

#Frauenpower

Und plötzlich spielen die Hormone verrückt – *Gesunde Ernährung in den Wechseljahren*

Mag^a. Iris Huber, Ernährungswissenschaftlerin
(ÖGK, Abt. GF/PH/Medizin)



Inhalt

- Das Klimakterium
- Aufgaben von Östrogen & Progesteron
- Mit gesunder Ernährung durch die Wechseljahre
- Herausforderungen & Tipps:
 - Sinkender Energiebedarf
 - Abbau der Muskelmasse
 - Veränderte Fettverteilung
 - Weniger HDL – mehr LDL
 - eine „träge“ Verdauung
 - Abbau der Knochen
- Phytoöstrogene als Alternative ?

„Das Klimakterium“

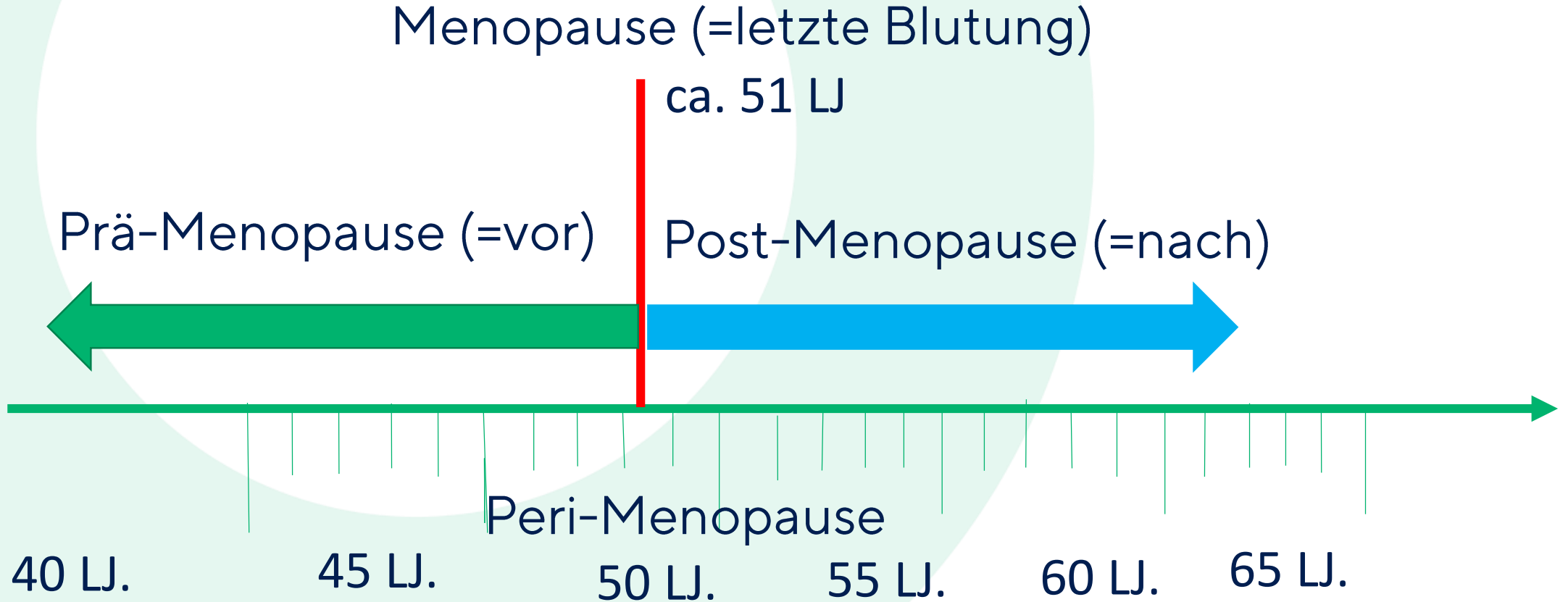
„Stufenleiter“

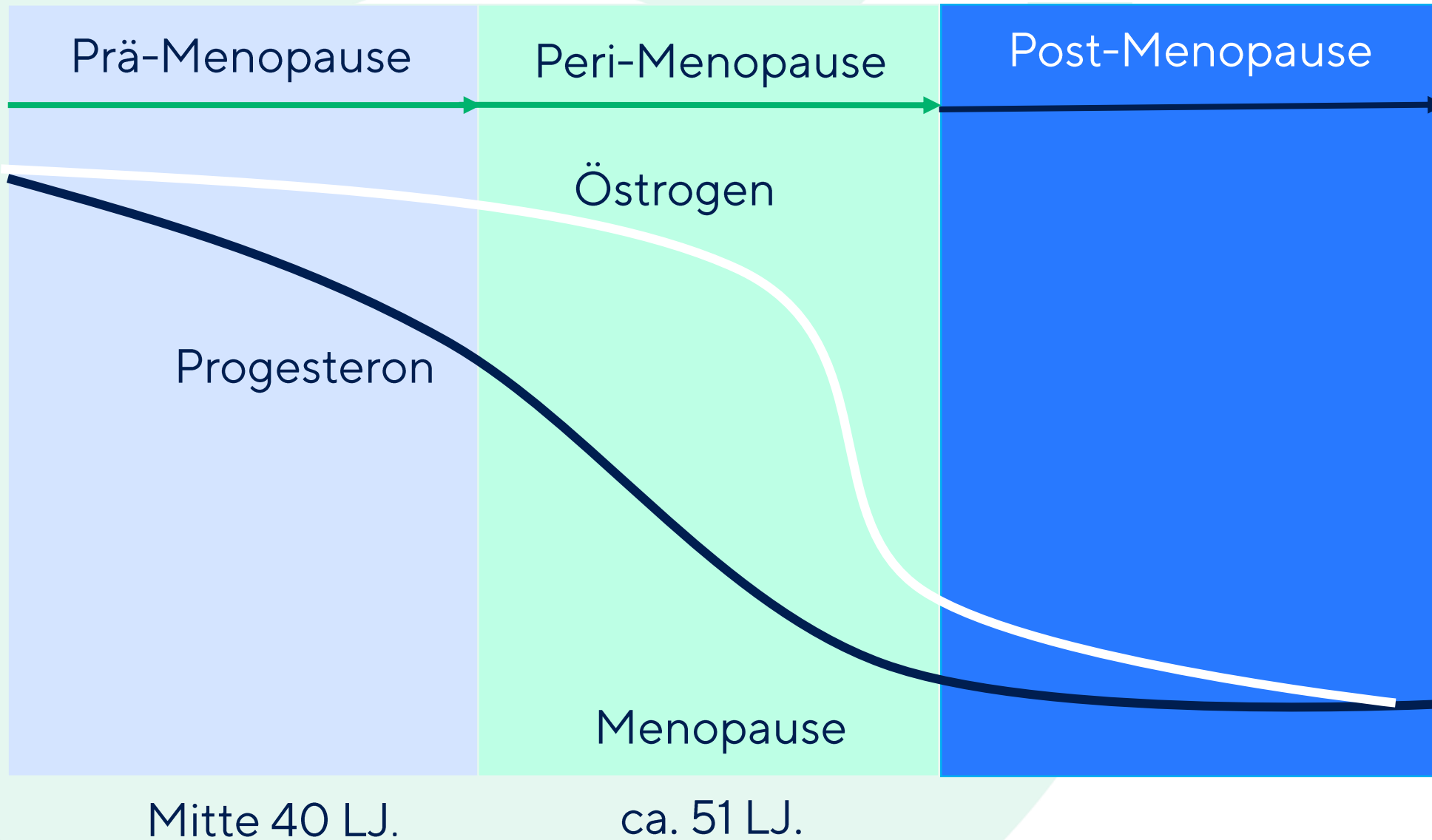
„kritischer Punkt im Leben“

*„Tor in eine neue
Lebensphase!“*



Die 4 Phasen des „Klimakteriums“





Prä-Menopause

Peri-Menopause

Post-Menopause

Aufgaben von Östrogen & Progesteron?

