

Zeit für bewusste Ernährung

Dr. Maike Groeneveld

Die Wechseljahre sind für viele Frauen ein Anlass, ihr Leben neu zu strukturieren. Da mit dem Östrogen auch der weibliche Gesundheitsschutz zurückgeht, ist jetzt der richtige Moment, sich für einen gesundheitsbewussteren Lebensstil zu entscheiden.

© eyewave/fotolia.com



Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper nicht nur äußerlich, sondern auch von innen. Die Muskelmasse geht zurück, dafür vergrößern sich die Fettspeicher. Dadurch verbraucht der Körper weniger Energie. Obwohl ein leichter Anstieg des Körpergewichts im höheren Alter aus gesundheitlicher Sicht durchaus akzeptabel ist, sollte ein allzu starker Gewichtszuwachs durch eine angepasste Ernährung und regelmäßige Bewegung vermieden werden.

Ernährung anpassen

Der Körper benötigt mit zunehmendem Alter zwar weniger Energie, gleichzeitig steigt aber der Bedarf an Nährstoffen; denn diese werden oft nicht mehr so gut aufgenommen. Besonders geeignet sind deshalb Lebensmittel mit geringem Energie-, aber hohem Nährstoffgehalt. Das sind meist gering verarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Obst, Kartoffeln, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch. Stark verarbeitete Lebensmittel wie Süßigkeiten, Gebäck, Kuchen oder Fertiggerichte sind meist kalorienreich und eher nährstoffarm. Am besten stehen sie daher eher selten auf dem Speiseplan. Jede Mahlzeit sollte Protein (z. B. Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch, Geflügel, Fisch), wenig Fett (pflanzliches Öl) und eine Kohlenhydratquelle mit niedriger Blutzuckerwirksamkeit (z. B. Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln) enthalten. So ist am besten gewährleistet, dass man sich lange angenehm satt fühlt.

Mit den Wechseljahren schwindet der Schutzeffekt der Östrogene, die den Knochenabbau bis dahin verzögern und den Aufbau fördern. Besonders stark ist der

Tipps für einen figurbewussten Lebensstil

- Essen Sie täglich drei Portionen Gemüse oder Salat und zwei Portionen Obst. Eine Portion Gemüse entspricht z. B. einer Möhre, einem Schälchen Salat oder zwei Händen voll zerkleinertem Brokkoli. Beim Obst sind eine Portion z. B. ein Apfel oder ein Schälchen Beerenobst.
- Sichern Sie den Proteinbedarf Ihres Körpers. Nehmen Sie täglich drei Portionen fettarme Milch und Milchprodukte zu sich, wie z. B. ein Glas Milch, ein Becher Joghurt und eine Scheibe Käse. Essen Sie täglich eine weitere Portion einer Proteinquelle wie Fisch, Fleisch, Geflügel, Ei oder Hülsenfrüchte.
- Bevorzugen Sie fettbewusste Zubereitungsarten. Täglich sollten es nicht mehr als drei bis vier Teelöffel Streichfett und zwei Esslöffel hochwertiges Öl (z. B. Rapsöl) sein.



© E. Hildebrand/Fotolia.com

Frisches gehört jeden Tag auf den Tisch. Genuss sollte dabei nicht zu kurz kommen.

Substanzverlust der Knochen in den fünf Jahren vor und nach der Menopause, also dem endgültigen Ausbleiben der Menstruation. Die Abbauprozesse lassen sich zwar nicht verhindern, aber durch viel Bewegung und eine bewusste Ernährung verlangsamen. Entscheidend ist eine optimale Calciumzufuhr, denn Calcium ist der wichtigste Baustoff für das Knochengewebe. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich 1000 Milligramm mit

der Nahrung aufzunehmen. Mit drei Portionen Milch- und Milchprodukten lässt sich das leicht umsetzen (siehe Tabelle). Insbesondere Hartkäse (z. B. Allgäuer Emmentaler, Bergkäse) trägt mit seinem Gehalt von rund 300 Milligramm Calcium pro Scheibe wesentlich zu einer hohen Calciumzufuhr bei. Ideal sind calciumreiche Zwischenmahlzeiten wie ein Joghurt oder ein paar Nüsse. In kleinen Portionen kann der Körper das Calcium besonders gut aufnehmen. Eine calciumhaltige Spätmahlzeit wie ein Glas Milch vor dem Schlafen unterdrückt die Parathormonsekretion und vermindert den Knochenverlust in der Nacht. Ebenso wichtig wie Calcium ist Vitamin D. Es fördert

