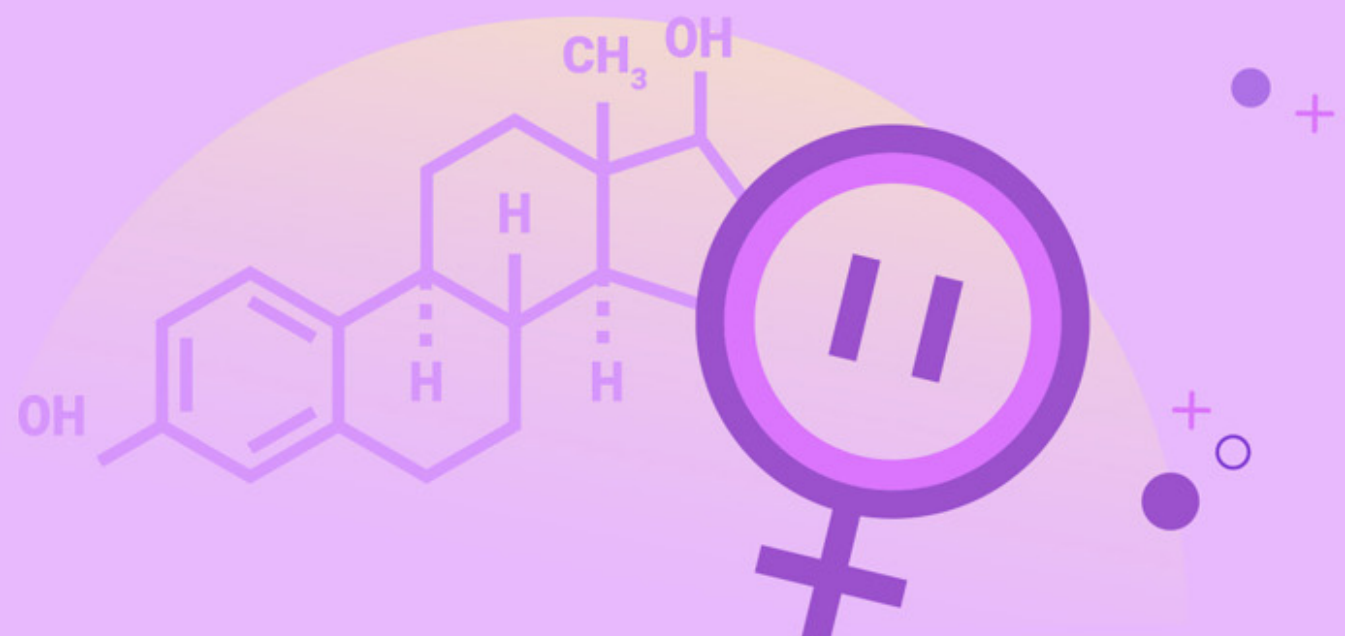
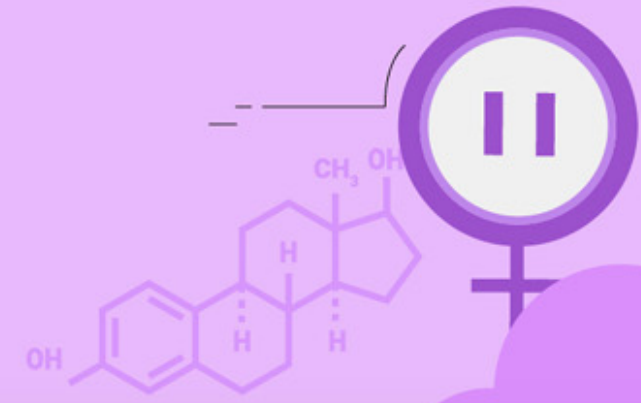


중년여성(40~50대)을 위한 건강한 식생활 정보 -갱년기 영양관리-



호르몬의 변화, 갱년기란?



