



Fokus Ernährungswissenschaftler

Gesättigtes Fett einsparen, die Kalziumzufuhr forcieren

Der Einbau von ungesättigten Fetten anstelle von Streichfetten trägt wesentlich zur Gesundheit des Organismus in den Wechseljahren und der Zeit danach bei. Um die Knochen fit zu halten, sind kalziumreiche Lebensmittel ein guter Tipp. Auch isoflavonreiche Lebensmittel sind empfohlen.

Mag. Martin Schiller

Der Abfall des Östrogenspiegels im Klimakterium führt zu einer Reihe von Symptomen, die man mit der richtigen Ernährungsweise etwas lindern kann. Gleichzeitig entstehen durch den Abfall des Östrogens Langzeitriskien. Dies betrifft die Gesundheit der Knochen ebenso wie das Herz-Kreislauf-System. Auch hier kann mit gezielter Ernährung ein wesentlicher Beitrag zur Gesunderhaltung der Frau geleistet werden.¹

Ein wichtiger Faktor, um die berüchtigten Hot Flashes in den Wechseljahren in Grenzen zu halten, ist ein normales Körpergewicht. Bei vielen betroffenen Frauen reduzierten sich Frequenz und Intensität der Attacken, wenn zuvor bestehendes Übergewicht abgebaut wurde. Die Gewichtsabnahme sollte moderat und in Stufen verlaufen. Radikale Diäten beeinträchtigen den Stoffwechsel, erhöhen die Wahrscheinlichkeit für einen Jo-Jo-Effekt und richten damit im Endeffekt Schaden an. Es ist nicht notwendig, Kohlenhydrate weitgehend aus dem Speiseplan zu eliminieren. Es genügt, den Anteil etwas zugunsten von Proteinen zu verschieben.

Die Ernährung sollte fettbewusst sein, empfehlen Experten. In der Praxis bedeutet dies ein Maximum von täglich drei bis vier Teelöffeln Streichfett und zwei Esslöffeln hochwertigem Pflanzenöl. Rapsöl gilt dabei als gute Option, wenn Speisen erhitzt werden. Fettreiche Zubereitungsarten wie Frittieren, Panieren und Braten in Öl können durch fettbewusstere Methoden wie Braten in beschichteten Pfannen oder Dampfgaren ersetzt werden. Vom oftmals empfohlenen Garen in Folie ist strikt abzu-

raten.² Es ist mittlerweile erwiesen, dass sich Aluminium bei Kontakt mit Fett und Säure aus der Folie löst und in die Speise migriert. Täglich werden drei Portionen Gemüse oder Salat empfohlen.

Für Liebhaberinnen von Streichfetten gibt es Alternativen, die dem Organismus einige Gramm gesättigtes Fett ersparen können. Corned Beef statt Salami, fettreduzierter Kräutertopf statt fettem Käse, Putenbrustaufschnitt anstelle von Leberwurst und körniger Frischkäse, den man sich selbst würzt, anstelle von fetten Aufstrichen.

Um die Knochengesundheit zu erhalten, ist eine Kombination aus Kalzium, Vitamin D und Vitamin K sinnvoll. Ein Beispiel, wie der Kalziumbedarf des Tages gedeckt werden könnte, lautet: eine Scheibe Hartkäse, ein Becher Joghurt, eine Portion Brokkoli, 25 g Haselnüsse, 150 g Karotten, 1 Glas fettarme Milch oder mit Kalzium angereichertes Soiagetränk sowie ausreichend Wasser und Mineralwasser.²

Isoflavone aus Nahrungsergänzungsmitteln sind eine der Optionen, welche die Lebensqualität von Frauen in den Wechseljahren verbessert. Auch eine Zufuhr dieser Pflanzenstoffe aus der Nahrung ist sinnvoll. Man findet Isoflavone in Sojabohnen, Tofu, Linsen und Kichererbsen. Andere Phytoöstrogene, die sich ebenfalls als hilfreich erweisen, sind die Lignane. In der Nahrung findet man sie in Zerealien, Leinsamen und Gemüse.¹

Ein guter Lebensstil sorgt Studien zufolge auch dafür, dass die Wechseljahre nicht

verfrüht eintreten. Viele Antioxidanzien in der Nahrung dürften den Eintritt der Menopause verzögern. Rauchen sorgt für ein früheres Eintreten, allerdings nur in aktiver Form; zu Passivrauchen gibt es keine entsprechenden Daten. Statistiken besagen außerdem, dass eine obst- und gemüsereiche Kost den Beginn des Klimakteriums hinauszögert. Derartige Ergebnisse gibt es auch zum Teekonsum und einer als moderat beschriebenen Alkoholmenge. Aus den beiden letztgenannten Phänomenen lassen sich jedoch noch keine Empfehlungen ableiten.³

Die wichtigsten Botschaften in aller Kürze

- sparsam bei Alkohol
- Salzgehalt des Essens gering halten
- für ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D sorgen
- hoher Ballaststoffgehalt der Nahrung
- gesättigte Fette zugunsten ungesättigter Fette einsparen
- Kohlenhydrate etwas reduzieren und den Eiweißgehalt leicht erhöhen – von Low Carb wird dennoch abgeraten.
- keinesfalls Crash-Diäten durchführen

Quelle: British Nutrition Foundation

Literatur:

- 1 British Nutrition Foundation
- 2 Groeneveld M, Hofmann L, Die Wechseljahre der Frau, Ernährung im Fokus 2011; 11-10
- 3 Sapre S, Thakur R, Lifestyle and dietary factors determine age at natural menopause. J Midlife Health 2014; 5(1):3-5