

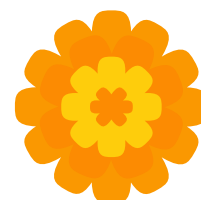
Magdalena Dębińska-Kubiak
Joanna Bajerska



część 2

NIC NIE MUSISZ. WSZYSTKO MOŻESZ.

NIC NIE MUSISZ. WSZYSTKO MOŻESZ.



Drogie Panie tuż przed, w trakcie lub po menopauzie.

Przed Wami druga część naszego przewodnika po żywieniu w okresie okołomenopauzalnym. Tym razem opowiemy Wam o estrogenach - kluczowych hormonach, których znaczący spadek obserwujemy po menopauzie i fitoestrogenach, które częściowo mogą je zastąpić.

Najbardziej znane fitoestrogeny to izoflawony sojowe. Wyjaśnimy, w jaki sposób spożywać młodą soję czyli edamame oraz odpowiemy na pytanie, czy soja jest bezpieczna.

W oczekiwaniu na wiosnę nadal najchętniej wybieramy ciepłe posiłki. Dobrze zbilansowana zupa jest nie tylko smaczna, ale i bardzo odżywcza i sycąca. Podpowiemy, jak dobrze zbilansować zupę.

Mamy nadzieję, że nasz poradnik pomoże Wam zmodyfikować dotychczasowy sposób żywienia i stanie się bodźcem do wprowadzenia innych zmian w swoim życiu.

Przekażcie, proszę, ten poradnik swoim przyjaciółkom! Chcemy, by pomógł jak największej liczbie kobiet. Kolejne części znajdziecie na naszej stronie internetowej: **www.luteina.pl**. Zawarte są tam również szczegółowe informacje dotyczące przeprowadzanych przez nas badań.

Nie ukrywamy, że liczymy na to, że część z Was nam pomoże :-)

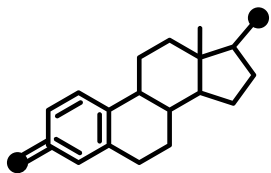
Będziemy przeprowadzać badania naukowe dotyczące wpływu suplementacji luteiną na zdolności poznawcze oraz zdrowie metaboliczne kobiet po menopauzie z obwodem pasa 88 cm lub większym. Wierzimy, że nasze badania pomogą milionom kobiet na świecie.



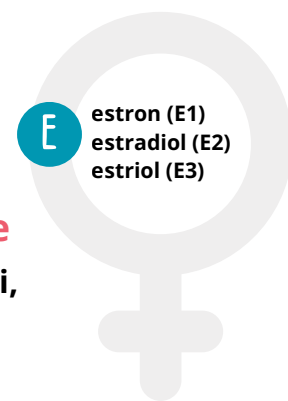
Joanna Bajerska
profesorka od menopauzy



Magdalena Dębińska-Kubiak
doktorantka po menopauzie



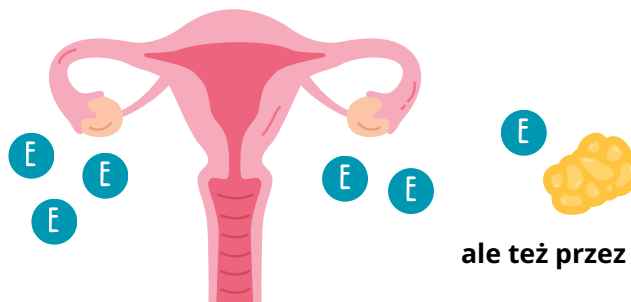
ESTROGENY



estron (E1)
estradiol (E2)
estriol (E3)

