

Suplementacja w menopauzie - Twój osobisty plan z badaniami

Zanim kupisz pierwszy suplement, zrób badania. Suplementacja "w ciemno" to ryzyko zarówno niedoboru, jak i nadmiaru. Ten plan pomoże Ci sprawdzić, czego naprawdę potrzebujesz, zapisać dawki, uniknąć interakcji i ocenić, czy preparat działa.

1. Checklista badań przed suplementacją

Zaznacz wykonane badania i wpisz wynik. To podstawowy panel "wejściowy" w okresie menopauzy - omów wyniki z lekarzem.

☐	Witamina D (25-OH-D) ocena niedoboru - kluczowa dla kości	Wynik / data:
☐	Ferrytyna zapas żelaza; niska = zmęczenie, wypadanie włosów	Wynik / data:
☐	Witamina B12 niedobór częsty, zwłaszcza przy diecie roślinnej	Wynik / data:
☐	TSH (tarczyca) objawy tarczycy bywają mylone z menopauzą	Wynik / data:
☐	Lipidogram ryzyko sercowo-naczyniowe rośnie po menopauzie	Wynik / data:
☐	Glukoza na czczo kontrola gospodarki cukrowej	Wynik / data:
☐	Morfologia ogólny obraz; m.in. niedokrwistość	Wynik / data:

Artykuł źródłowy: <https://uroda-zdrowie.pl/zdrowie/menopauza/suplementy-w-menopauzie/>

Pełną wersję poradnika znajdziesz pod powyższym adresem.

2. Mój plan suplementacji

Wpisz tylko te suplementy, które mają uzasadnienie (potwierdzony niedobór lub konkretny cel).
Mniej, ale sensownie.

Suplement	Dawka	Pora dnia	Z czym brać / czego unikać

Wskazówka: magnez i wapń lepiej rozdzielić w czasie od innych preparatów; żelazo nie łącz z lewotyroksyną ani wapniem (zachowaj 2-4 h odstępu).

3. Interakcje - szybka ściągą

"Naturalny" nie znaczy "obojętny". Poniższe składniki wchodzi w interakcje z lekami często przyjmowanymi w okresie menopauzy. Zawsze poinformuj lekarza i farmaceutę, co bierzesz.

Składnik	Uważaj z...	Dlaczego
Fitoestrogeny	Tamoksyfen, terapia hormonalna	Mogą zakłócać działanie leku lub nadmiernie stymulować estrogenowo
Czerwona koniczyna	Warfaryna, leki przeciwzakrzepowe	Ryzyko nasilenia działania przeciwzakrzepowego
Dziurawiec	Antydepresanty, antykoncepcja i in.	Przyspiesza rozkład wielu leków (enzym CYP3A4)
Żelazo	Lewotyroksyna, niektóre antybiotyki	Utrudnia wchłanianie leku - zachowaj odstęp czasowy
Witamina K	Antykoagulanty (warfaryna)	Osłabia działanie leku przeciwzakrzepowego
DHEA	Leki hormonalne	Wpływ na gospodarkę hormonalną - tylko pod kontrolą lekarza
Cimicifuga	Leki obciążające wątrobę	Ostrzeżenie EMA dot. wątroby - ostrożnie przy chorobach wątroby

4. Tracker objawów - 4 tygodnie

Oceniaj nasilenie objawów w skali 0-10 (0 = brak, 10 = bardzo silne) raz w tygodniu. Po 4 tygodniach zobaczysz, czy suplement realnie pomaga - czy to tylko wrażenie.

Objaw	Tydz. 1	Tydz. 2	Tydz. 3	Tydz. 4
Uderzenia gorąca				
Nocne poty				
Jakość snu				
Nastrój / drażliwość				
Energia w ciągu dnia				
Bóle stawów / mięśni				
Koncentracja				
Libido				

Jak czytać wynik: jeśli po 4 tygodniach średnia ocena nie spadła, suplement prawdopodobnie nie działa u Ciebie - rozważ rezygnację i nie kupuj kolejnego opakowania.

5. Pytania do lekarza / farmaceuty + notatki

Weź tę stronę na wizytę. Konkretnie pytania = konkretne odpowiedzi.

- ☐ Czy przy moich lekach któryś z planowanych suplementów może wchodzić w interakcję?
- ☐ Czy moje wyniki badań wskazują na niedobór, który warto uzupełnić?
- ☐ Czy w mojej sytuacji fitoestrogeny są bezpieczne (nowotwory, mięśniaki, endometrioza)?
- ☐ Jaką formę i dawkę witaminy D / magnezu / wapnia polecasz w moim przypadku?
- ☐ Czy zamiast suplementu lepszy byłby lek (np. witamina D na receptę)?
- ☐ Po jakim czasie powinnam ocenić, czy suplement działa?

Moje notatki:
