

10 צעדים
להרגיש טוב
בגיל המעבר

מה קורה בגוף בקדם גיל המעבר ובגיל המעבר,
ומה אפשר לעשות עם זה כבר השבוע.

מיכל גרשוביץ
לְהַרְגִּישׁ טוֹב וּמַעַבָּר

דיאטנית קלינית, ביוכימאית ומטפלת CBT

מה יש בפנים

עשר המלצות מעשיות, כל אחת בעמוד אחד, וכל אחת מסתיימת בצעד אחד קטן שאפשר לעשות כבר היום.

1	העדיפי דפוס אכילה ים־תיכוני	עמ׳ 6
2	תני מקום לסויה ולפשתן בתפריט	עמ׳ 7
3	חלבון וסידן – קודם בצלחת	עמ׳ 8
4	בדקי מה עלול להחמיר אצלך גלי חום	עמ׳ 9
5	שלבי אימוני כוח ותנועה בשגרה	עמ׳ 10
6	הקפידי על שינה איכותית	עמ׳ 11
7	נסי טיפול ב־CBT להקלה על תסמינים	עמ׳ 12
8	שתי מספיק מים	עמ׳ 13
9	ידע הוא הצעד הראשון לשינוי	עמ׳ 14
10	המספר שכדאי להכיר: היקף המותן	עמ׳ 15
+	שבוע ראשון – דף מעקב להדפסה	עמ׳ 16
+	הצעד הבא	עמ׳ 18
+	איפה ממשיכים מכאן	עמ׳ 19
+	יצירת קשר	עמ׳ 20

איך משתמשים בזה

קריאה של שמונה דקות. בחרי צעד אחד להתחיל בו השבוע – לא את כולם בבת אחת. זה מה שמייצר שינוי שנשאר.



מיכל גרשוביץ

דיאטנית קלינית לנשים בפרימנופאוזה וגיל המעבר

במשך שנים ישבו מולי נשים ואמרו לי כמעט תמיד את אותו משפט: **"אני לא מבינה מה קורה לי"**.

הן לא שינו כלום – אותה תזונה, אותה פעילות, אותם חיים. ופתאום יש עלייה במשקל, השומן התחיל להתרכז בבטן, השינה פתאום הפכה ללא רציפה, והריכוז ומצב הרוח התחילו לעשות מה שהם רוצים. רבות מהן הגיעו אליי אחרי שכבר אמרו להן שזה בראש.

זה לא בראש. יש לזה שם, יש לזה הסבר פיזיולוגי, ביולוגי ורגשי ורוב הנשים פשוט לא קיבלו אותו אף פעם.

כתבתי את המדריך הזה כדי לתת לך את ההסבר הזה בגובה העיניים, ואיתו עשרה צעדים מעשיים שאפשר להתחיל בהם כבר השבוע. את לא צריכה לעבור את זה לבד.

מיכל

הכשרה דיאטנית קלינית ותזונאית בכירה, תואר שני במדעי הרפואה, אוניברסיטת בן־גוריון. ביוכימאית ופסיכותרפיסטית בגישת CBT.

ניסיון 27 שנות עבודה תהליכית עם נשים – גיל המעבר, עודף משקל, אכילה רגשית, סוכרת ועוד.

התמחות הכשרות ברפואת גיל המעבר, בהנחיית ד"ר קופרניק וד"ר נועה חובב.

קליניקה מושב גן שורק, ליד איקאה בראשון לציון – וגם בזום.

מייסדת "עכשיו אני" – תוכנית הכנה לקדם גיל המעבר ולגיל המעבר, בהיבט הפיזיולוגי, התזונתי והרגשי.

בתקשורת משתתפת בסדרה "חם לי קר לי" בכאן 11 (פרק 2), על נשים בפרימנופאוזה ובגיל המעבר.

> גיל המעבר הוא לא גזירת גורל. הוא שלב שאפשר לעבור מתוך ידע, כלים וליווי.

סמני מה מוכר לך

אם את מעל גיל 40 ומרגישה שהגוף מתנהג אחרת, ייתכן שאת נמצאת בתקופת הפרימנופאוזה או בגיל המעבר. גם שינוי בבדיקות הדם יכול להיות חלק מהתמונה – וזה לא בראש שלך.