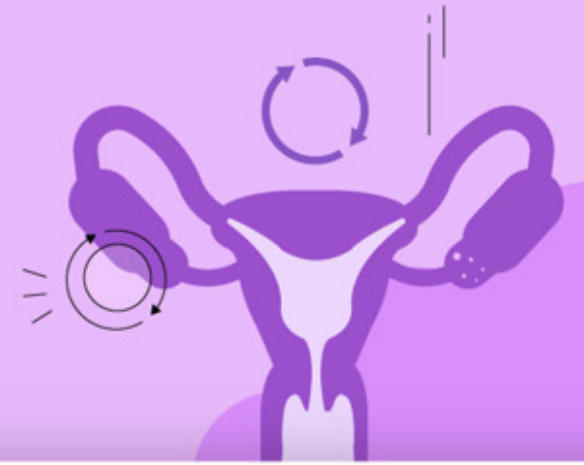
STEP 1

보통 40대 중후반에서 50대 초반에 일어나는 과정이며
폐경이행기(폐경 전 수년)와 폐경 후 약 1년을 의미합니다.

갱년기는 나이가 들면 자연스러운 신체변화이지만
갱년기 증상 및 정도 등에 대해 미리 알고 관리해주는 것이 좋습니다.

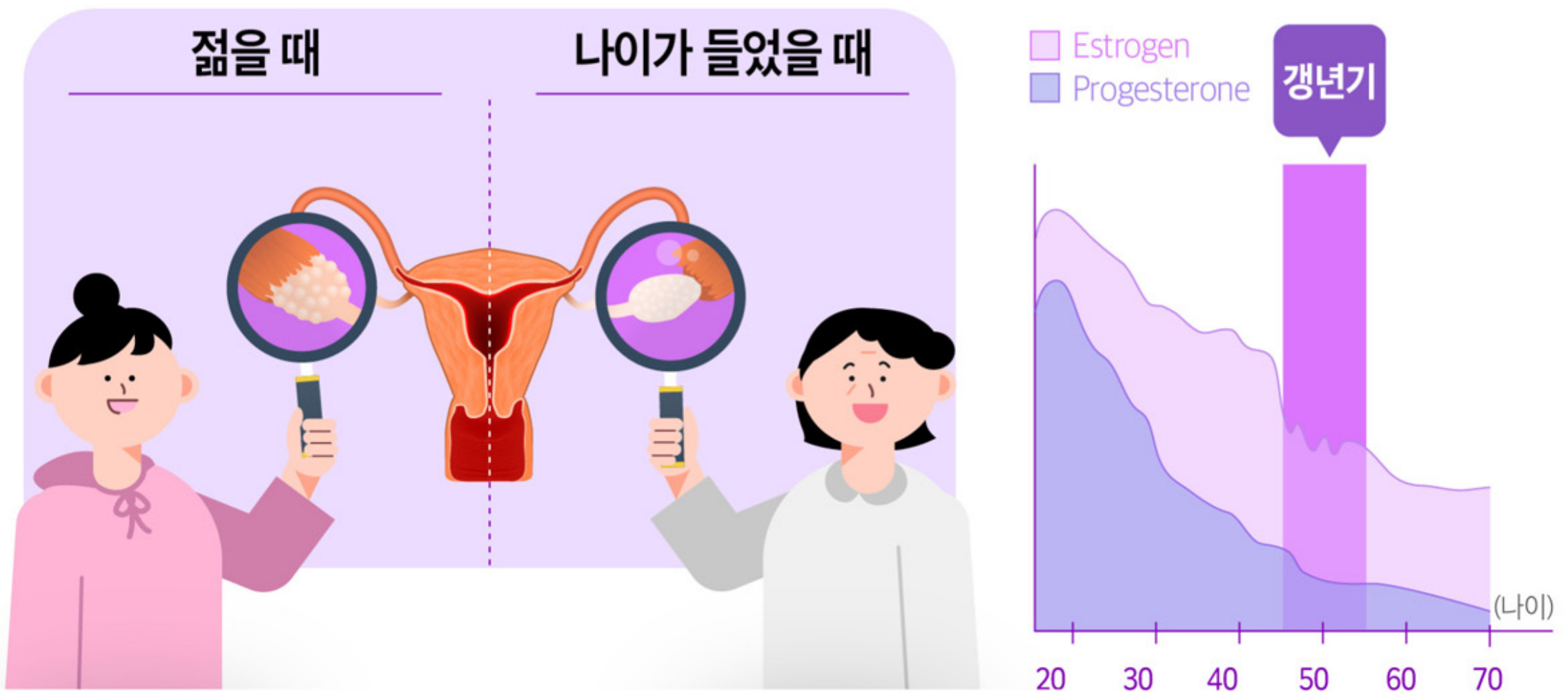


갱년기에 일어나는 신체변화는?

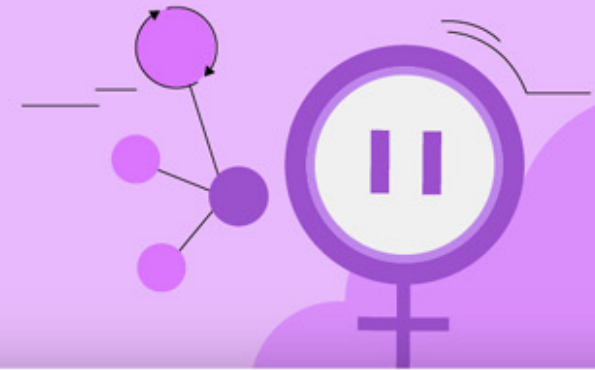


STEP 1

갱년기가 되면 난소는 제 기능을 잃고 조그맣게 쪼그라들고 난소에서 만들어내던 **여성호르몬인 에스트로겐(estrogen)의 분비가 급격히 줄어들면서 생리적, 정신적으로 많은 변화**가 일어납니다.



