
HRVATSKO DRUŠTVO
ZA SUPLEMENTACIJU
U MEDICINI
Hotel Sheraton,
Zagreb
22.-25.10.2026.
JESENSKA AKADEMIJA
SUPLEMENTACIJE
U MEDICINI
SUPLEMENTI U MENOPAUZI: IMA LI SMISLA?
Prof prim dr sc JELENA MARUŠIĆ

MENOPAUZA NIJE SAMO VALUNG

- **Vazomotorni simptomi**

Valunzi

Noćno znojenje

Poremećaji spavanja

- **Genitourinarni simptomi**

Vaginalna suhoća

Urinarni simptomi

- **Dugoročno zdravlje**

Kosti i mišići

Kardiometabolički rizik



Prije preporuke definirajmo: što točno želimo liječiti ili prevenirati?

POSTAVIMO TERAPIJSKU LJESTVICU

1. HNL – kada je indicirana

Najučinkovitija terapija za vazomotorne simptome.
Odabir prema simptomima, dobi, vremenu od menopauze, kontraindikacijama i preferencijama.



2. Dokazane nehormonske opcije

Menopauzi prilagođena kognitivno-bihevioralna terapija (KBT), fezolinetant i drugi lijekovi

3. Suplementi nisu zamjena za HNL jednake učinkovitosti.

Biljni pripravci i izoflavoni: nedosljedni dokazi; nisu rutinska prva linija. Evidence based

MENOPAUZA I SUPLEMENTI

- 2/3 žena žena imaju menopauzalne simptome
- Preko 70% traži medicinsku pomoć
- Preko 50% koristi najrazličitije suplemente
- „Više brinu za svoje zdravlje”: visokoobrazovani, osviješteni …



Dodatci prehrani su „prirodni”, nisu opasni…

Jednako učinkoviti, a manje štetni…

MENOPAUZA I SUPLEMENTI

- 70% korisnica ne kažu svom liječniku
- 10% ih nemože ni nabrojati što sve uzimaju

- Liječnici ni ne pitaju prilikom razgovora



Medicinari nisu dovoljnjo educirani tijekom studija o dodatcima prehrani

„Nemedicinari" još manje educirani - savjetuju bez problema niz suplementa

DODATCI PREHRANI/ SUPLEMENTI

*"To je svaki proizvod (osim duhana) koji je namijenjen **nadopuni prehrane**, a sadrži jednu od sljedećih komponenti – **vitamine, minerale, bilje** ili ljekovito bilje, njihove koncentrate ili ekstrakte ili pak njihove smjese. Suplementi mogu biti **vitamini** (B-kompleks, vitamini A, D i K, folna kiselina, biotin), **minerali** (magnezij, kalij, natrij cink, željezo, bakar), **masne kiseline** (linolna, linolenska, EPA, DHA, arahidonska, GLA, alfa lipoična), **proteinski koncentrati** (mliječni, sojini, jajčani, aminokiseline), **enzimi, ekstrakti biljaka, žive kulture mikroorganizama**, pa čak uvjetno i **hormoni**."*

National Institute of Health SAD



ZANEMARENA PREHRANA

- Nedostatak vremena za pravilnu prehranu
- Otežan pristup zdravim namirnicama…

- Pravilna prehrana je najbolji način da unesete sve što vam treba

VELIKI PROBLEM: Nekontrolirana uporaba dodataka prehrani bez stručne procjene i nadzora



RAZLOZI UZIMANJA DODATAKA :

- za zaštitu od stresa
- za gubitak tjelesne težine
- za brži oporavak od bolesti i imunitet
- **ZA PERIMENOPAUZALNE TEGOBE**
- za zaštitu od bolesti srca i krvnih žila
- za zaštitu od pojave raka
- za zaštitu od osteoporoze
- za zaštitu od gubitka memorije i lošeg raspoloženja
- za usporavanje procesa starenja



SUPLEMENTI U MENOPAUZI?

- U menopauzi NE TREBAMO svakoj ženi propisati suplemente.
- Suplementi NISU ALTERNATIVA hormonskoj nadomjesnoj terapiji (HNL) jednake učinkovitosti.



Trebamo prepoznati:

što je posljedica **MANJKA ESTROGENA**, što je **NUTRITIVNI DEFICIT**, što je **ČIMBENIK RIZIKA** za zdravo starenje,

a što je samo **DOBRO OSMIŠLJEN MARKETING.**

Climacteric

Taylor & Francis
Taylor & Francis Group

ISSN: 1369-7137 (Print) 1473-0804 (Online) Journal homepage: www.tandfonline.com/journals/icmt20

International Menopause Society (IMS) recommendations and key messages on women's midlife health and menopause

Nick Panay, Anna Fenton, Haitham Hamoda, Timothy Hillard, Rakibul Islam, Hugo Pedder, Lorena Romero, Amanda J. Vincent & The IMS Recommendations Writing Group

To cite this article: Nick Panay, Anna Fenton, Haitham Hamoda, Timothy Hillard, Rakibul Islam, Hugo Pedder, Lorena Romero, Amanda J. Vincent & The IMS Recommendations Writing Group (2025) International Menopause Society (IMS) recommendations and key messages on women's midlife health and menopause, Climacteric, 28:6, 634-656, DOI: 10.1080/13697137.2025.2585487

To link to this article: https://doi.org/10.1080/13697137.2025.2585487

Table 1. Quality of evidence and letter grades of recommendations.

Quality of evidence	*Description*	*Examples*	*Grades of recommendation*	*Criteria*
⊕⊕⊕⊕ HIGH	Further research is very unlikely to change our confidence in the estimate of effect	High-quality systematic reviews and meta-analyses of randomized controlled trials or observational studies Randomized clinical trials without serious limitations Well-performed observational studies with very large effects (or other qualifying factors)	A	At least one systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, or randomized controlled trials or observational studies rated as ⊕⊕⊕⊕, and directly applicable to the target population and demonstrating overall consistency of results
⊕⊕⊕◯ MODERATE	Further research is likely to have an important impact on our confidence in the estimate of effect and may change the estimate	Well-conducted systematic reviews and meta-analyses of randomized controlled trials or observational studies Randomized clinical trials with serious limitations Well-performed observational studies yielding large effects	B	A body of evidence including studies rated as ⊕⊕⊕◯ directly applicable to the target population and demonstrating overall consistency of results
⊕⊕◯◯ LOW	Further research is very likely to have an important impact on our confidence in the estimate of effect and is likely to change the estimate	Systematic reviews and meta-analyses of randomized controlled trials or observational studies with serious limitations Randomized clinical trials with very serious limitations Observational studies without special strengths or important limitations	C	A body of evidence including studies rated as ⊕⊕◯◯ directly applicable to the target population and demonstrating overall consistency of results
⊕◯◯◯ VERY LOW	Any estimate of effect is very uncertain	Randomized clinical trials with very serious limitations and inconsistent results Observational studies with serious limitations Unsystematic clinical observations (e.g. case series or case reports)	D	A body of evidence including studies rated as ⊕◯◯◯ directly NOT applicable to the target population and demonstrating overall inconsistency of results
Good practice point/ expert opinion	Recommended best practice based on the clinical experience of the guideline development group	Based on expert consensus where formal evidence is lacking		Context-specific advice based on clinical expertise

VAZOMOTORNI SIMPTOMI: ŠTO KAŽU DOKAZI?