- ... sorgen für Feuchtigkeitsgehalt von Haut und Schleimhaut
- ... sorgen für elastisches Bindegewebe
- ... sorgen für feste Knochen
- ... beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor
- ... beugen Verstopfung vor
- ... günstige Wirkung auf Blutzuckerspiegel
- ... günstige Wirkung auf Stimmung

Mitte 40 LJ.

ca. 51 LJ.

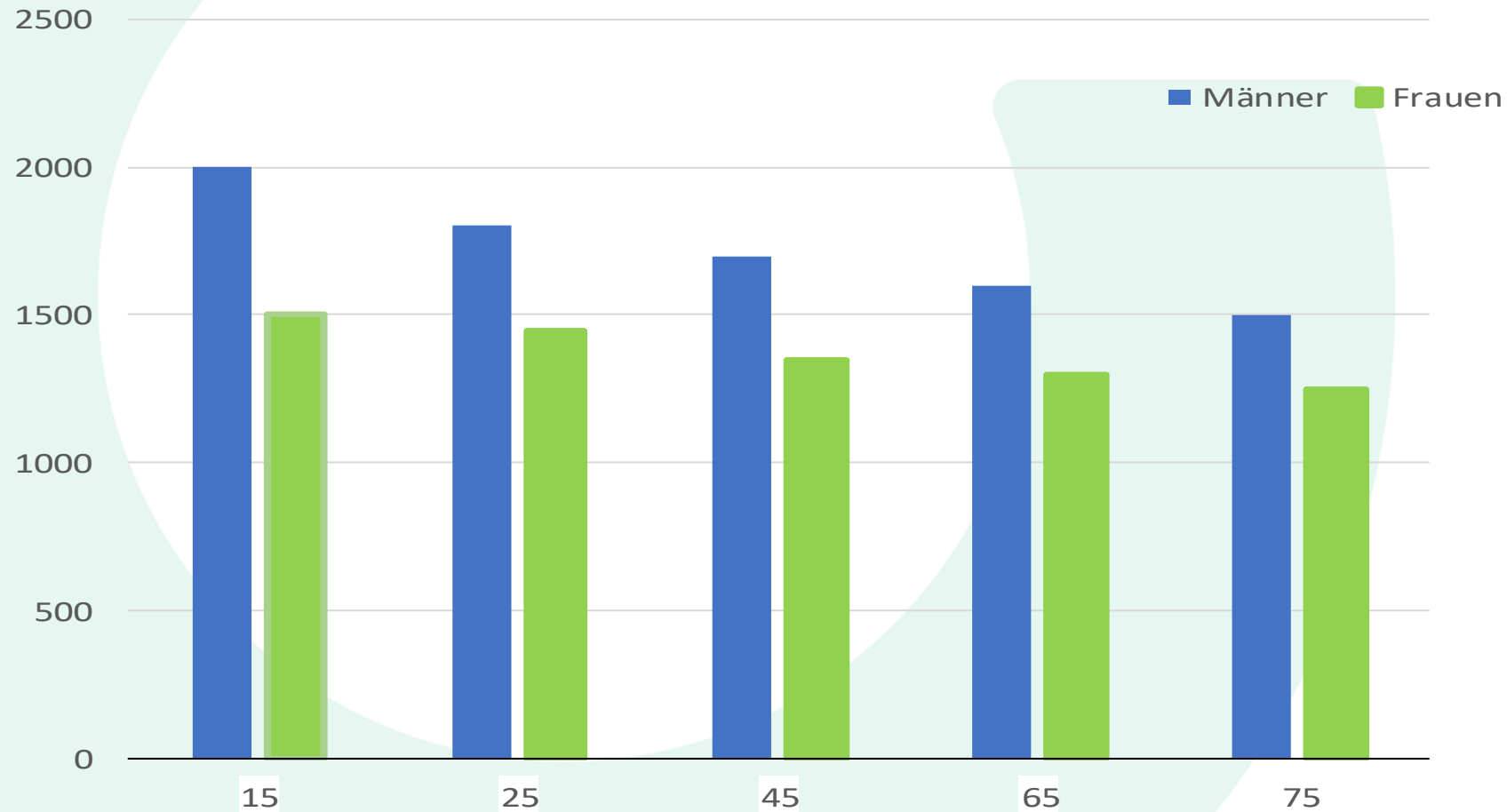
Beschwerden in den Wechseljahren

- **Psychosomatische Beschwerden**
(Schlaflosigkeit, Nervosität, Reizbarkeit, depressive Verstimmung)
- **Vasomotorische Beschwerden**
(Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schwindel, Herz-Rhythmusstörungen)
- **Osteoporoserisiko erhöht**
- **Trockene Haut, Schleimhäute, Augen**
- **Zunahme von Bauchfett**
- **Abnahme von Muskelmasse**

Mit gesunder Ernährung durch die Wechseljahre



Herausforderung: Der Grundumsatz *sinkt* im Alter



Der Gesamtenergiebedarf

PAL-Wert	15 - 19 Jahre	19 - 25 Jahre	25 - 51 Jahre	51 - 65 Jahre	über 65 Jahre
PAL 1,4	Frau: 2000 kcal Mann: 2500 kcal	Frau: 1900 kcal Mann: 2500 kcal	Frau: 1900 kcal Mann: 2400 kcal	Frau: 1800 kcal Mann: 2200 kcal	Frau: 1600 kcal Mann: 2000 kcal