- [ ] שינויים במחזור – בסדירות, באורך או בכמות הדימום
- [ ] השמנה בטנית ועלייה בהיקף המותן
- [ ] גלי חום או הזעות לילה
- [ ] עלייה ברמות הסוכר
- [ ] שומנים גבוהים בדם
- [ ] שינה לא רצופה או קושי להירדם
- [ ] עייפות וחוסר אנרגיה
- [ ] מצב רוח ירוד או עצבנות
- [ ] ערפול מוחי וקושי בריכוז
- [ ] יובש בעור ובריריות
- [ ] ירידה בחשק המיני
- [ ] נשירת שיער או דלילות השיער

מזהה שינויים שמפריעים לך?

כדאי לפנות לבירור ולהתאמת טיפול. הרשימה אינה כלי אבחון: ייתכן שהשינויים קשורים לגיל המעבר, אבל לא כל תסמין נובע מהשינוי ההורמונלי, ולכן חשוב לשלול גם סיבות רפואיות אחרות. החדשות הטובות הן שיש הסבר, יש אפשרויות טיפול ויש הרבה מה לעשות.

למה זה בכלל קורה

תקופת המעבר מתחילה לרוב במהלך שנות הארבעים, אך יכולה להתחיל מוקדם או מאוחר יותר ולהימשך כמה שנים.

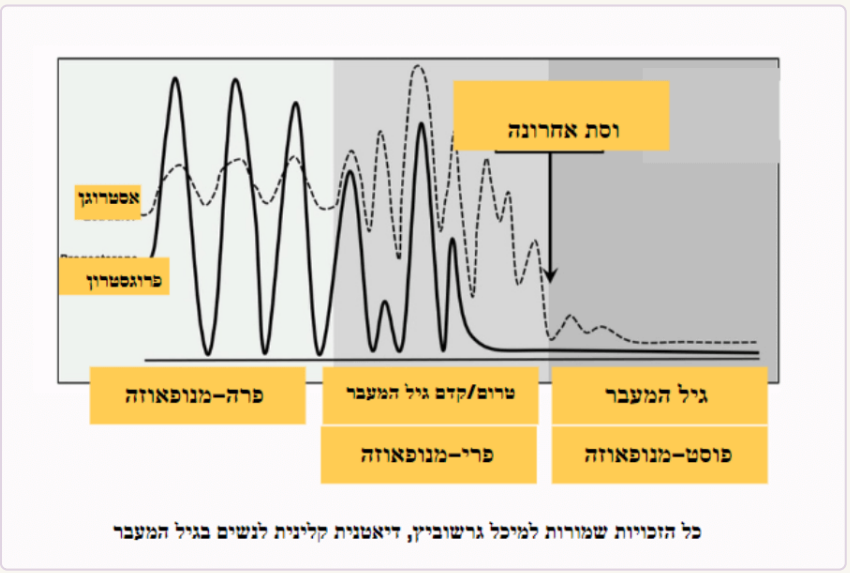
בתקופה הזו רמות האסטרוגן והפרוגסטרון אינן יורדות בבת אחת, אלא משתנות ולעיתים מתנדנדות בחדות. גם התנודות וגם הירידה ההדרגתית ברמות ההורמונים עשויות לתרום לתסמינים – וכל אישה חווה אותם אחרת.

אסטרוגן משפיע על ויסות חום הגוף, על צפיפות העצם, על רגישות לאינסולין ועל מצב הרוח. **פרוגסטרון** מתחיל לרדת מוקדם יותר, כבר בשלבים הראשונים. השינה נפגעת מכמה כיוונים במקביל – גלי חום והזעות לילה, שינויים ברמות האסטרדיול, והירידה המשולבת בשני ההורמונים סמוך לגיל המעבר.

הגוף שלך לא "נהרס" ואת בטח לא "בלה" או "זקנה" – הוא עובר שינוי.

תזונה מותאמת, תנועה, שינה וכלים רגשיים לא עוצרים את התהליך ההורמונלי, אבל הם יכולים לסייע בהפחתת חלק מהתסמינים, לתמוך בבריאות ולשפר משמעותית את איכות החיים בתקופה הזו.

וכל מה שנעשה עכשיו ישפיע על ה־30 שנים הקרובות.



אסטרוגן ופרוגסטרון לאורך התקופה: בפרימנופאוזה הרמות מתנדנדות בחדות, ובהמשך יורדות. גם התנודות וגם הירידה עשויות לתרום לתסמינים.

מה שכדאי לקחת מכאן

אין תסמין אחד שמסביר הכול, ואין פתרון אחד. עשרת הצעדים הבאים פועלים יחד – וכל אחד מהם עומד גם בפני עצמו.