Sojini izoflavoni

Moguć skroman učinak u nekim studijama; rezultati su neujednačeni i ovise o pripravku.
OPREZ: obiteljska ili osobna anameza karcinoma dojke
Nuspojave: grčevi u trbuhu, proljev, može poremetiti rad štitnjače



Crni kohoš (*Actaea racemosa*)

Moguć blagi učinak, 3-6 mjeseci sigurna primjena
OPREZ: Ne koristite je ako imate probleme s jetrom, ako uzimate aspirin, antihistaminike i antiepileptike, citostatike
Nuspojave: glavobolja, vrtoglavica, želučane tegobe, osip, krvarenje iz maternice…

VAZOMOTORNI SIMPTOMI: ŠTO KAŽU DOKAZI?



Crvena djetelina

Vrlo popularna kao dodatak iz skupine izoflavona u terapiji menopauzalnih tegoba, osteoporoze, visokog kolesterola
Upitne učinkovitosti
Istraživanja pokazuju učinak vrlo slab
OPREZ: Ne uzimati ako koristite antikoagulanse, tamokifen. metotreksat
Nuspojave. Glavobolja, mučnina, osip



Ulje noćurka

Nema dovoljno pouzdanih dokaza za primjenu kao terapije vazomotornih simptoma
OPREZ: ne s antiepilepticima
Nuspojave: bolovi u trbuhu, proljev, glavobolja

ZDRAVLJE U MENOPAUZI?



Vitamin D Manjak, rizik za kosti ili jasna indikacija
NE: Univerzalna prevencija starenja; Rizik CVR



Kalcij Nedostatan unos hranom; procjena osteoporoze
NE: Da su visoke doze potrebne svima



Magnezij: samo kod manjka, nema dokaza da smanjuje valunge, olakšava poremećaj spavanja… moguća korist samo u skupinama sa nedostatkom
NE: Prevenciji i liječenju menopauzalnih tegoba

ZDRAVLJE U MENOPAUZI?

Kreatin monohidrat Može pomoći uz trening snage u odabranih osoba
NE: Da je dokazano liječenje menopauze ili dugovječnosti

Vitamin B12 / željezo Dokazan manjak ili rizična situacija
NE: Da ih treba uzimati bez indikacije

Omega-3 Odabrane indikacije i procjena prehrane
NE: Da je rutinska terapija valunga







SVAKODNEVNICA ?



ASHVAGANDA

Nema dovoljno kvalitetnih podataka za standardnu menopauzalnu indikaciju.

OPREZ: opisani su rijetki slučajevi oštećenja jetre; mogući učinci na štitnjaču.



MACA Menopauza libido, vraća energiju, raspoloženje

Nema snažnih studija - Doza, trajanje liječenja....???

OPREZ: bolesti jetre i žućnih tegoba, visokog tlaka



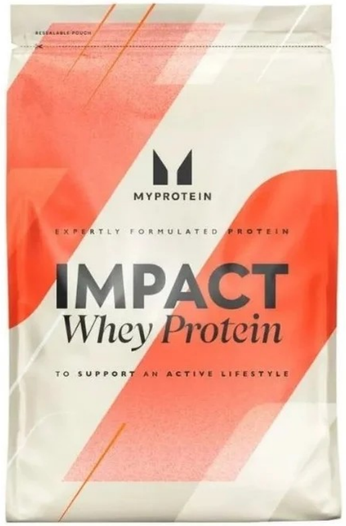
DHEA

Valove vrućine i libido, mišićnu snagu

Proturječni rezultati o učinkovitosti

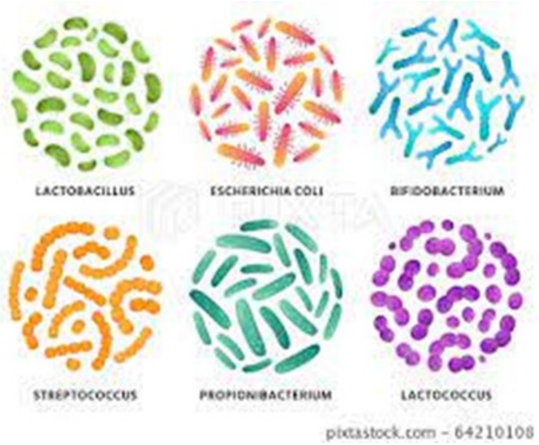
OPREZ: Predugo uzimanje povećava rizik ca dojke, akne,opadanje kose

SVAKODNEVNICA ?