갱년기의 증상은?



STEP 2

안면홍조



얼굴이 빨개지고
화끈거린다

건망증



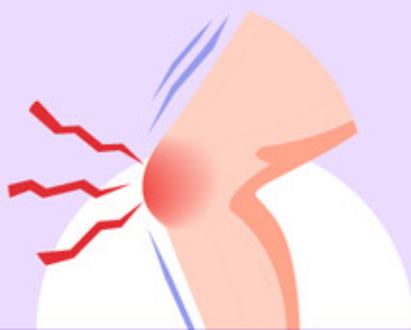
집중력이 떨어진다

심계항진



가슴이
두근두근 거린다

뼈·근육 통증



근육과 관절 등
온몸이 아프다

발한



덥다가 춥고
땀이 많이 난다

우울감



우울하고
자신감이 없다

수면장애



잠을 잘
이루지 못한다

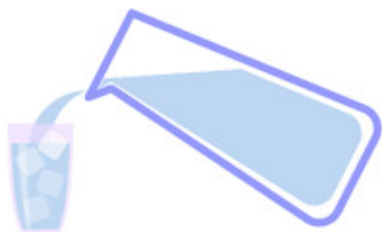
갱년기의 대표적인 증상, 예방하려면 ?

STEP 2

전문의와 상담을 통해 전반적인 건강상태를 확인하고
개인별로 **장기적인 건강관리 계획**을 세워
갱년기에 발생 가능성이 높은 만성질환을 관리할 필요가 있습니다.