die Aufnahme des Calciums aus der Nahrung und seinen Einbau in die Knochen. Der Körper kann Vitamin D im Sommer mit Hilfe der UVB-Strahlen des Sonnenlichts aus Vorstufen in der Haut selbst bilden; diese Fähigkeit lässt allerdings mit zunehmendem Alter nach. Laut Angaben der DGE beträgt der Schätzwert für eine angemessene Versorgung 20 Mikrogramm pro Tag. Zudem ist zu berücksichtigen, dass die Vitamin-D-Synthese durch die zur Prävention von Hautkrebs empfohlene Anwendung von Sonnenschutzcremes um mehr als 97 Prozent eingeschränkt wird. Zum Ausgleich sollte spätestens in den Wechseljahren Vitamin D vermehrt über Lebensmittel zugeführt werden. Fettfische wie Hering, Makrele und Lachs, Leber, Eier und Pilze sind gute Lieferanten für Vitamin D. In höherem Alter sind eventuell Nahrungsergänzungsmittel nötig.

Tipps für stabile Knochen

- Nehmen Sie täglich mindestens drei Portionen Milch und Milchprodukte zu sich. Fettarme Milchprodukte enthalten genau so viel Calcium wie fettreiche.
- Essen Sie viel Gemüse und Obst. Beides wirkt basisch und schützt vor Knochenabbau.
- Wählen Sie calciumreiches Mineralwasser (mindestens 150 mg Calcium pro Liter).
- Bewegen Sie sich jeden Tag mindestens 30 Minuten an der frischen Luft.

1.000 mg Calcium am Tag erreichen Sie z. B. mit		Calcium-gehalt (mg)
Frühstück	1 Scheibe Hartkäse (Allgäuer Emmentaler, Bergkäse (30 g)	320
2. Frühstück	1 Latte macchiato mit 200 ml Milch	240
Mittagessen	1 Portion Brokkoli (200 g)	120
Nachmittag	25 g Haselnüsse	56
Abendessen	2 Esslöffel Quark (60 g)	51
Spätmahlzeit	1 Becher Joghurt (150 g)	180
Über den Tag verteilt	1 Liter Mineralwasser (150 mg Calcium pro Liter)	150
	Summe	1.117

Tipps für eine gute Verdauung

- Trinken Sie jeden Tag mindestens 6-8 Gläser oder Tassen. Die besten Getränke sind (Mineral-)Wasser oder ungesüßte Kräutertees.
- Essen Sie ballaststoffreich.
- Sauermilchprodukte sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.
- Machen Sie so oft wie möglich einen Verdauungsspaziergang. Das aktiviert nicht nur den Körper, sondern auch den Darm.



Beispiel für 30 g Ballaststoffe

1 Portion Haferflocken (30 g)	3,0 g
1 Apfel (150 g)	3,0 g
1 Handvoll Mandeln (25 g)	3,4 g
1 Portion Brokkoli (200 g)	5,4 g
3 mittlere Kartoffeln (180 g)	3,5 g
1 Schälchen Erdbeeren (100 g)	1,6 g
1 Portion Möhrenrohkost (200 g)	7,2 g
2 Scheiben Weizenvollkornbrot (100 g)	7,4 g
Summe	34,5 g

Herzschutz durch eine fettbewusste Ernährung

Obwohl Herz-Kreislauf-Erkrankungen – also Herzinfarkt und Schlaganfall – als Männerkrankheiten gelten, sind Frauen statistisch gesehen häufiger davon betroffen. Frauen erkranken allerdings im Durchschnitt zehn Jahre später daran. Nach der Menopause sinkt aufgrund des Rückgangs der weiblichen Geschlechtshormone die Konzentration des schützenden HDL-Cholesterins im Blut, das LDL-Cholesterin steigt. Zusätzlich kommt es zu Veränderungen der Figur. Fettpolster auf den Hüften verlagern sich zum Bauch, der Taillenumfang steigt. Dies bringt weitere gesundheitliche Nachteile für das Herz-Kreislauf-System mit sich, da das Bauchfettgewebe deutlich stoffwechsellaktiver ist und unter anderem entzündungsfördernde Botenstoffe freisetzt.

Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Besonders wichtig ist es, Ballaststoffe in Form von Gemüse, Obst und Vollkornprodukten sowie die richtige Art und Menge der Fette aufzunehmen. Während man früher eine fettarme Ernährung empfahl, steht heute eine fettbewusste Ernährung im Mittelpunkt. Fettbewusst bedeutet, vor allem auf die Fettqualität zu achten. Bei fettreichen Lebensmitteln, die

überwiegend gesättigte Fettsäuren liefern, ist Einsparen angesagt. Dazu zählen fettreiche Süßigkeiten, Backwaren, Fertiggerichte und fette Wurstsorten. Die Zufuhr von Transfettsäuren sollte ebenfalls niedrig sein. Sie finden sich in Produkten, die mit teilweise gehärteten Fetten hergestellt werden, unter anderem in Blätterteiggebäck, Nuss-Nougat-Creme und Kartoffelknabberprodukten. Dafür sollten umso mehr hochwertige Öle wie Raps- und Walnussöl zur Zubereitung eingesetzt werden, die reich an Omega-3- und ungesättigten Fettsäuren sind. Regelmäßig Fisch, besonders die fettreichen Arten wie Hering, Makrele und Lachs, liefern ebenfalls die wichtigen Omega-3-Fettsäuren.

Schwung für einen trägen Darm

Einige Frauen bemerken in den Wechseljahren, dass die Verdauung nicht mehr so reibungslos funktioniert wie sonst. Hauptursache für einen trägen Darm ist tatsächlich der sinkende Östrogenspiegel. Aber auch bestimmte Nahrungsergänzungen und Arzneimittel (z. B. Antidepressiva), die von Frauen mittleren Alters häufiger konsumiert werden, sind denkbare Auslöser. Um in Schwung zu bleiben, benötigt der Darm ausreichend Flüssigkeit und Ballaststoffe. Ballaststoffe erhöhen das Stuhlgewicht und machen den

Darminhalt weich und geschmeidig. Die Ballaststoffzufuhr auf mindestens 30 Gramm am Tag zu steigern, ist durch viel Gemüse, Obst (auch in Form von Trockenfrüchten), Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte ohne Probleme machbar (Beispiel siehe Tabelle). Milchsäurehaltige Lebensmittel wie Sauermilchprodukte und Sauerkraut sowie kohlenstoffhaltiges Mineralwasser regen zusätzlich die Darmbewegungen an. Einige probiotische Milchprodukte haben einen positiven Effekt auf die Verdauung. Eher stopfende Lebensmittel wie Weißmehlprodukte, Schokolade und Bananen sollten besser gemieden werden.



© HLPhoto/Fotolia.com

Haferflocken mit frischem Obst sind eine leckere Möglichkeit, um Ballaststoffe aufzunehmen.



Präparate mit Isoflavonen aus Rotklee oder Soja sind nicht zu empfehlen. Sie erhöhen möglicherweise das Brustkrebsrisiko.

© Tomboy2290/Fotolia.com

Bis zu 65 Prozent der Frauen leiden in den Wechseljahren unter Hitzewallungen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Hitzewallungen und Schweißausbrüche besonders häufig auftreten, wenn der Blutzuckerspiegel zwischen den Mahlzeiten zu stark abfällt. Deshalb sollten die einzelnen Mahlzeiten nicht zu weit auseinander liegen. Alkohol und Kaffee können Hitzewallungen verstärken und sollten – zumindest bei starken Beschwerden – eher gemieden werden.



Dr. Maïke Groeneveld, ist Diplom-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin VDOE. Sie berät sowohl Patienten als auch Unternehmen bei ernährungswissenschaftlichen Fragestellungen. Als Fachautorin schreibt sie appetitliche Texte für Internet, Bücher, Broschüren und Fachpublikationen. Weitere Informationen: www.maïke-groeneveld.de

Auch Schlafstörungen lassen sich durchaus mit natürlichen Maßnahmen lindern. Wer darunter leidet, sollte beispielsweise ab nachmittags auf anregende Getränke wie Kaffee, schwarzen oder grünen Tee, coffeinhaltige Erfrischungsgetränke und Alkohol verzichten. Hilfreich ist es auch, die Abendmahlzeit vorzulegen oder besonders leicht zu gestalten.