PROTEINSKI PRIPRAVCI

Nema studija na straijim ženama: whey daje korist prvenstveno kada je kombiniran s treningom s opterećenjem.
Bez treninga nema uvjerljivog dobitka u snazi ili lean mass



PROBIOTICI

Nema studija na menopauzalnim ženama
Mikrobiom u menopauzi. Dysbiosis
Moguće poboljšava absorpciju kalcija i smanjuje osteporozu, smanjenje IR, dislipidemije i CVR, smanjenje rizika za ca dojke i endometrija???

ŠTO MOŽE ŠTETITI?

MEGADOZE

Vitamin D, vitamin A, vitamin B6, selen i drugi nutrijenti mogu biti toksični u prevelikim dozama.

INTERAKCIJE

Gospina trava i drugi biljni pripravci mogu promijeniti učinak lijekova, uključujući neke antikoagulanse i onkološke terapije.

MOGUĆA HEPATOTOKSIČNOST

Za crni kohoš i dr postoje prijave mogućeg oštećenja jetre.

POLIFARMACIJA

Treba zbrojiti sastojke iz multivitamina, proizvoda za menopauzu i zasebnih dodataka.

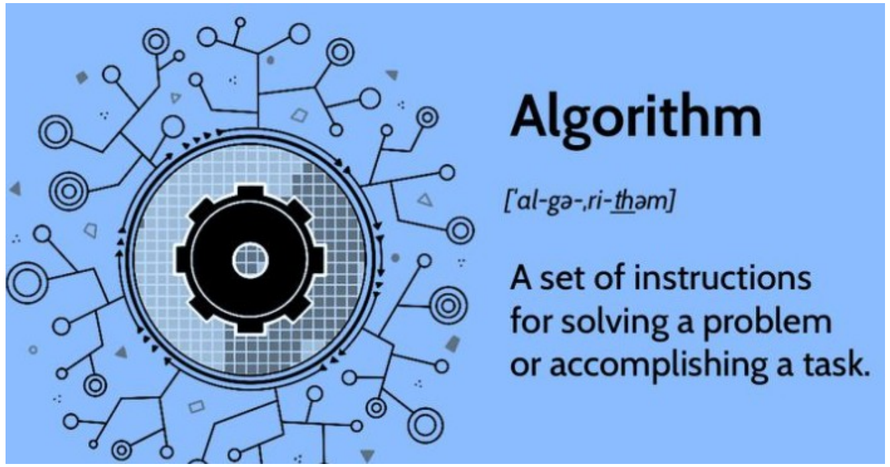
„Prirodno” ≠ bez rizika.

„Popularno” ≠ dokazano učinkovito.

KLINIČKI ALGORITAM U PET KORAKA

DEFINIRAJ CILJ. Vazomotorni simptomi, kosti, nutritivni manjak ili metabolički rizik?

ODABERI DOKAZANU TERAPIJU. HNL ako je indicirana; ako nije, razmotri dokazane nehormonske opcije.



PROCIJENI UNOS I RIZIK. Prehrana, lijekovi, komorbiditeti; laboratorijske pretrage samo kada su indicirane.

PROPISUJ CILJANO. Jedan pripravak, jasan cilj, doza i plan praćenja.

PONOVNO PROCIJENI. Ako nema koristi ili postoji šteta — prekini.

Ne postoji univerzalni „suplement za menopauzu”.
Postoje indikacija, dokaz, doza, trajanje i rizik.

Više nije nužno bolje.



Prije upotrebe pažljivo pročitati uputu o lijeku. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.