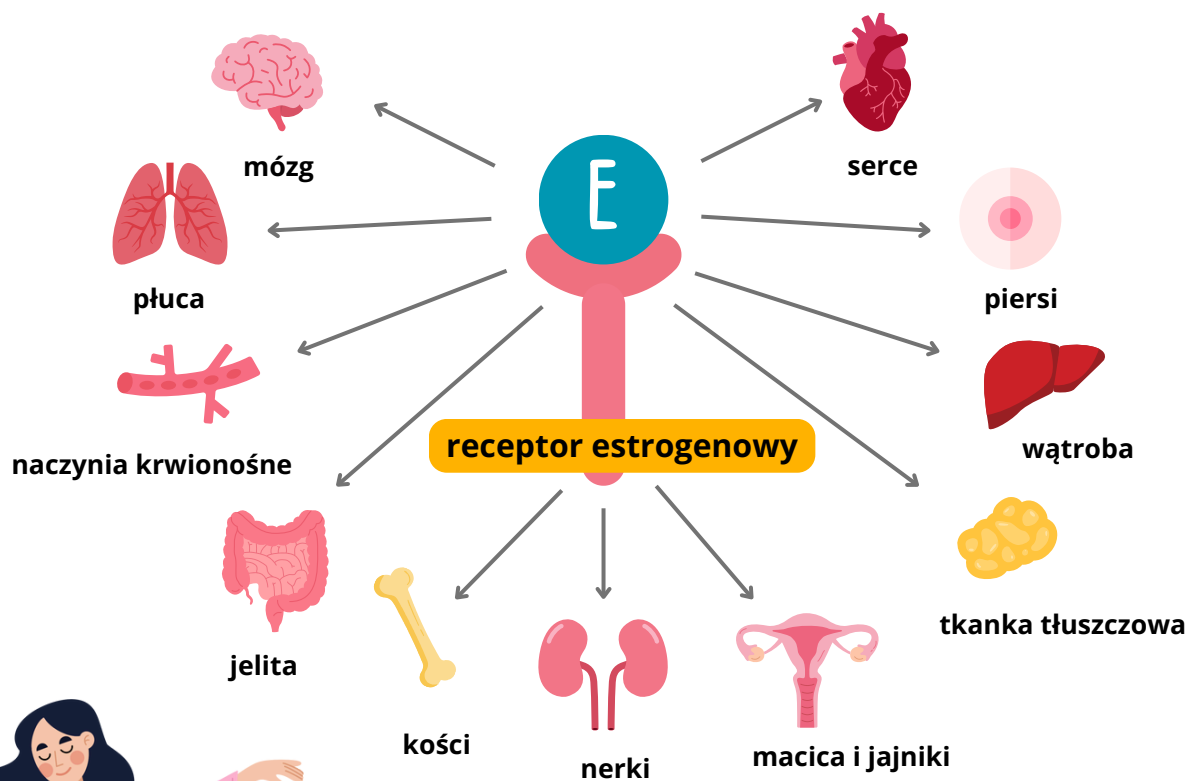
czyli żeńskie hormony płciowe

estrogeny produkowane są przede wszystkim przez jajniki,

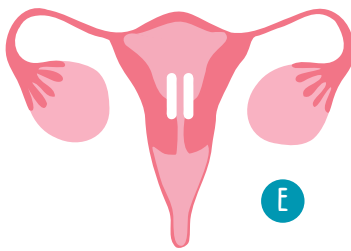


ale też przez tkankę tłuszczową

estrogeny łączą się z receptorami estrogenowymi, które znajdują się w wielu komórkach organizmu i dlatego wywierają tak ogromny wpływ na jego funkcjonowanie



- biorą udział w rozwoju cech płciowych i regulacji cyklu miesięczkowego
- wpływają na libido i płodność
- biorą udział w tworzeniu kości
- wpływają na metabolizm węglowodanów
- regulują ośrodki głodu i sytości
- promują gromadzenie się tkanki tłuszczowej w okolicach bioder
- działają przeciwutleniająco i przeciwzapalnie
- regulują przepływ krwi w mózgu, wpływają na pamięć i nastrój



MENOPAUZA = SPADEK SYNTEZY ESTROGENÓW

- problemy z pamięcią



- zaburzenia poznawcze
- wahania nastroju

- depresja

- demencja

- zmniejszenie gęstości kości



- stan zapalny

- stres oksydacyjny

- osteoporoza



- rak piersi

- uderzenia gorąca

- nocne poty



- zaburzenia gospodarki węglowodanowej

- zaburzenia gospodarki lipidowej

- cukrzyca

- zespół metaboliczny

- choroby sercowo-naczyniowe



i co dalej?

HORMONALNA TERAPIA
MENOPAUZALNA (HTM)



SUPLEMENTY DIETY
koniczyna czerwona



pluskwica groniasta



FITOESTROGENY Z ŻYWNOŚCI

IZOFLAWONY

soja



soczewica

ciecierzyca



szpinak

LIGNANY



sezam

siemię lniane



brokuł

brukselka

orzechy nerkowca



gruszka

morela



JAK DZIAŁAJĄ FITESTROGENY?



estrogen



fitoestrogen

- fitoestrogeny **podobne** są strukturalnie **do estrogenu** (estradiolu) i mogą łączyć się z receptorem estrogenowym
- "nie pasują" jednak tak dokładnie do receptora jak estrogeny, dlatego ich **działanie jest słabsze** niż estrogenów
- mogą **łagodzić typowe objawy menopauzy**, takie jak uderzenia gorąca, nocne poty i wahania nastroju



receptor estrogenowy

NAJLEPIEJ PRZEBADANE FITOESTROGENY TO:

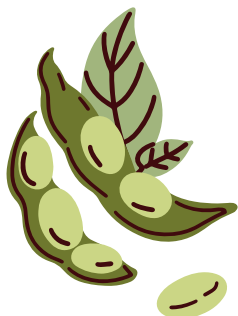
IZOFLAWONY SOJOWE

● genisteina ● daidzeina

genisteina



daidzeina



- zmniejszają stan zapalny w organizmie
- mają zdolność usuwania wolnych rodników tlenowych - działają przeciwstarzeniowo
- zapobiegają utracie masy kostnej (dawka 50 mg genisteiny na dobę)
- działają przeciwotyłociwo - mogą zmniejszać ilość tłuszczu brzuszego
- mogą obniżać poziom cukru we krwi - zapobiegają cukrzycy typu 2
- zmniejszają ryzyko zachorowania na nowotwory
- pełnią funkcję ochronną dla układu moczowo-płciowego

IZOFLAWONY SOJOWE W LECZENIU OBJAWÓW MENOPAUZY?



KORZYSTNE DZIAŁANIE

- **depresja** (największy wpływ)
- ból głowy
- wahania nastroju
- drażliwość
- kołatanie serca



Pistacja sycylijska *Pistacia vera L. var. bronte*

zawiera te same izoflawony, które znajdują się w soi - genisteinę i daidzeinę



ZALECANE SPOŻYCIE IZOFLAWONÓW SOJOWYCH
DLA KOBIET W OKRESIE OKOŁOMENOPAUZALNYM:

50–100 mg dziennie

ŚREDNIE DZIENNE SPOŻYCIE IZOFLAWONÓW

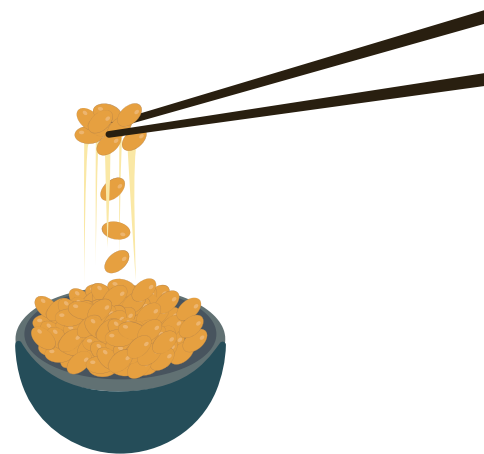
Europa: <3 mg dziennie

W Europie obserwujemy ciągły wzrost
otyłości i chorób kardiometabolicznych.

