

Die Wechseljahre einer Frau können mitunter recht stürmisch verlaufen. Wie ausgewählte Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit sich selbst gegenüber unterstützen kann.

VON JULIA RIEGLER

Ernährung im Wechsel

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Verstopfung – viele Frauen sehen sich während des Wechsels mit diesen und ähnlichen Symptomen konfrontiert. Ein Drittel aller Frauen gibt sogar an, unter Beschwerden zu leiden, die die Lebensqualität beeinträchtigen. Unterstützend kann eine speziell auf den sich verändernden Körper angepasste Ernährung wirken. „Man kann damit die hormonellen Veränderungen, die ja auch völlig normal sind und zum natürlichen Prozess der Menopause gehören, zwar nicht beeinflussen – allerdings kann man mit einer ausgewogenen Ernährung in dieser Zeit sehr viel zum persönlichen Wohlbefinden beitragen und Beschwerden positiv beeinflussen“, erklärt Diätologin Cornelia Romstorfer-Bauer, BSC. Grund für all die unliebsamen Symptome ist die sinkende Östrogenbildung im weiblichen Körper.

Körperliche Veränderung. „Sie bringt den Hormonspiegel ziemlich aus dem



Wer auf sich und seinen Lebensstil achtet, kann auch den Wechsel als positiven Lebensabschnitt erleben

GEWICHTSZUNAHME

„Nimmt die Muskelmasse ab, brauchen wir automatisch weniger Energie.“

Gleichgewicht“, weiß Romstorfer-Bauer. Östrogen erfüllt vielfältige Aufgaben im Körper; wird weniger gebildet, kann es zu trockener Haut und trockenen Schleimhäuten kommen. Die Darmtätigkeit verschlechtert sich: Darmträgheit und Verstopfung können die Folge sein. Östrogen erweitert die Blutgefäße und senkt dadurch den Blutdruck. Während der fruchtbaren Jahre hat man daher einen natürlichen Schutz vor Herzinfarkt, der sich im Laufe der Wechseljahre verringert. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt also nach der Menopause deutlich an. Auch auf das Knochengestüt hat das weibliche Hormon großen Einfluss. Östrogen hemmt den Knochenabbau und fördert Knochenaufbau. Nach dem Wechsel entfällt dieser natürliche Schutz und das Risiko für Osteoporose steigt an.

Hartnäckiger Hüftspeck. Nicht selten ist diese Zeit auch mit einer Gewichtszunahme verbunden, die betroffene Frauen oft sehr belastet. Bisherige Maßnahmen, das Gewicht stabil zu halten, bleiben ohne Erfolg. Lästige Kilos aus dem Urlaub oder nach Feiertagen, die früher „von selbst“ wieder verschwanden, bleiben nun hartnäckig auf den Hüften sitzen.

„Erklärbar ist das durch den sinkenden Anteil an Muskelmasse, je älter wir werden“, erklärt die Expertin. „Die Anzahl der Muskelzellen steht in unmittelbarem Zusammenhang mit unse-

rem Energiebedarf. Nimmt die Muskelmasse ab, brauchen wir automatisch weniger Energie. Durchschnittlich braucht eine Frau mit 50 Jahren um 400 kcal weniger als eine 25-Jährige. Das entspricht in etwa dem Energiegehalt eines Schinken-Käse-Weckerls oder 4 Gläsern Fruchtsaft oder 4 Rippen Schokolade.“ Nach dem Wechsel neigt der weibliche Körper außerdem zur vermehrten Bildung von Bauchfett, was zu einer Veränderung der Körperform führen kann.

Bewusster leben! Generell gilt aber: „Der Wechsel ist eine normale Phase im Leben einer Frau und keinesfalls als Krankheit zu betrachten“, sagt Romstorfer-Bauer. „Wie jede Übergangsphase im Leben kann sich trotz eventueller Befindlichkeitsstörungen und Beschwerden auch viel positives im Leben ergeben. Vor allem aus gesundheitlicher Sicht kann der Wechsel eine Zeit für eine Ausrichtung zu einem gesundheitsbewussten, selbstbestimmten Leben sein.“

Und außerdem kann eine angepasste Ernährung all diesen Auswirkungen des sinkenden Östrogenspiegels auf den Körper wunderbar entgegenwirken und einen wesentlichen Teil in der Gesundheitsvorsorge einnehmen: „Nehmen Sie diese Phase als eine gute Gelegenheit, sich mit Ihren Ernährungsgewohnheiten auseinanderzusetzen“, so der Rat der Diätologin.