PAL 1,6	Frau: 2300 kcal Mann: 2900 kcal	Frau: 2100 kcal Mann: 2900 kcal	Frau: 2100 kcal Mann: 2800 kcal	Frau: 1800 kcal Mann: 2500 kcal	Frau: 1800 kcal Mann: 2300 kcal
PAL 1,8	Frau: 2600 kcal Mann: 3300 kcal	Frau: 2500 kcal Mann: 3300 kcal	Frau: 2400 kcal Mann: 3100 kcal	Frau: 2300 kcal Mann: 2800 kcal	Frau: 2100 kcal Mann: 2500 kcal

Tipps für eine geringere Energieaufnahme & hohe Nährstoffdichte

3 Portionen
Gemüse,
Salat und 2
Portionen
Obst



**Gemüse, Salate,
Hülsenfrüchte,
Kartoffeln und Obst**

Max. 2-3
Portionen
Fleisch/Woche
und 2
Portionen Fisch



**Mageres Fleisch und
Fisch**

3 Portionen
fettarme Milch
und
Milchprodukte



**Fettarme
Milch(produkte)**

Mahlzeit!

Der bunte Mix am Teller

Jedes Lebensmittel liefert wertvolle Inhaltsstoffe, doch keines enthält alle lebensnotwendigen Nährstoffe. Achten Sie deshalb auf den bunten Mix am Teller.

Expertentipp:

Bauen Sie regelmäßig Linsen, Bohnen, Kichererbsen, ... in den Speiseplan ein. Sie sind eine Kombination aus Eiweiß, Gemüse und Vollkorn und können Fleischmahlzeiten ersetzen.