העדיפי דפוס אכילה ים־תיכוני

דפוס אכילה ים־תיכוני, המבוסס על ירקות, קטניות, דגנים מלאים, אגוזים, שמן זית ומקורות חלבון איכותיים, תורם לבריאות הלב, העצם והמערכת המטבולית. הוא עשוי לסייע גם בהתמודדות עם חלק מהשינויים האופייניים לתקופת גיל המעבר.

זו לא דיאטה ולא רשימת איסורים. זו דרך אכילה שמוסיפה, ולא מורידה – וככל שהצלחת מגוונת יותר בצבעים, כך גדל הסיכוי שהיא מכילה את מה שהגוף צריך עכשיו.

מה נכנס לצלחת

ירקות | קטניות | דגנים מלאים | מוצרי חלב או חלופות מועשרות בסידן

עוף | טופו | דגים | שמן זית | אגוזים | זרעים



☐ **הצעד הראשון**

הוסיפי מנת ירקות אחת לארוחת הצהריים ואחת לארוחת הערב, כל יום השבוע.

תני מקום לסויה ולפשתן בתפריט

סויה וזרעי פשתן מכילים פיטואסטרוגנים – תרכובות צמחיות שהמבנה שלהן דומה לאסטרוגן. הן אינן הורמון, ופעילותן בגוף חלשה בהרבה מזו של האסטרוגן.

המחקר על השפעתן על גלי חום אינו עקבי: יש נשים שמדווחות על הקלה, ואצל אחרות אין שינוי. לכן אין להתייחס אליהן כטיפול מוכח לגלי חום. מה שכן – מזונות הסויה הם מקור טוב לחלבון צמחי, ופשתן תורם סיבים תזונתיים, ושניהם משתלבים היטב בדפוס האכילה הים־תיכוני.

מזון	דוגמה למנה
טופו	100-150 גרם
אדממה	כחצי כוס
משקה סויה מועשר	כוס
יוגורט סויה	גביע
טמפה	75-100 גרם
זרעי פשתן טחונים	כף



☐ **הצעד הראשון**

בחרי מזון אחד מהטבלה ושלבי אותו בתפריט שלוש פעמים בשבוע הקרוב.

חלבון וסידן – קודם בצלחת

בתקופה הזו הגוף מאבד בהדרגה מסת שריר וצפיפות עצם. לכן שני רכיבי תזונה עולים לראש הרשימה – חלבון וסידן – והדרך הטובה ביותר לקבל אותם היא מהמזון.

חלבון תומך בשימור השריר ובתחושת השובע. כדאי לשלב מקור חלבון בכל ארוחה עיקרית: ביצים, יוגורט או גבינה, דגים, עוף, טופו או קטניות.

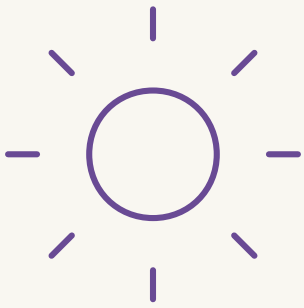
סידן חיוני לבריאות העצם. מקורות טובים: מוצרי חלב, משקאות צמחיים מועשרים בסידן, טחינה מלאה, טופו מועשר בסידן ושקדים.

בדיקות שכדאי לשאול עליהן

- פריטין
- ברזל
- ויטמין B12
- ויטמין D

לפני שרצים לבית המרקחת

אל תתחילי תוספי תזונה על דעת עצמך. הצורך בתוסף ובמינון נקבע בהערכה אישית שמשלבת את התזונה שלך, הרקע הרפואי והתרופות, ובדיקות דם לפי הצורך.



הצעד הראשון

היום, בארוחת הצהריים ובארוחת הערב, בדקי אם יש בצלחת מקור חלבון. אם אין – הוסיפי אחד.

בדקי מה עלול להחמיר אצלך גלי חום

אצל חלק מהנשים אלכוהול, קפאין, שתייה חמה או מזון חריף עלולים להחמיר גלי חום, ואצל אחרות לא. הימנעות מהם לא הוכחה כטיפול שמפחית גלי חום, ולכן אין צורך לוותר על כולם בבת אחת. אפשר פשוט לבדוק אם קיים אצלך דפוס אישי.

החשודים הנפוצים

אלכוהול | קפה ומשקאות עם קפאין | שתייה חמה | מזון חריף



☐ **הצעד הראשון**

במשך שבוע רשמי מתי הופיע גל חום ומה אכלת או שתית בשעה שלפניו. אם יש דפוס – הוא יתחיל להופיע על הדף.

שלבי אימוני כוח ותנועה בשגרה

פעילות אירובית, אימוני כוח ותנועה יומיומית תורמים לבריאות הלב, העצם, השריר ומצב הרוח. אימוני כוח חשובים במיוחד בתקופה הזו, משום שהם מסייעים בשימור מסת השריר ותפקודו ותומכים בבריאות העצם.