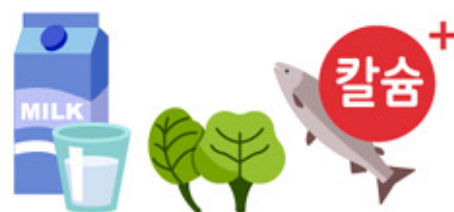
안면홍조 예방하기

- 평소 **충분한 물**을 섭취
- 햇볕이나 자외선 등 지나치게 **피부에 자극**을 주는 요인을 피함



골다공증 예방하기

- **칼슘이 풍부한** 우유, 시금치, 뼈째 먹는 생선 섭취
- 낮 시간에 선크림을 바르지 않은 팔, 다리 **햇볕에 노출**



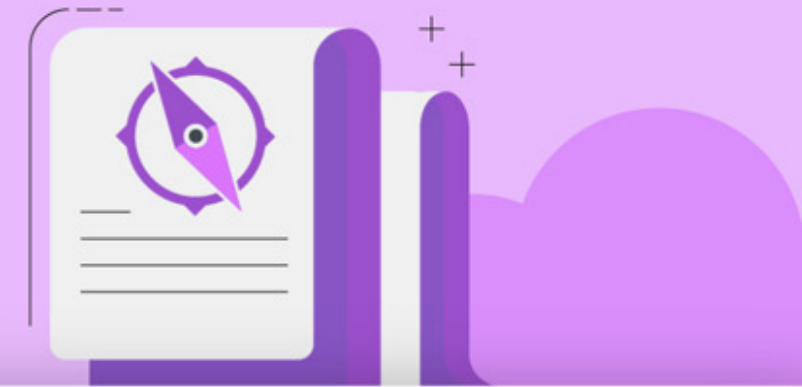
심혈관질환 예방하기

- 과일과 채소 등 **섬유질이 풍부한 음식** 섭취
- 생선은 일주일에 **두 번 이상** 섭취



갱년기 여성을 위한 식생활 지침

STEP 3



1 규칙적으로 균형적인 식사를 한다.



곡류

매일 2~4회 정도

고기·생선·달걀·콩류

매일 3~4회 정도

채소류

매 끼니 2가지 이상
(나물, 생채, 쌈 등)

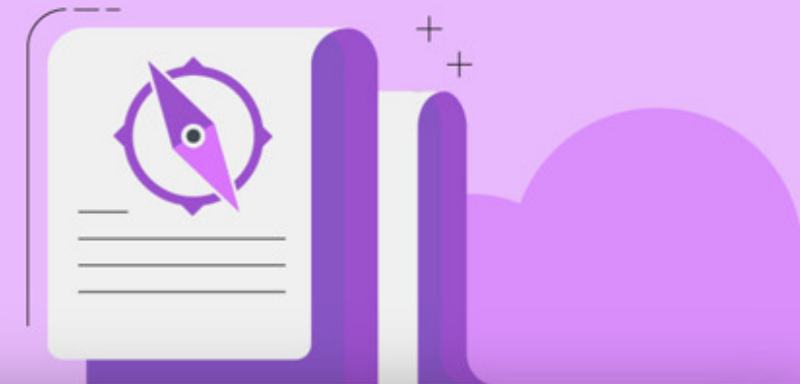
과일류

매일 2~4회 정도

우유·유제품류

매일 2~4회 정도

갱년기 여성을 위한 식생활 지침



STEP 3

- ② **정상체중을 유지**할 수 있도록
과식을 피하고 적당량의 음식을 먹는다.



- 나의 표준체중은?
 $\text{키(m)} \times \text{키(m)} \times 21^*$

*BMI 여자 기준



잠깐,

혹시 내 실제 체중과 표준 체중이 많이 차이 나나요?
조정체중을 사용하세요!

조정체중 = 표준체중 + (실제체중 - 표준체중) / 4

갱년기 여성을 위한 식생활 지침



STEP 3

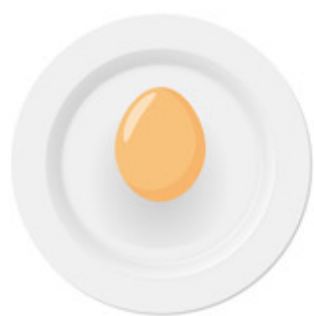
- 3** 기름기 많은 고기보다는
콩, 생선 등을 매 끼니마다
1가지씩 섭취하여 **권장 섭취량의
단백질**을 보충한다.



