

## Frågor och svar

### Webbinarium om Kvinnohälsa - hormoners påverkan i arbetsliv och vardag.

Svaren ges av experter från Aumla och BellyBalance, och är tänkta som generell kunskap och vägledning, inte individuella rekommendationer. Vi vet också att många kvinnor redan gör mycket "rätt" men ändå upplever besvär. Det handlar inte om att du gör fel, utan om att kroppen förändras och att vi behöver mer kunskap, rätt stöd och ibland behandling.

Många av frågorna rör symtom, behandling eller läkemedel där faktorer som medicinsk historik, livsstil och eventuell medicinering spelar en avgörande roll. Om du vill ha stöd som är anpassat just till dig rekommenderar vi att du tar kontakt med en specialist, som exempelvis:

- **För kostråd och maghälsa** kan du vända dig till [Belly Balance](#) via Epassi, eller annan legitimerad dietist.
- **För gynekologiska och hormonella frågor** rekommenderas vårdgivare (vårdcentral eller gynekolog) eller specialister inom kvinnohälsa, till exempel Womni, EsterCare eller Endogyn.
- **För generella kost- och träningstips kopplat till menscykeln** kan du ta del av programmet Cycle Syncing i [Aumla-appen](#) via Epassi.

#### **Spinning eller styrketräning – vad är bäst om man måste välja?**

Om man måste välja en träningsform är styrketräning ofta mest strategisk, särskilt från 40+ och uppåt. Den hjälper till att bevara muskelmassa, stärka skelettet och förbättra metabolismen. Samtidigt är konditionsträning viktig för hjärt-kärlhälsa och välmående. Det viktigaste är kontinuitet och försök att skapa en sund variation.

#### **Hur påverkas kroppen av sötningsmedel?**

Studier har visat påverkan på tarmfloran vid regelbunden konsumtion, vilket i vissa fall kan påverka blodsockerreglering och aptit. För många kan det också bidra till ett fortsatt sug efter sött, vilket gör det svårare att förändra sina matvanor på sikt.

#### **Ska man inta östrogen eller inte?**

Det finns inget generellt ja eller nej. Hormonbehandling kan vara mycket effektiv vid klimakteriebesvär, men ska alltid bedömas individuellt tillsammans med vården.

#### **Hur planerar man arbetsbelastningen under olika delar av cykeln?**

Forskningen visar att skillnader i prestation mellan cykelfaser generellt är små. Därför är det mest hjälpsamt att planera utifrån hur du själv mår, snarare än att följa en strikt modell. Samtidigt upplever många variationer i energi och fokus kopplat till hormonernas svängningar. Under mens, när östrogen och progesteron är låga, kan energin vara lägre och behovet av återhämtning större. När östrogenet stiger i första halvan av cykeln upplever många mer energi och driv, medan tiden efter ägglossning kan innebära ökat behov av återhämtning och ibland större stresskänslighet. Det viktigaste är att lära känna ditt eget mönster och skapa flexibilitet där det är möjligt.

---

Om du känner igen dig i frågorna är du inte ensam, och du ska inte behöva lösa det här själv. Kunskapen inom området utvecklas snabbt, och det finns stöd att få. Tveka inte att söka vård eller rådgivning för att få hjälp som är anpassad till just dig.

## **Omega-3 kosttillskott och blodförtunnande medicin – hur ska man tänka?**

Omega-3 kan påverka blodets koagulation. I vissa fall kan högre doser öka blödningsbenägenheten, särskilt i kombination med läkemedel. Därför är det klokt att hålla sig till rekommenderade doser och i första hand få i sig omega-3 via kosten om möjligt. Att äta fet fisk är ofta ett bra alternativ, likaså är rapsolja och valnötter bra källor.