Der Energiebedarf sinkt mit höherem Lebensalter, der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen bleibt jedoch gleich oder steigt sogar an. Um also das Gewicht stabil zu halten und mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt zu sein, sollte die Ernährung eine hohe Nährstoffdichte und im Energiegehalt an den Bedarf angepasst sein. „Die Basis einer gesunden Ernährung bilden Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte und Obst gemeinsam mit Vollkornprodukten und mageren Eiweißlieferanten, wie fettarmen Milchprodukten sowie magerem Fleisch und Fisch. Wer möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu sich nimmt und Fertiggerichte, Süßigkeiten und fettreiche Snacks nur selten isst, kann das Gewicht stabil halten und Lebensstilerkrankungen im Alter wirkungsvoll vorbeugen.“

Fette sorgfältig wählen! Besonders wichtig für die Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die Auswahl und Menge des Nahrungsfettes: „Die Qualität der Fette und damit die

WT, 00. 0.
00.00 Uhr
ORF 0

Lorem ipsum
Lorem ipsum
dolor sit amet,
consectetur



Diätologin
Cornelia Romstorfer-
Bauer, BSC.
0699/12148821
diatologin@aon.at
www.diatologin-romstorfer.at

Wirkung auf die Blutgefäße wird durch die Zusammensetzung der Fettsäuren bestimmt“, erklärt Romstorfer-Bauer. „Fett aus tierischen Produkten enthält hohe Anteile an gesättigten Fettsäuren und sollte sehr sparsam verwendet werden. Gesättigte Fettsäuren steigern Cholesterin und Blutdruck und fördern somit die Entstehung von Herzinfarkt und Schlaganfall. Ebenso verhält es sich mit Fetten aus Backwaren und Fertigprodukten. In diesen Produkten befinden sich häufig Transfettsäuren, die eine ebenso schädliche Wirkung wie gesättigte Fettsäuren haben.“

Generell sollten pflanzliche Öle bevorzugt werden. Ihr hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren wirkt sich neutral bis positiv auf die Gefäßgesundheit aus. Raps-, Oliven-, Lein-, Soja- und Walnussöl sind dabei besonders gute Quellen für die gefäßschützenden Omega-3-Fettsäuren. „Ein- bis zweimal pro Woche Fisch essen verbessert außerdem das Fettsäureprofil der Ernährung. Dabei kann man ruhig fettreichen Fischen wie Lachs, Makrele, Hering, Saibling und Forelle den Vorzug geben, da sie einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren enthalten.“ Auch Nüsse und Samen können in Maßen einen wertvollen Beitrag zur Gefäßgesundheit leisten. „Mit einer angepassten Fettmenge kann man einer Gewichtszunahme vorbeugen. Die optimale Tagesmenge für eine durchschnittlich große Frau beträgt ca. 2 EL hochwertiges Pflanzenöl und maximal 2 TL Streichfett.“

Starke Knochen. Für gesunde Knochen sollte man für eine ausreichende Zufuhr an Kalzium und Vitamin D sorgen. Kalzium ist der wichtigste Baustoff



Quälen Sie Schlafstörungen, sollten Sie abends koffeinhaltige Getränke meiden

AUF EINE ANGEPAASSTE FETTMENGE ACHTEN

der Knochen und sorgt für ein stabiles Knochengerüst. „Den Tagesbedarf an Kalzium deckt zum Beispiel ein Glas Milch, ein Becher Joghurt, zwei Scheiben Käse, eine Portion Broccoli sowie vier Gläser kalziumreiches Mineralwasser“, sagt Romstorfer-Bauer. „Wer keine Milch trinkt oder andere Milchprodukte zu sich nimmt, sollte sich bewusst sein, dass er dabei eine wichtige Kalziumquelle ersetzen muss.“

Ersatzprodukte aus Soja, Getreide oder Nüssen sollten daher unbedingt mit Kalzium in entsprechender Höhe angereichert sein. Laktosefreie Milchprodukte enthalten übrigens genauso

viel Kalzium wie herkömmliche Milchprodukte.“ Vitamin D ist der zweite wichtige Spieler im Knochenstoffwechsel. Über die Nahrung nimmt man es allerdings nicht bedarfsdeckend auf. Die größte Menge an Vitamin D wird in einer Vorstufe vom Körper selbst gebildet und durch die UV-Strahlen der Sonne aktiviert. Um also ausreichend damit versorgt zu sein, ist ein täglicher Aufenthalt im Freien notwendig. „In den Herbst- und Wintermonaten können wir in unseren Breiten kaum ausreichend Vitamin D bilden“, weiß die Expertin. „Deshalb ist es vor allem für Frauen nach dem Wechsel

wichtig, ihren Vitamin-D-Status zu kennen und es sich im Falle eines Mangels zuzuführen. Vitamin-D-reiche Lebensmittel sind Leber, Eidotter, Pilze und fettreicher Seefisch.“

Wirksame Lebensmittel.