Gemüse

Mindestens
3 Portionen / Tag

Obst

Maximal
2 Portionen / Tag

Getreide, Brot & Kartoffel

4 - 5 Portionen / Tag
bevorzugt in der
Vollkornvariante

Wasser

Mindestens
1,5 l / Tag

Fleisch, Fisch & Eier

1 Portion / Tag:
wöchentlich: 2 - 3 x Fleisch
1 - 2 x Fisch
bis 3 Eier

Milch & Milchprodukte

3 Portionen / Tag:
2 x Milch, Joghurt oder Topfen
1 x Käse

1/2

1/4

1/4

Herausforderung: Abbau der Muskelmasse



Tipps für den Erhalt von Muskelmasse



**Sojaprodukte &
Hülsenfrüchte**



**Helles Fleisch
& Fisch**

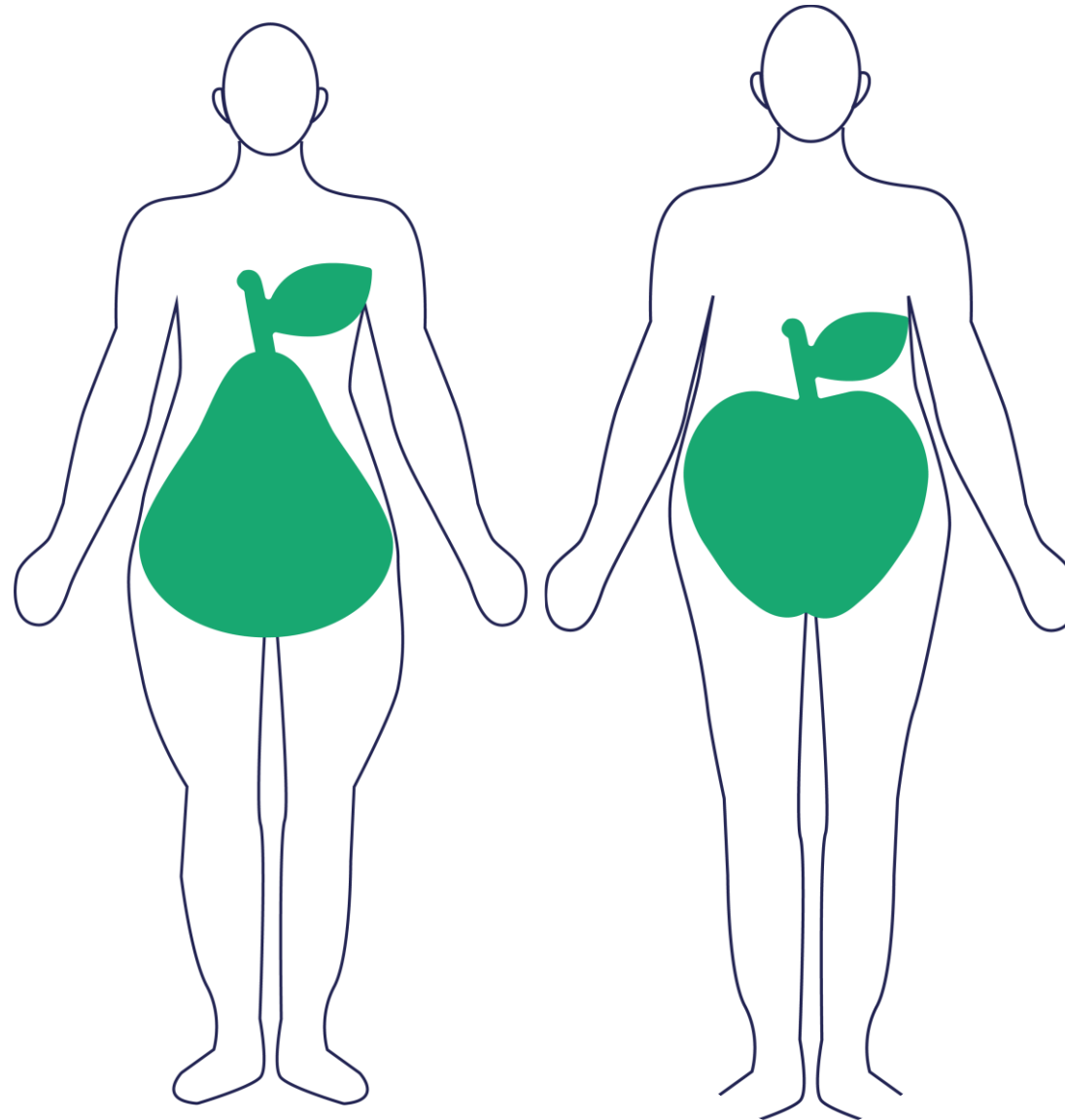


**Milchprodukte z.B.
Joghurt, Hartkäse,
Milch, Topfen**



Eier

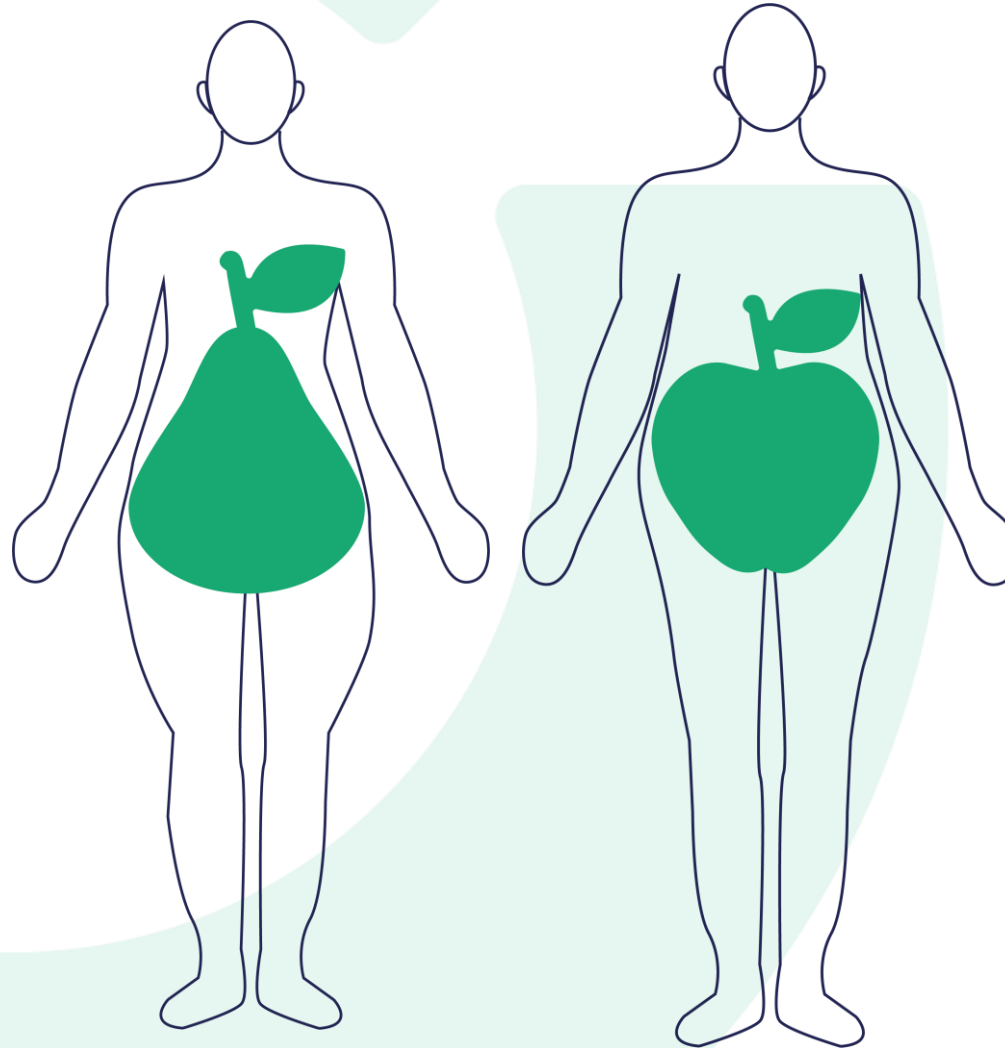
Herausforderung: Eine veränderte Fettverteilung in den Wechseljahren



Fettverteilung - Gesundheitsrisiken

Fettgewebe
überwiegend verteilt
an Hüfte und Gesäß
(„Reiterhosenspeck“)