לא צריך חדר כושר כדי להתחיל: תרגילים עם משקל הגוף, גומיות או משקולות קלות בבית הם התחלה טובה. אם יש לך כאבים, בעיה רפואית או שלא התאמנת זמן רב, כדאי להתחיל בהדרכה של איש מקצוע.

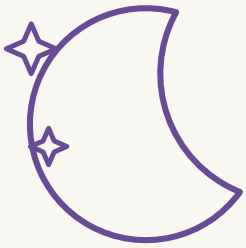


☐ **הצעד הראשון**

קבעי ביומן שני אימוני כוח קצרים לשבוע הקרוב – גם 20 דקות של תרגילים עם משקל הגוף נחשבות. ביומן – לא בראש.

הקפידי על שינה איכותית

שמרי ככל האפשר על שעת יקיצה קבועה, צרי סביבת שינה חשוכה, שקטה וקרירה, והפחיתי גירויים לקראת השינה. אם את מתקשה להירדם או מתעוררת לאורך זמן, כדאי לבדוק טיפול CBT-I.



הצעד הראשון

בחרי שעת יקיצה קבועה יחסית למשך השבוע הקרוב ונסי להיחשף לאור יום בשעות הבוקר.

נסי טיפול ב־CBT להקלה על תסמינים

טיפול קוגניטיבי־התנהגותי (CBT) הוכח כמסייע בהתמודדות עם גלי חום, עם הפרעות שינה ועם שינויים במצב הרוח.

הוא לא משנה את ההורמונים. הוא משנה את הדרך שבה את חווה את התסמין ומגיבה אליו – וזה מקטין את המידה שבה הוא מפריע לחיי היומיום.



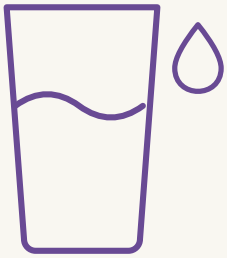
☐ **הצעד הראשון**

בפעם הבאה שמגיע גל חום, רשמי את המחשבה שעלתה בך באותו רגע. זיהוי המחשבה הוא הצעד הראשון ב־CBT.

שתי מספיק מים

שתייה מספקת חשובה לתפקוד היומיומי ועשויה לסייע במניעת כאבי ראש, עייפות ועצירות הקשורים להתייבשות. הצורך משתנה לפי מזג האוויר, הפעילות הגופנית והמצב הרפואי.

מים, סודה וחליטות ללא קפאין יכולים להחליף משקאות ממותקים. אם קפאין מחמיר אצלך גלי חום או שינה, העדיפי משקאות ללא קפאין בשעות אחר הצהריים והערב.



☐ **הצעד הראשון**

העמידי בקבוק מים על שולחן העבודה בבוקר, ומלאי אותו שוב אחרי הצהריים.

ידע הוא הצעד הראשון לשינוי

ידע והיערכות מוקדמת יכולים לעזור לך להבין את השינויים, לקבל טיפול מתאים ולשמור על הבריאות ועל איכות החיים בתקופה הזו.

אל תישארי לבד עם תסמינים שמפריעים לך. קיימות אפשרויות טיפול הורמונליות ולא־הורמונליות, לצד תמיכה תזונתית, רגשית והתנהגותית. ההתאמה נעשית באופן אישי ובהתייעצות עם אשת מקצוע.



☐ **הצעד הראשון**

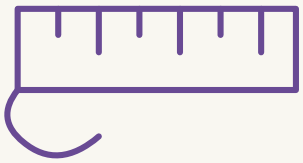
כתבי את שלושת התסמינים שהכי מפריעים לך ואת השאלות שתרצי לשאול, וקחי את הרשימה לפגישה הבאה עם הרופאה.

המספר שכדאי להכיר: היקף המותן

היקף המותן הוא מדד פשוט המסייע בהערכת הצטברות שומן בטני והסיכון הקרדיומטבולי. בנשים, היקף מעל 80 ס"מ עשוי להעיד על סיכון מוגבר, ומעל 88 ס"מ על סיכון גבוה יותר. יש לפרש את המספר לצד בדיקות הדם, לחץ הדם, הרקע הרפואי ומדדים נוספים.