Japonia: 30–50 mg dziennie

TRADYCYJNE JAPOŃSKIE ŚNIADANIE

- zupa z pastą ze sfermentowanej
soi (miso) oraz tofu



- **natto**
(fermentowane ziarna soi)

Japonki nie są otyłe i żyją dłużej!



Daidzeina przetwarzana jest przez bakterie jelitowe w **ekwol**, który działa silniej niż **sama daidzeina**. Niestety - nie wszyscy ludzie wytwarzają ekwol. Zdecydowanie więcej producentów ekwolu mieszka w Azji niż w Europie. Stąd może mniejsze objawy menopauzy u Japończyków.

ZAWARTOŚĆ IZOFLAWONÓW W PRODUKTACH SOJOWYCH



porcja: 100 g
ziarna soi
85 mg izoflawonów w porcji



porcja: 100 g
edamame
41 mg izoflawonów w porcji



porcja: 100 g
mąka sojowa
38 mg izoflawonów w porcji



porcja: 30 g
izolat białka sojowego
32 mg izoflawonów w porcji



porcja: 200 ml
napój sojowy
20 mg izoflawonów w porcji



porcja: 50 ml
śmietana sojowa
5 mg izoflawonów w porcji



porcja: 150 g
jogurt sojowy
20 mg izoflawonów w porcji



porcja: 100 g
stek sojowy
28 mg izoflawonów w porcji



porcja: 100 g
kiełbaski sojowe
28 mg izoflawonów w porcji



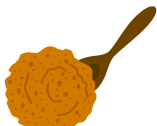
porcja: 100 g
tofu
35 mg izoflawonów w porcji



porcja: 100 g
tempeh
28 mg izoflawonów w porcji



porcja: 100 g
makaron sojowy suchy
24 mg izoflawonów w porcji



porcja: 100 g
miso
15 mg izoflawonów w porcji

uwaga!
duża
ilość
soli!



porcja: 10 ml
sos sojowy
0,2 mg izoflawonów w porcji

50 mg izoflawonów (czyli minimalna zalecana dawka w okresie okołomenopauzalnym)



mała puszka (80 g)
edamame

+



szklanka (200 ml)
napoju sojowego



jogurt sojowy (150 g)

+



tofu (100 g)



kiełbaski sojowe (100 g)

+



makaron sojowy suchy (100 g)



SPOSÓB NA SOJĘ czyli EDAMAME

Edamame to ziarna młodej, niedojrzałej soi

- od dawna spożywane w Azji, zwłaszcza w Japonii i Chinach.

Edamame ma wspaniały smak i dużą wartość odżywczą.

Zawiera więcej białka niż ziarna dojrzałej soi.

Jest również źródłem błonnika, witamin oraz izoflawonów.



WARTOŚĆ ODŻYWCZA



	100 g
Wartość energetyczna	131 kcal
Tłuszcz	5,0 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,9 g
Węglowodany	6,5 g
w tym cukry	3,0 g
Białko	13,0 g
Błonnik	4,8 g
Sól	0,0 g



	odsączone: 100 g
Wartość energetyczna	124 kcal
Tłuszcz	<6,8 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	<1,0 g
Węglowodany	1,4 g
w tym cukry	1,2 g
Białko	11,0 g
Błonnik	6,8 g
Sól	0,2 g

GDZIE KUPIĆ?

Mrożone edamame jest dostępne w Auchan. Ostatnio na rynku pojawiła się również mrożonka Hortexu.

W popularnych sklepach (np. LIDL, Carrefour) znajdziemy gotowe do spożycia edamame w puszkach.

Możemy kupić również gotowe sałatki z dodatkiem edamame.



JAK PRZYZRZĄDZIĆ EDAMAME??



ugotowane edamame
można zjeść
jako przekąskę np. w pracy



edamame może być dodatkiem
do zupy lub składnikiem
zupy-kremu



edamame można uprażyć
z dodatkiem przypraw
w piekarniku lub airfryerze



przede wszystkim
edamame świetnie sprawdza się
jako chrupiący, kolorowy i odżywczy
składnik sałatek i poke-bowl

POKE-BOWL JOANNY

"Mój dzisiejszy poke bowl. Z serii: jak nie wiem, co przygotować na obiad, to ta propozycja zdecydowanie wygrywa. Ryż jaśminowy lub basmati, wędzony łosoś, ogórek zielony, edamame, wakame, surówka z czerwonej kapusty, kielki słonecznika i fasoli mung i roszponka."



SAŁATKA MAGDALENY

"Klasyczna sałatka pt. wrzucę do miski resztki, które mam w domu. Trochę zwiędnięta rukola, kilka listków doniczkowej sałaty, ogórek, papryka, trzy ostatnie pomidorki koktajlowe i pół puszeczki edamame. Wszystko zalane oliwą z oliwek i posypane grzankami i tartym parmezanem."





SOJA W PYTANIACH I ODPOWIEDZIACH



CZY PRODUKTY SOJOWE DOSTĘPNE NA RYNKU SĄ GENETYCZNIE MODYFIKOWANE?