## **Behövs kosttillskott om man äter enligt rekommendationer?**

För de flesta räcker en varierad kost och kosttillskott behövs normalt inte om man äter enligt rekommendationerna. Samtidigt är det många som inte gör det, och då kan tillskott ibland vara motiverade. Vissa grupper kan också ha ett ökat behov, till exempel D-vitamin under vinterhalvåret, B12 vid växtbaserad kost eller järn vid brist. Det viktigaste är att utgå från individens behov och undvika onödiga tillskott.

## **Hur kan man ha en konstruktiv dialog med sin chef?**

Fokusera på hur din arbetsförmåga påverkas och vilket stöd du behöver, snarare än detaljer om din hälsa. Att vara konkret kring vad som hjälper i vardagen, till exempel flexibilitet eller arbetsbelastning, gör det lättare för chefen att stötta.

## **Hur hänger stress ihop med hormoncykler?**

Stress och hormonförändringar påverkar varandra i båda riktningar. Vid långvarig stress ökar kroppens produktion av kortisol, vilket kan påverka balansen av könshormoner över tid och bidra till symtom som trötthet, sömnproblem och ökad stresskänslighet. Under förklimakteriet blir många mer känsliga för stress, samtidigt som hormonella svängningar i sig kan påverka sömn, humör och återhämtning. Det gör att symtomen ofta överlappar med "vanlig stress" och kan vara svåra att särskilja. Därför är det viktigt att se till både livssituation och hormonella förändringar, när man försöker förstå vad kroppen signalerar.

## **Hur vet man om det är stress eller förklimakteriet?**

Titta på mönster över tid. Tecken som oregelbunden mens, vallningar, nattsvettningar och förändrad sömn kan tyda på förklimakteriet. Att föra dagbok över symtom kan hjälpa, och vid osäkerhet är det klokt att söka vård.

## **Hur kan man skapa hormonell balans för att lindra PMS och må bra inför klimakteriet?**

Det finns ingen enkel lösning, men faktorer som regelbunden träning, god sömn, stabilt blodsocker, stresshantering och låg alkoholkonsumtion kan göra stor skillnad.

## **Hur kan man minska värk och stelhet utan hormoner?**

Regelbunden fysisk aktivitet, särskilt styrketräning och kondition är det som har bäst stöd. Rörlighetsträning kan också hjälpa. Samtidigt är det viktigt att inte anta att all värk är hormonell, ibland behöver den utredas.

# epass<sup>i</sup> HealthHub

## **Hur kan man synka träning och vardag utifrån menscykeln?**

Det fungerar bäst att anpassa träning och vardag efter hur du faktiskt känner dig. När energin är hög kan du ta i mer och utmana dig själv, medan det kan vara klokt att prioritera återhämtning när kroppen signalerar behov av det – särskilt dagarna innan och under mens. Individuell anpassning är viktigare än att följa ett fast schema, och att lära känna sitt eget mönster över tid är ofta det som ger bäst effekt.

## **Hormonernas påverkan på psykisk ohälsa?**

Hormoner påverkar hjärnans signalsystem och kan påverka humör, stress och ångest. Under förklimakteriet upplever många förändringar i psykiskt mående på grund av större variation av hormonnivåer.

## **Sömnp<sup>r</sup>o<sup>b</sup>lem efter klimakteriet?**

Sömnp<sup>r</sup>o<sup>b</sup>lem kan finnas kvar även efter klimakteriet och beror inte alltid på hormoner. Det kan handla om stress, sömnvanor eller andra faktorer. Vid långvariga besvär är det klokt att söka hjälp, eftersom det finns effektiva behandlingar.

## **Finns statistik på kvinnor som lever hälsosamt men ändå mår dåligt?**

Det finns ingen enkel siffra, men forskning visar att även kvinnor med goda levnadsvanor kan uppleva betydande besvär. Hälsosamma vanor är viktiga, men de löser inte allt.

---

Om du känner igen dig i frågorna är du inte ensam, och du ska inte behöva lösa det här själv. Kunskapen inom området utvecklas snabbt, och det finns stöd att få. Tveka inte att söka vård eller rådgivning för att få hjälp som är anpassad till just dig.