איך מודדים נכון

1. עמדי זקופה, עם בטן רפויה, על עור חשוף או מעל בגד דק.
2. הניחי את סרט המדידה באמצע המרחק בין הצלע התחתונה לבין הקצה העליון של עצם האגן – לרוב סמוך לגובה הטבור.
3. ודאי שהסרט מקביל לרצפה, צמוד אך לא לוחץ, ומדדי בסוף נשיפה רגילה.



☐ **הצעד הראשון**

מדדי היום ורשמי את המספר. אין צורך למדוד לעיתים קרובות – מדידה חוזרת בעוד חודש, באותה שעה ובאותו אופן, מספיקה.

השבוע הראשון

שבעה הרגלים קטנים מתוך המדריך. בחרי אחד שמתאים לך השבוע, וסמני כל יום שבו הצלחת.
כשהוא כבר קל לך, אפשר להוסיף עוד אחד.

הצעד	א׳	ב׳	ג׳	ד׳	ה׳	ו׳	ש׳
ירקות בשתי ארוחות	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
מקור חלבון בכל ארוחה עיקרית	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
מזון סויה או פשתן	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
שתייה לאורך היום	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
אימון כוח או תנועה שתכננתי מראש	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
שעת יקיצה קבועה	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
רישום תסמין ומה קדם לו	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

אחרי שבוע

הסתכלי על הדף. אם ההרגל שבחרת כבר מרגיש טבעי, הוסיפי לידו עוד אחד. אם לא – השאירי אותו לשבוע נוסף. התקדמות קטנה ועקבית היא זו שנשארת.



הדרך לבריאות טובה בתקופת גיל המעבר אינה דורשת שלמות. היא מתחילה בהסתכלות על התמונה כולה ובהחלטה שמעידה קטנה אינה מבטלת את הדרך.

מיכל גרשוביץ



מוזמנת לבחור את הדרך שהכי מתאימה לך

אם קראת עד כאן, יש לך כבר תמונה. הפגישה הראשונה היא המקום שבו התמונה הזו הופכת לתוכנית שמתאימה דווקא לך.

אבחון מעמיק	מצבך הבריאותי – רקע רפואי, תזונתי ורגשי, ובחינת אינטראקציות בין תרופות ותוספים.
תוכנית מותאמת אישית	מותאמת לתסמינים, לרקע הרפואי, להרגלי האכילה, לשינה, לרמות הסוכר ולתחושת השובע.
כלים רגשיים מ־CBT	להתמודדות עם חסמים ועם הרגלים.
ומה את מקבלת	תפריט מסודר ופרקטי, סיכום כתוב ומענה בוואטסאפ. בפגישה בקליניקה – גם מדידת היקפים ואחוזי שומן.

לקביעת פגישה ראשונה ←

פגישה ראשונה באורך 90 דקות, בקליניקה במושב גן שורק ליד איקאה בראשון לציון – או בזום.

איפה ממשיכים מכאן

פגישות אישיות

ליווי תזונה וייעוץ אישי לגיל המעבר, בקליניקה או בזום.

לפרטים ולקביעת פגישה

קבוצת וואטסאפ שקטה

עדכונים על לייבים, הדרכות ופרקים חדשים. בלי הודעות מיותרות.

הצטרפות לקבוצה

עוד דרכים להמשיך

הפודקאסט	גיל המעבר: להרגיש טוב וּמֵעֵבֶר – פרקים חדשים על תזונה, רגש ומחשבה. **האזנה בספוטיפיי**
אינסטגרם	תכנים קצרים ויומיומיים על גיל המעבר. **@menopause_il**
הקורס הדיגיטלי	עכשיו אני – תוכנית הכנה מלאה לקדם גיל המעבר ולגיל המעבר. **לפרטים על הקורס**
סדנת מֵעֵבֶר למשקל	סדנת אונליין לשינוי הרגלי אכילה בגיל המעבר. **לפרטים על הסדנה**
100 גרם חלבון	הדרכה יישומית לאישה בפרימנופאוזה וגיל המעבר. **לפרטים על ההדרכה**
הרצאה לארגונים	הרצאה על גיל המעבר לקופות חולים, לארגונים ולכנסים. **לפרטים על ההרצאה**

נעים להכיר,
ותודה שקראת

טלפון	050-8804422
אימייל	info@michal-diet.co.il
אתר	michal-diet.co.il
אינסטגרם	@menopause_il

מיכל גרשוביץ
לְהַרְגִּישׁ טוֹב וּמֵעַבֶר

המידע במדריך זה הוא כללי ואינו מהווה אבחון, התוויה רפואית או תחליף לייעוץ דיאטני או רפואי אישי. לפני שינוי בתזונה, נטילת תוספים או התאמת טיפול, התייעצי עם אשת מקצוע.