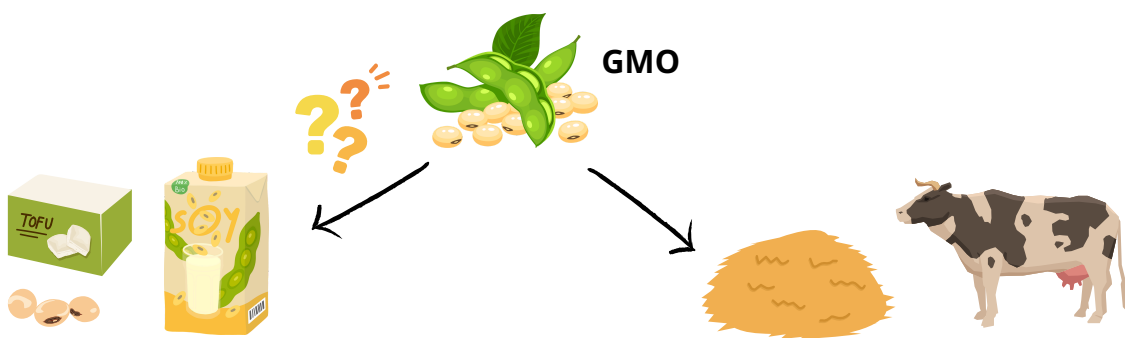
Zgodnie z prawem Unii Europejskiej żywność genetycznie zmodyfikowana (GMO), tj. żywność składająca się, zawierająca lub wyprodukowana z GMO nie może zostać wprowadzona do obrotu na terenie krajów Unii Europejskiej jako żywność lub do użytku spożywczego bez uzyskania zgody Komisji Europejskiej (art. 4 rozporządzenia (WE) nr 1829/2003 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 22 września 2003 r.)

rośliny GMO dopuszczone do produkcji żywności na terenie UE:

- bawełna
- kukurydza
- rzepak
- burak cukrowy
- **soja**



Czy jednak faktycznie z genetycznie modyfikowanej soi produkuje się żywność dla ludzi?



„genetycznie zmodyfikowany”
„wyprodukowany z genetycznie zmodyfikowanej soi”
„zawiera genetycznie zmodyfikowaną soję”

Żywność wyprodukowana z soi GMO na etykiecie **MUSI** zawierać któryś z powyższych zapisów.

Czy widzieliście tofu czy jogurt sojowy z takim napisem?

Raczej spotyka się oznaczenia „bez GMO”, które nie są obowiązkowe, więc **jeśli produkt spożywczy nie zawiera na etykiecie napisu „genetycznie zmodyfikowany” to oznacza, że jest wolny od GMO.**

Z genetycznie zmodyfikowanej soi produkuje się pasze dla zwierząt, trzeba więc liczyć się z tym, że **mięso, które spożywamy pochodzi od zwierzęcia, które żywiło się paszą GMO.**

ale... soja GMO nie jest szkodliwa dla zdrowia!

CZY SPOŻYCIE SOI MOŻE SPOWODOWAĆ RAKA?

Spożywanie soi w codziennych posiłkach jest bezpieczne dla zdrowia!

Regularne spożywanie umiarkowanych ilości produktów sojowych takich jak tofu, tempeh, edamame i mleko sojowe może nawet zmniejszyć ryzyko powstania lub nawrotu nowotworu. Dodatkowo **produkty sojowe są dobrym źródłem błonnika, magnezu i potasu**. Stanowią również świetny **białkowy zamiennik** czerwonego i przetworzonego mięsa, którego spożycie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem raka.



zwiększenie dziennego spożycia
produktów sojowych o **54 g**
to **11%** niższe ryzyko
zachorowania na raka



zwiększenie dziennego spożycia
tofu o **61 g**
to **12%** niższe ryzyko
zachorowania na raka



zwiększenie dziennego spożycia
napoju sojowego o **23 g**
to **28%** niższe ryzyko
zachorowania na raka

CZY OSOBY Z NIEDOCZYNNOŚCIĄ TARCZYCY MOGĄ SPOŻYWAĆ PRODUKTY SOJOWE?



Większość osób z niedoczynnością tarczycy może spożywać produkty sojowe. Jednak soja może utrudniać wchłanianie leków spożywanych na niedoczynność tarczycy (lewotyroksyna). Po spożyciu lewotyroksyny należy odczekać godzinę, zanim spożyje się produkty sojowe, jak również te bogate w błonnik, żelazo i wapń.

KTO NIE POWINIEN PRZYJMOWAĆ SUPLEMENTÓW IZOFLAWONÓW SOJOWYCH?

Suplementów zawierających izoflawony sojowe **nie powinny przyjmować:**

- osoby z historią chorób związanych z estrogenami, takich jak przerost piersi, rak piersi i rak macicy
- dziewczęta przed okresem dojrzewania
- kobiety w ciąży i karmiące piersią
- osoby z niedoczynnością tarczycy
- osoby przyjmujące leki antyestrogenowe



Za darmo. Dla siebie i dla Nauki.

BADANIA WŁAŚCIWOŚCI PRZECIWSTARZENIOWYCH LUTEINY

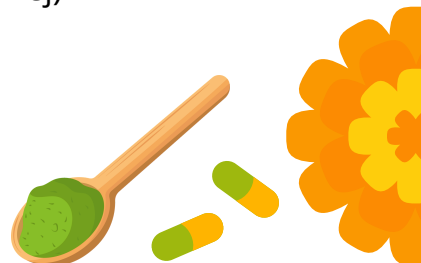


**ZAPEWNIAMY
BEZPŁATNE BADANIA
I SUPLEMENT LUTEINY
PRZEZ 6 MIESIĘCY**

Zapraszamy do udziału w badaniu
kobiety po naturalnej menopauzie
w wieku 48–60 lat
z obwodem pasa ≥ 88 cm.

