



Bryststørrelse

Spørsmål: Jeg er en kvinne i slutten av 50-årene. Mitt problem er at brystene er blitt så store. I yngre år var jeg heller flatbrystet, men nå må jeg opp i BH-størrelse 80-D. I tillegg har jeg fått en ring rundt livet.

Svar: Et kvinnebryst består av kjertler og fettvev. Når produksjonen av kjønns hormoner avtar etter overgangsalderen, blir brystkjertlene gradvis mindre. Likevel viser en nederlandsk undersøkelse av 1130 kvinner i aldersgruppen 54-71 år at en av fem trenger større BH – både kopp og omkrets - enn da de var yngre. Bare en av 60 kvinner velger en mindre BH. Kvinnene svarte på spørsmål om høyde, kroppsvekt, barnefødsler, ammeperioder, hvor mange år de hadde hatt menstruasjon og om bruk av hormontilskudd. Det viste seg at de kvinnene som fikk økt bryststørrelse etter overgangsalderen også hadde gått opp i vekt. Antall barnefødsler og ammeperioder, varigheten av den fruktbare perioden i livet eller bruk av hormontilskudd var av liten betydning for hvordan brystene utviklet seg med økende alder.

Undersøkelse gir ikke et sikkert svar på hvorfor brystene dine har endret seg, men funnene i studiene passer med din opplysning om at livvidden har økt. Mange kvinner opplever dette. Grunnen er at forbrenningen avtar gradvis gjennom livet. Dette skyldes delvis at muskler blir erstattet av fettvev når vi blir eldre. Etersom musklene er kroppens motorer forbrenner man færre kalorier. I tillegg blir de fleste av oss gradvis mindre aktive. Det beste du kan gjøre er å mosjonere. Da styrker du musklene og opprettholder forbrenningen. Det lønner seg også å legge sunne og magre produkter i handlekurven.

Hvis den tunge bysten gir deg helseplager, kan du vurdere å få gjort brystene mindre ved et

kirurgisk inngrep. Ved offentlig klinikker kan det bli stilt krav om normal vekt før inngrepet. I denne sammenheng innebærer det at vekten i kilo skal tilsvare høyden i centimeter minus 110. En kvinne som er 168 cm bør altså veie 58 kilo. Kravet til idealvekt blir ikke praktisert like strengt ved private klinikker.