Niedriges
Gesundheitsrisiko für
Herz-Kreislauf-
Erkrankungen &
Diabetes

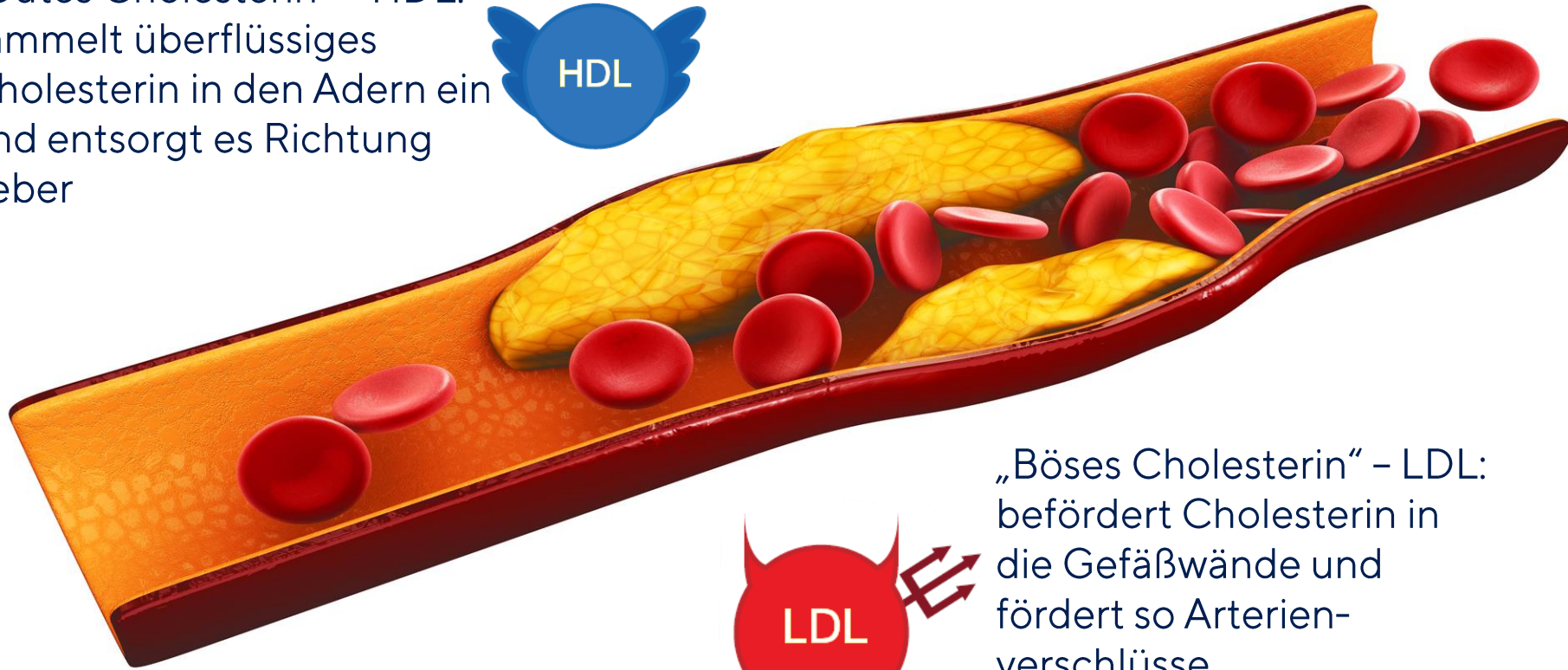


Fettgewebe überwiegend
verteilt in Körpermitte,
um Bauch oder
Brustkasten
(„Bierbauch“)

Hohes
Gesundheitsrisiko für
Herz-Kreislauf-
Erkrankungen &
Diabetes

Herausforderung: Weniger HDL – mehr LDL-Cholesterin

„Gutes Cholesterin“ – HDL:
sammelt überflüssiges
Cholesterin in den Adern ein
und entsorgt es Richtung
Leber



„Böses Cholesterin“ – LDL:
befördert Cholesterin in
die Gefäßwände und
fördert so Arterien-
verschlüsse



Folgen: Weniger HDL – mehr LDL-Cholesterin



Normales Blutgefäß mit glatter Gefäßwand



Ablagerung aus Cholesterin und Zellbestandteilen in der Gefäßwand. Sie wölbt sich in das Gefäßinnere vor undengt es ein



Vollständiger Verschluss des Gefäßes = Herzinfarkt bzw. Schlaganfall

Tipps für eine fettbewusste Ernährung

Die Fettqualität steht im Mittelpunkt!



Einsparen von fettreichen Lebensmitteln, die überwiegend gesättigte Fettsäuren enthalten.

