

Гайд для нутрициологов: Женские половые гормоны и нутритивная поддержка

1. На что обращаем внимание в первую очередь?

Прежде чем рекомендовать БАДы, мы оцениваем базовые процессы, без которых коррекция невозможна:

- Жиры в рационе: Половые гормоны (эстроген, прогестерон, тестостерон) являются стероидными. Их основа — холестерин. Обезжиренные диеты — прямой путь к аменорее. В рационе должны быть яйца, авокадо, качественное сливочное и оливковое масло.
- Работа кишечника: Печень метаболизирует использованные гормоны, а кишечник выводит их. При запорах или дисбактериозе отработанные эстрогены реабсорбируются обратно в кровь, вызывая гиперэстрогению.
- Уровень сахара и инсулин: Инсулинорезистентность блокирует синтез белка ГСПГ (глобулина, связывающего половые гормоны), что повышает активность свободного тестостерона и усугубляет гиперандрогению. Сладости и рафинированные углеводы — главные враги.
- Стресс (Кортизол): Кортизол и прогестерон синтезируются из общего предшественника — прегненолона. При хроническом стрессе сырье уходит на кортизол, возникает «кража прогестерона» (снижение лютеиновой фазы, ПМС).

2. Поддержка эстрогена: Баланс важнее количества

Проблема чаще не в низком эстрогене (до менопаузы), а в его плохой утилизации (доминирование эстрогена).

Нутрицевтики для метаболизма эстрогенов:

- DIM (Дииндолилметан) / Индол-3-Карбинол: Содержится в крестоцветных (брокколи). Мощный активатор правильного пути метаболизма эстрогена (2-OHE), выводящего «плохие» метаболиты (16-OHE), связанные с риском эстрогенозависимых состояний.
- Клетчатка (Растворимая и нерастворимая): Связывает свободный эстроген в кишечнике. Норма — 25-30 г в день. Особенно ценны семена льна (в молотом виде) — содержат лигнаны, обладающие мягким эстроген-модулирующим эффектом.
- Кальция-Д-Глюкрат: Поддерживает глюкуронизацию в печени — процесс, который готовит гормоны к выведению.

3. Поддержка прогестерона и лютеиновой фазы

- Витамин B6 (Пиридоксин): Ключевой кофактор для поддержки функции желтого тела.
- Магний (Бисглицинат/Цитрат): Снижает тревожность и ПМС, помогает при задержке жидкости перед месячными. Через снижение стресса косвенно сохраняет прогестерон.
- Цинк: Необходим для синтеза прогестерона и роста фолликулов.

4. Свободный тестостерон и андрогены

- Ашваганда: Адаптоген, который у некоторых женщин помогает мягко повысить либидо и уровень тестостерона за счет снижения кортизола.

- Витамин D: Дефицит витамина D напрямую коррелирует со снижением уровня тестостерона (и у мужчин, и у женщин). Оптимальный уровень 70-90 нг/мл.

5. Работа с фитоэстрогенами (Осторожно!)

Соевые изофлавоны и лигнаны льна работают как селективные модуляторы:

- При дефиците (менопауза): Помогают при приливах, связываясь с рецепторами.
- При избытке: Блокируют агрессивное действие собственного эстрогена.
- Чего делать не стоит: Назначать концентрированные соевые изофлавоны в капсулах без анализа на эстрадиол (особенно при эндометриозе, так как данные противоречивы). Работаем через цельные продукты (тофу, темпе, мисо), до 1-2 порций в день.

Нутрициология здесь — это про детокс, диету и модуляцию рецепторов, но не про замещение гормонов.

1. Красные флаги для отправки к врачу: Резкое прекращение менструаций >3 месяцев, миома быстрых темпов роста, кисты яичников больших размеров, подозрение на опухоль гипофиза (галакторея). БАДы тут не помогут.
2. Взаимодействие с контрацепцией: Растительные препараты (Зверобой — нельзя, но мы его не используем, ашваганда и соя — спорно) могут влиять на метаболизм КОК. Всегда предупреждайте клиенток о необходимости сообщать гинекологу о приеме любых добавок.

Резюме: Мы работаем с «фундаментом» — ЖКТ, печенью и клеточными мембранами, создавая условия для мягкой саморегуляции организма.