Uczestniczkom badań wykonamy **bezpłatne badania o wartości ok. 2000 zł:**

- profesjonalną **analizę składu ciała** (w tym tkanki tłuszczowej brzusznej)
- ocenę **gęstości kości** (DXA)
- ocenę profilu lipidowego, stężenie glukozy, insuliny
- ocenę **stężenia markerów stanu zapalnego**, BDNF, β -amyloidu
- ocenę **mikrobioty jelitowej**
- ocenę **gęstości optycznej pigmentu plamki żółtej w oku**
- ocenę **zdolności poznawczych**



zapisz się już dziś!

wypełnij formularz zgłoszenia
na stronie **www.luteina.eu**

lub zeskanuj kod kreskowy



UNIWERSYTET
PRZYRODNICZY
W POZNANIU

Katedra Żywienia Człowieka i Dietetyki

e-mail: luteina@up.poznan.pl

tel. 61 846 60 56

ZIMA TO ZUPA!

Nie ma nic lepszego w zimowy wieczór od gorącej zupy.

Wbrew pozorom - większość zup nie wymaga długiego przygotowania. Nawet włoszczyzny nie trzeba obierać, jeśli kupi się ją w postaci mrożonej (ma prawie takie same wartości odżywcze jak świeża!) **Większość zup wymaga jedynie kilku składników i "gotuje się sama"**. Zazwyczaj też w garnku zostaje jeszcze porcja, którą można następnego dnia zabrać ze sobą do pracy.



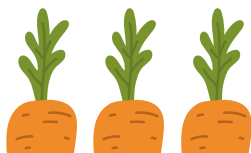
Uwaga - wielokrotne podgrzewanie zupy niszczy witaminy!

Zdecydowanie lepiej jest schować zupę do lodówki i podgrzewać małe porcje, a nadmiar zupy - zamrozić.



---- INSPIRACJE: ZUPY NA KAŻDY DZIEŃ ----

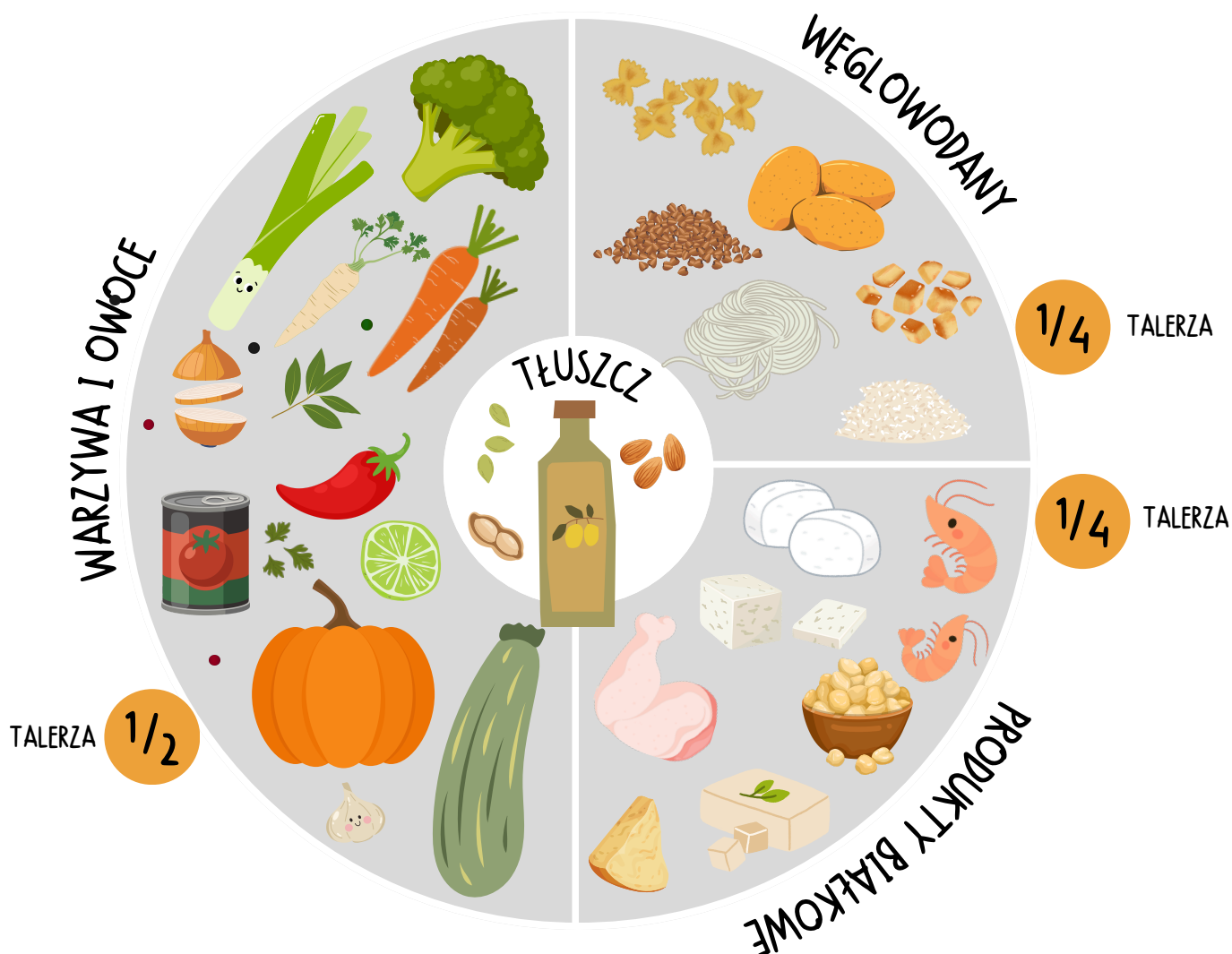




JAK PRZYZRZĄDZIĆ PEŁNOWARTOŚCIOWĄ ZUPĘ?