Quellen: fettreiche Süßigkeiten, Backwaren, Fertiggerichte, Wurst



Vermeiden von Transfettsäuren.

Quellen: Produkte mit „gehärteten“ Fetten, Blätterteiggebäck, Nuss-Nougat-Creme und Kartoffelknabberprodukten



Vermehrte Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren *Wo kommen sie vor?*



Kaltwasserfisch:
Lachs, Makrele,
Hering, Sardellen



Öle z.B. Rapsöl,
Hanföl, Leinöl,
Walnussöl



Nüsse & Samen z.B.
Walnüsse, Mandeln,
Leinsamen



Gemüse z.B.
Avocado,
Bohnen, Spinat

Herausforderung: Eine „träge“ Verdauung



Tipps für eine gute Verdauung



6-8 Gläser Wasser



**Ballaststoffreiche
Ernährung z.B.
Gemüse, Obst,
Hülsenfrüchte,
Vollkornprodukte**



**Milchsäurehaltige
Lebensmittel z.B.
Sauermilch,
Sauerkraut**



Bewegung

30 g Ballaststoffe pro Tag (Gesamt: 34,5 g) sind enthalten in...



1 Portion Haferflocken = 3 g



1 Apfel = 3 g



1 Handvoll Mandeln = 3,4 g



1 Portion Brokkoli = 5,4 g



3 mittlere Kartoffeln = 3,5 g



1 Schälchen Erdbeeren = 1,6 g



1 Port. Karottensalat = 7,2 g



2 Scheiben VK-brot = 7,4 g

Herausforderung: Abbauprozesse der Knochen



Tipps für stabile Knochen



**Kalziumreiche
Ernährung**



**Ausreichend
Vitamin D**



Bewegung

Mineralstoff: **KALZIUM**

Wo kommt Kalzium vor?

über 150 mg/l



Mineralwasser



**Gemüsesorten z.B.
Brokkoli, Grünkohl,
Rucola**



**Milchprodukten
(Hartkäse, Joghurt)**



**Hasel-,
Paranüsse**

1000 mg Kalzium pro Tag (Gesamt: 1.117 mg) sind enthalten in...



1 Scheibe Hartkäse = 320 mg



Kaffee mit
Milch = 240 mg



1 Handvoll Haselnüsse = 56
mg



1 Portion Brokkoli =
5,4 g



2 Esslöffel Topfen = 51 mg



1 Becher Joghurt = 180 mg



1 Liter Mineralwasser (über
150 mg/L = 150 mg)

Vitamin D

Wo kommt Vitamin D vor?

UV-B des Sonnenlichts führt
zur Vitamin-D-Bildung der
Haut



Vitamin D

Wo kommt Vitamin D vor?



**Fettfische (Hering,
Lachs, Makrele)**



Eigelb



Speisepilze

Sinn und Unsinn von Phytoöstrogenen

- Bewerbung von Phytoöstrogenen (=Isoflavonen) aus Soja- und Rotkleeextrakt
- Entfalten hormonähnliche Wirkung
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) warnt vor Einnahme: Beeinträchtigung von Schilddrüse und Veränderung von Brustdrüsengewebe
- Nicht empfehlenswert (v.a. bei familiär erhöhtem Brustkrebsrisiko)



Die wichtigsten Fakten im Überblick



**Essen Sie täglich 3
Portionen Gemüse &
Obst**



**Ballaststoffe kurbeln
die Verdauung an**



**Hochwertiges Eiweiß
sättigt, wichtige
Eiweiß- und
Kalziumquelle**

Die wichtigsten Fakten im Überblick



**Omega-3-Fettsäuren =
gut fürs Herz und gegen
Entzündungen**



**Meiden Sie Kaffee und
Alkohol = begünstigt
Hitzewallungen**



Bewegung im Freien!

**Investieren Sie in
Ihre Zukunft !**

**„Zeit für
Neuorientierung“**



#frauen
power



Danke!

iris.huber@oegk.at

Bildquellen: Shutterstock.com sofern nicht
anders angegeben