고등어(60g)



바지락(80g)



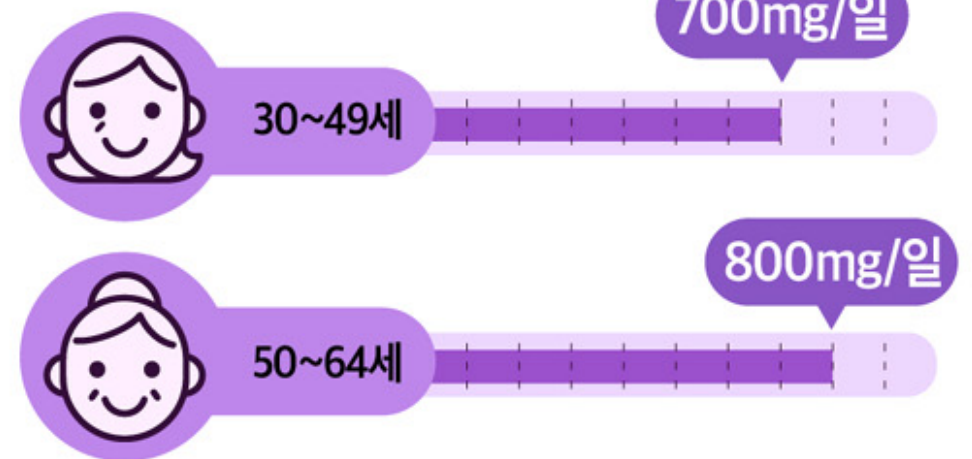
달걀(60g)



두부(80g)

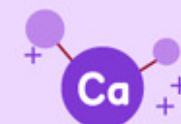
- 4** **칼슘**을 비롯한 각종 영양소를
충분히 섭취한다.

칼슘 권장 섭취량

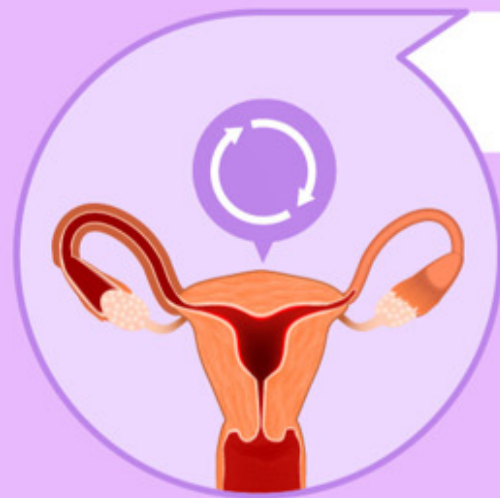


흰 우유 1컵(200ml)

칼슘 200mg



갱년기 궁금해요! Q&A



Q. 갱년기 신체변화는 생식기에만 오나요?

A. 생식기를 포함하여 다양한 신체기관에서 나타나요.
피부노화, 근골격계, 심혈관계 및 심리적 증상 등을 경험하게 돼요.



Q. 갱년기 증상은 언제까지 지속되나요?

A. 심한 증상의 경우 대부분 몇 년 이내에 완화되지만,
일부 증상들은 매우 오랜기간 지속되는 경우도 있어요.



Q. 갱년기 증상 완화에 건강보조식품들이 효과가 있나요?

A. 약국에서 판매되는 건강보조식품들은 비교적 쉽게 구할 수 있지만
현재 갱년기 증상 완화 효과가 있다고 단언할 수는 없어요.
기대한 효과가 나타나지 않거나 부작용도 있을 수 있으므로 반드시 의사와
상의하도록 해야 해요.