Myślisz, że po zjedzeniu zupy za godzinę będziesz głodna, bo to “sama woda”? Wszystko zależy od tego, jak tę zupę skomponujesz.

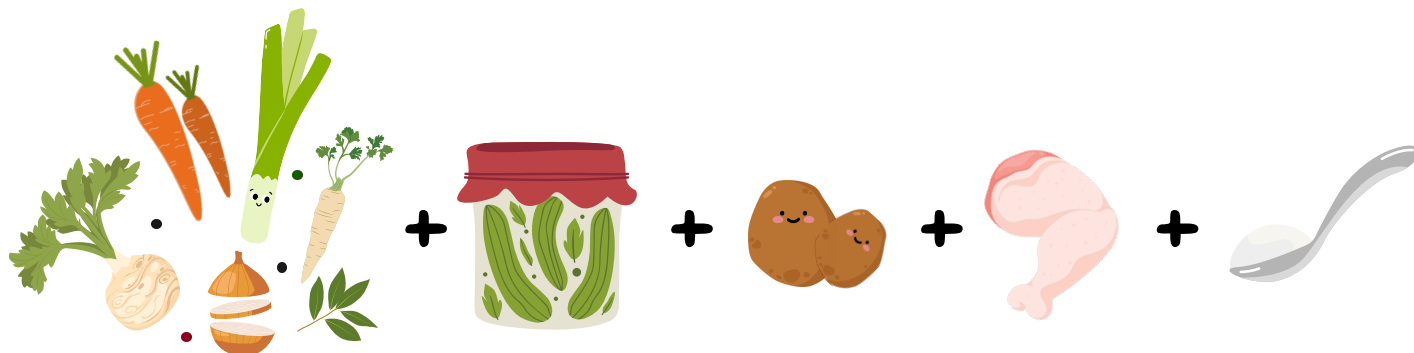
Jeśli zupa ma być pełnowartościowym posiłkiem to zgodnie z talerzem zdrowego żywienia musi zawierać sporo warzyw, węglowodany złożone, tłuszcz i odpowiednią ilość białka, które zwiększy uczucie sytości. Zupę zjadamy oczywiście łącznie z warzywami, które się w niej ugotowały. Możemy też je zblendować i zrobić cudowną, gęstą zupę-krem.