Inzwischen ist auch eines deutlich: Es gibt Lebensmittel, die östrogenähnliche Substanzen beinhalten: sogenannte Phytoöstrogene. „Diese sekundäre Pflanzenstoffe können eine sanfte hormonähnliche Wirkung im Körper entfalten und können damit wohl Wechselbeschwerden abschwächen“, erklärt Romstorfer-Bauer. „Phytoöstrogene finden wir als Isoflavone vor allem in der Sojabohne und daraus hergestellten Produkten, aber auch in Form von Lignan in Leinsamen, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Samen.“ Ein interessantes Detail am

Rande: Soja ist ein Grundnahrungsmittel in Asien – Wechselbeschwerden kommen um ein vielfaches weniger vor als in Europa. „Ob man durch pflanzliche Hormone in der Nahrung nun tatsächlich Beschwerden lindern kann, ist strittig“, sagt die Expertin. „Sollten sich Wechselbeschwerden durch den Verzehr phytoöstrogenreicher Lebensmittel nicht verbessern, hat man auf jeden Fall den Nutzen, dass Isoflavone und Lignane zusätzlich antioxidativ und zellschützend wirken und einen Schutz für das Herz-Kreislauf-System darstellen.“

Ergänzungspräparate meiden.

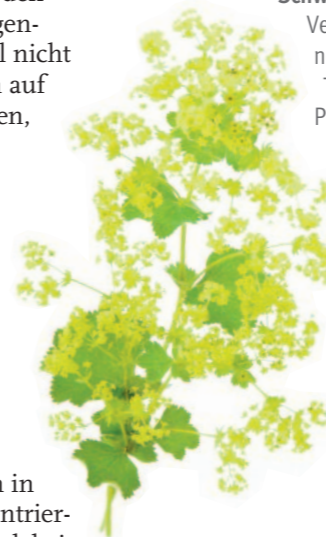
Zu Phytoöstrogenen in isolierter und konzentrierter Form sollte man dabei allerdings nicht greifen: „Davon möchte ich dringend abraten! In hohen Dosen können diese pflanzlichen Substanzen die Funktion der Schilddrüse beeinflussen und sollen in manchen Fällen sogar das Brustkrebsrisiko erhöhen. Auch pflanzliche Hormonersatzpräparate sollten nur

Schnelle Hilfe gegen typische Wechselbeschwerden

Schlafstörungen: Hier gilt es, vor allem auf eine leichte Abendmahlzeit zu achten, und die letzte Mahlzeit in einem Abstand von 3–4 Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen zu sich zu nehmen. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Colagetränke, Kakao und Schokolade abends meiden.

Schweißausbrüche/Hitzewallungen:

Verschiedene Teezubereitungen können Abhilfe leisten. Frauenmantel, Traubensilberkerze und Salbei sind Pflanzen, die dabei zum Einsatz kommen können. Lassen Sie sich vom Apotheker dazu beraten. Wer unter Schweißausbrüchen und Hitzewallungen leidet, sollte koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, Colagetränke) meiden. Auch Alkohol und scharfe Gewürze fördern Hitzewallungen. Halten Sie Ihren Blutzucker stabil, indem Sie



unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden.“ Neben bewusster Ernährung ist Bewegung eine wesentliche Säule für Wohlbefinden und Gesundheit. Durch regelmäßigen Sport schützt man die Muskelmasse, stärkt die Knochen und kann Wechselbeschwerden positiv beeinflussen. Bewe-

mindestens drei Mahlzeiten zu sich nehmen und komplexen Kohlenhydraten aus Vollkornprodukten den Vorzug geben. Meiden Sie Weißmehlprodukte und stark gezuckerte Lebensmittel. Denken Sie auch daran, dass wir bei starkem Schwitzen sehr viel Flüssigkeit über die Haut verlieren. Dieser Flüssigkeitsverlust muss wie beim Sport oder einem Saunabesuch durch Trinken ausgeglichen werden.

Darmträgheit und Verstopfung: Trinken Sie ausreichend – am besten 1,5–2 Liter pro Tag – und essen Sie ballaststoffreich: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst pro Tag, regelmäßig dazwischen Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse. Milchsäurehaltige Lebensmittel wie Buttermilch, Joghurt oder Sauermilch regen die Darmtätigkeit an. Flohsamenschalen, Weizenkleie, Chia und Leinsamen können als Ballaststoffanreicherung dienen – als Faustregel gilt: Pro Teelöffel Samen ein zusätzliches Glas Wasser trinken! Über Nacht eingeweichte Dörrpflaumen helfen zusätzlich bei tragem Darm.

gung an der frischen Luft fördert eine positive Stimmung, bringt das Körpergewicht ins Gleichgewicht und ist ein wichtiger Faktor für die Herz-Kreislauf-Gesundheit. „Zu all den gesundheitlichen Aspekten gehört aber auch Zeit für Genuss und Entspannung“, sagt Cornelia Romstorfer-Bauer.

„Die Seele sollte unter all diesen körperlichen Aspekten nicht zu kurz kommen. Denn Freude an gesunder Ernährung und Bewegung finden, zur Ruhe kommen können, Entspannung finden und Achtsam mit sich selbst umgehen gehört zu einem gesunden Lebensstil dazu.“ ■