Nutzen Phytoöstrogene?


Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Schweißausbrüche, Hitzewallungen – die Liste der möglichen Beschwerden in den Wechseljahren ist lang. Seit die sogenannte Hormonersatztherapie in Verruf geraten ist, werden zur Linderung häufig Präparate aus Soja- oder Rotkleeextrakt propagiert. Diese enthalten sogenannte Isoflavone – pflanzliche Substanzen, die im Kör-

per eine hormonähnliche Wirkung entfalten können. In Anzeigen und auf den Produktverpackungen werden sie als nebenwirkungsfreie Alternative zu einer Hormonersatztherapie beschrieben. Die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe kommt jedoch in ihrer aktuellen Leitlinie zu dem Schluss, dass isoflavonhaltige Nahrungsergänzungsmittel oder eine phytoöstrogenreiche Ernährung bei Hitzewallungen keine oder nur eine marginale Wirkung haben. Das Bundesinstitut für Risikobewertung warnt seit 2007 sogar vor der Einnahme entsprechender Präparate, denn Isoflavone können in isolierter Form und hoher Dosierung die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigen und das Brustdrüsengewebe verändern. Dabei ist nicht auszuschließen, dass die Entstehung von Brustkrebs gefördert wird. Deshalb ist die Einnahme derartiger Präparate nicht empfehlenswert, insbesondere nicht, wenn ein familiär erhöhtes Risiko für Brustkrebs besteht.

Die Wechseljahre sind eine ganz natürliche Phase im Leben jeder Frau. Pauschale Ratschläge helfen nicht, sondern jede Frau muss ihren eigenen Weg zu einem neuen Gleichgewicht finden. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst ist auf jeden Fall hilfreich. Dafür sollten sich Betroffene Zeit nehmen und sich Ruhepausen gönnen, aber auch Zeit für sportliche Aktivitäten und bewusste Entspannung einplanen. Dies ist eine gute Investition in die Zukunft, denn der natürliche

Gesundheitsschutz – das Östrogen – nimmt mit zunehmendem Alter immer mehr ab. Ein gesunder und aktiver Lebensstil kann dies zumindest teilweise ausgleichen.

Gesund mit Genuss

Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch eine gesunde Ernährung. Diese ist in erster Linie abwechslungsreich und genussvoll. Neben reichlich Gemüse und Obst enthält sie Getreideprodukte aus Vollkorn und Proteinquellen wie Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch. Regelmäßige Mahlzeiten sorgen für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit und beugen offenbar sogar Beschwerden wie Hitzewallungen vor. Es lohnt sich, die Sinne durch genussvolles Essen zu aktivieren. Wie heißt es so schön: Liebe geht durch den Magen! Auch die Liebe zu sich selbst. 

Anschrift der Verfasserin:

Dr. oec. troph. Maïke Groeneveld
Ernährungswissenschaftliche
Beratung, Kaiserstraße 99
D-53113 Bonn
www.maïke-groeneveld.de

Literatur:

- Bartl R (2011). Stellenwert von Nahrungsfaktoren in der Prävention und Therapie von Osteoporose. Ernährung Umschau 3, S. 134-140
- Bundesinstitut für Risikobewertung (2007). Isolierte Isoflavone sind nicht ohne Risiko. Aktualisierte Stellungnahme Nr. 039/2007
- Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie (Hrsg) (2004). Der kleine Souci Fachmann Kraut, Lebensmitteltabelle für die Praxis, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2015). DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Neuer Umschau Buchverlag
- Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V. (2009). Hormontherapie in der Peri- und Postmenopause (HT). Interdisziplinäre S 3-Leitlinie. AWMF 015/062
- Dören M (2011). Gegen Herzrasen und Hitzewallung? Bewertung der Isoflavonoide im Rahmen der Prävention und Therapie von Wechseljahresbeschwerden. Aktual Ernährungsmag 36, Suppl. 1, S33-S35
- Schwenkhaagen A, Schaudig K (2014). Kompass Wechseljahre. Trias, Stuttgart
- Stiftung Warentest (Hrsg) (2010). Den eigenen Weg finden – Wechseljahre. Stiftung Warentest, Berlin