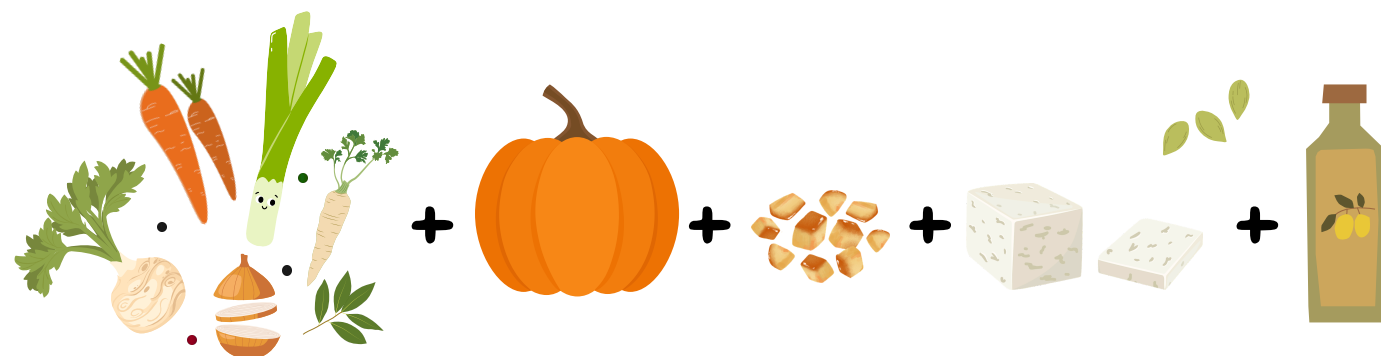
PRZYKŁADOWE ZBILANSOWANE ZUPY



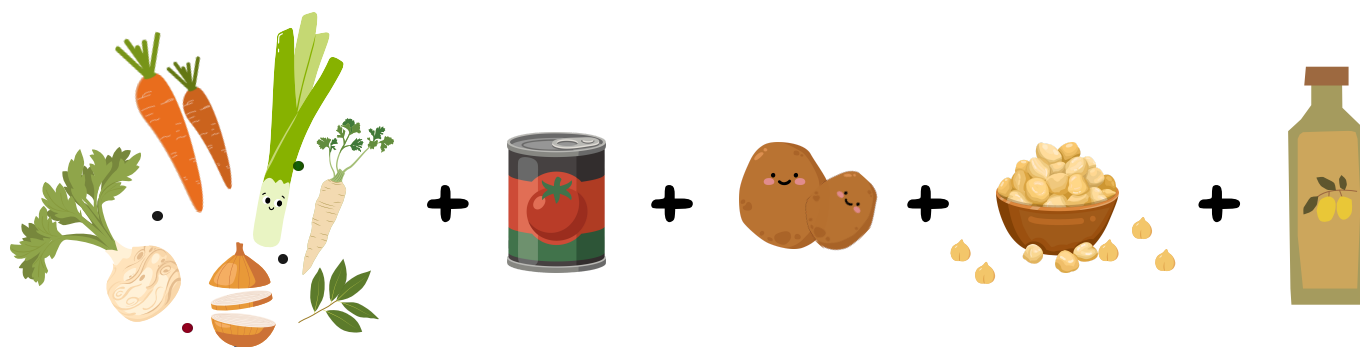
ZUPA OGÓRKOWA



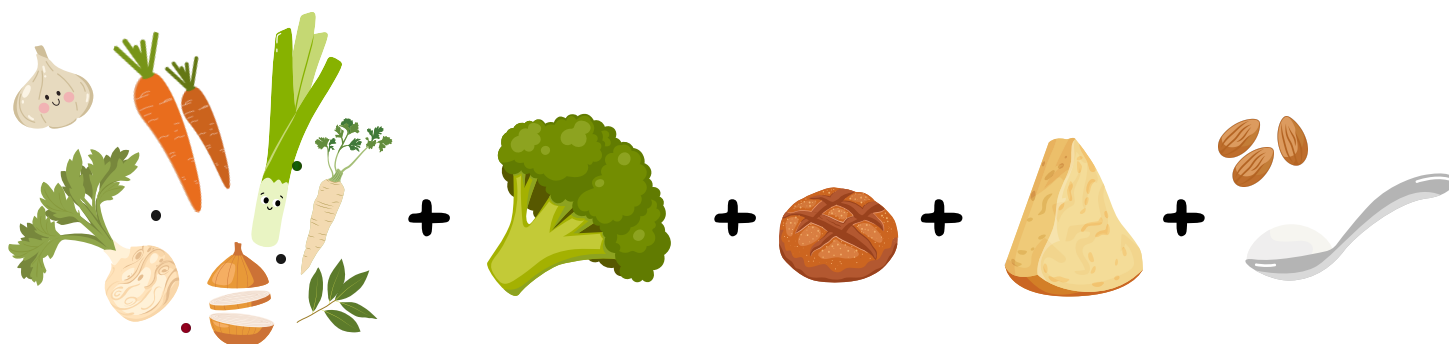
KREM Z DYNI



ZUPA Z CIECIERZYCY



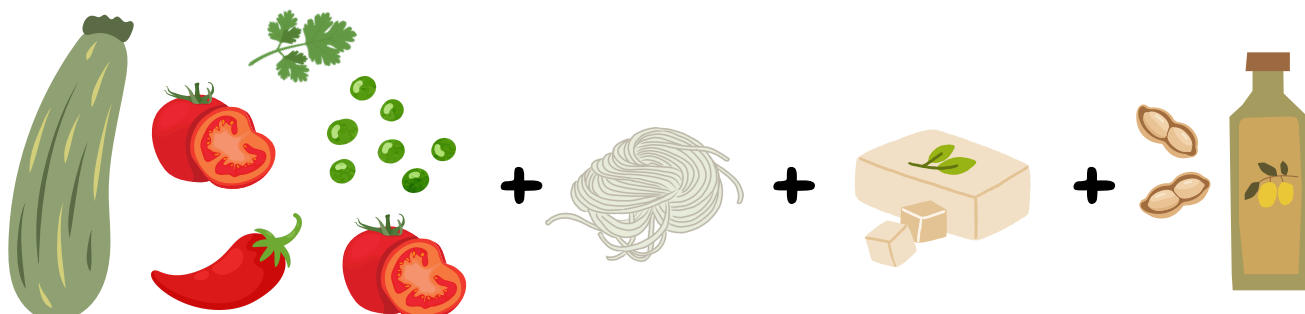
KREM Z BROKUŁĄ



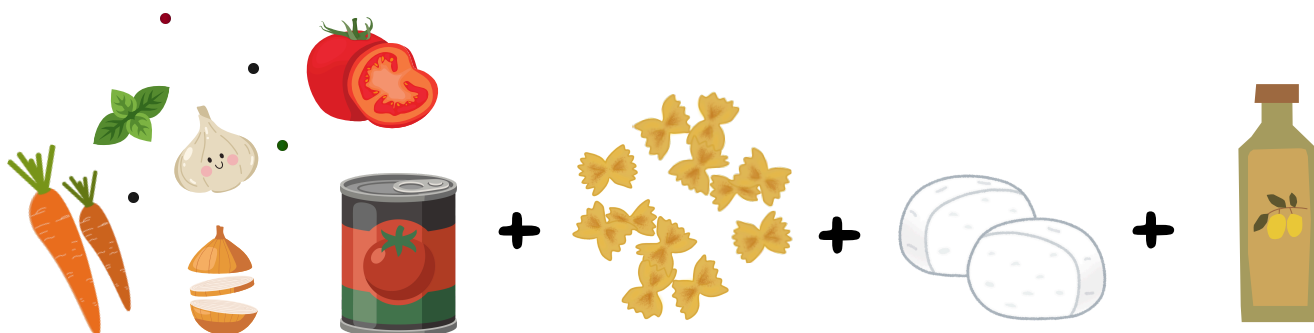
PRZYKŁADOWE ZBILANSOWANE ZUPY



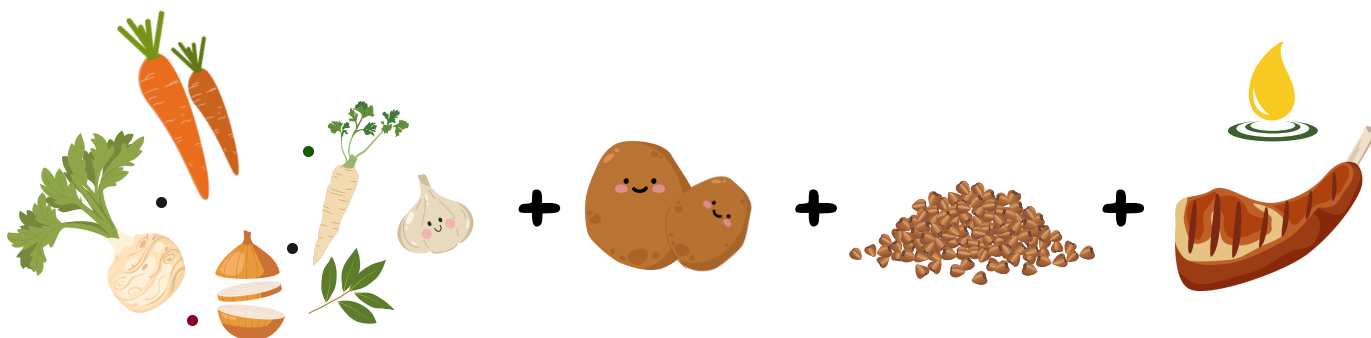
ZUPA WARZYWNA Z TOFU



KREM Z POMIDORÓW



KRUPNIK



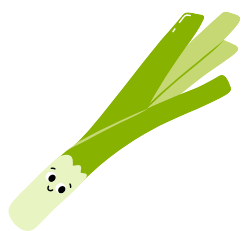
ZUPA TAJSKA Z KREWETKAMI





ZUPA POROWO-ZIEMNIACZANA MAGDALENY

Zupa ta jest wariacją na temat zupy porowo-ziemniaczanej znalezionej kilka(naście) lat temu w książce "Francuzki nie tyją" Mireille Guiliano. Tamta zupa wydała mi się dość "cienka" (nic dziwnego zresztą - była ona antidotum na przejedzenie), więc wzbogaciłam ją o źródło białka czyli pierś z kurczaka.



duży por (biała część) | 2 większe ziemniaki | łyżka oliwy | 100 g piersi kurczaka

- pora i ziemniaki pokroić i podsmażyć na oliwie,
- przełożyć do garnka, zalać wodą,
- dodać pokrojoną pierś z kurczaka,
- gotować do miękkości,
- opcjonalnie: dodać bulionu do smaku



- całość zblendować
- posypać świeżo zmielonym pieprzem i świeżo startą gałką muskatołową



- zupę przelać do misek i udekorować według własnej fantazji



wersja z pokrojonym surowym porem, parmezanem i pokrojonymi migdałami



wersja grzankami i chipsami z boczku



---- INSPIRACJE: ZUPY NA KAŻDY DZIEŃ ----



Zapraszamy do zapoznania się z naszą stroną internetową!



Luteina

Dlaczego luteina?

Nasz zespół

O projekcie

Aktualności



Zapisz się

ZA DARMO. DLA SIEBIE. DLA NAUKI.

Badamy właściwości przeciwstarzeniowe luteiny

Jesteś po menopauzie i chcesz poprawić swoje zdolności poznawcze? Dołącz do nas.

Zapisz się



Masz pytania?
+48 61 848 7335



ZA DARMO. DLA SIEBIE. DLA NAUKI.

Jesteś kobietą w wieku 48–60 lat z obwodem talii ≥ 88 cm?

Zapraszamy do naszego projektu!



Co mówią badania naukowe o luteinie?
Zobacz, co o luteinie piszą inni naukowcy ze świata...



Jak wygląda badanie?
Boisz się, że badanie będzie krępujące lub bolesne? Zobacz, jak będzie wyglądać...



Po co to robimy?
Chcemy poprawić jakość życia Twoją i innych kobiet po menopauzie...



Korzyści dla Ciebie?
Masz 48–60 lat i jesteś po menopauzie?
To Ciebie szukamy!
Oferujemy...



www.luteina.eu

Canivenc-Lavier, M. C., & Bennetau-Pelissero, C. (2023). Phytoestrogens and Health Effects. *Nutrients*, 15(2), 317. <https://doi.org/10.3390/nu15020317>

GOV.PL www.gov.pl/web/wijhars-olsztyn/zywnosc-wolna-od-gmo-jak-ja-rozpoznać; dostęp 10.02.2026

Intharuksa, A., Arunotayanun, W., Na Takuathung, M., Chaichit, S., Prasansuklab, A., Chaikhong, K., Sirichanchuen, B., Chupradit, S., & Koonrungsomboon, N. (2025). Daidzein and Genistein: Natural Phytoestrogens with Potential Applications in Hormone Replacement Therapy. *International journal of molecular sciences*, 26(14), 6973. <https://doi.org/10.3390/ijms26146973>

Lizcano F. (2022). Roles of estrogens, estrogen-like compounds, and endocrine disruptors in adipocytes. *Frontiers in endocrinology*, 13, 921504. <https://doi.org/10.3389/fendo.2022.921504>

Luan, H., Liu, Q., Guo, Y., Fan, H., A, S., & Lin, J. (2025). Effects of soy isoflavones on menopausal symptoms in perimenopausal women: a systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 13, e19715. <https://doi.org/10.7717/peerj.19715>

Messina, M. J., Messina, V., & Nagata, C. (2024). Perspective: Observational Studies Involving Low-Soy Intake Populations Have Limited Ability for Providing Insight into the Health Effects of Soybean Isoflavones. *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*, 15(4), 100210. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2024.100210>

Otun, J., Sahebkar, A., Östlundh, L. et al. Systematic Review and Meta-analysis on the Effect of Soy on Thyroid Function. *Sci Rep* 9, 3964 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41598-019-40647-x>

Toumba, M., Kythreotis, A., Panayiotou, K., & Skordis, N. (2024). Estrogen receptor signaling and targets: Bones, breasts and brain (Review). *Molecular medicine reports*, 30(2), 144. <https://doi.org/10.3892/mmr.2024.13268>

Wang C, Ding K, Xie X, Zhou J, Liu P, Wang S, Fang T, Xu G, Tang C, Hong H. Soy Product Consumption and the Risk of Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients*. 2024 Mar 28;16(7):986. doi: 10.3390/nu16070986. PMID: 38613019; PMCID: PMC11013307.

