

ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN

Hormonbalance auf dem Teller

Die Wechseljahre (ab ca. 40 bis ca. 55 Jahre, danach spricht man von der Postmenopause) sind für den Körper einer Frau eine Zeit des Umbruchs. Hormonelle Veränderungen, insbesondere der Rückgang der Produktion von Östrogen und Progesteron, beeinflussen viele Prozesse im Körper. Diese Veränderungen betreffen unter anderem den Stoffwechsel, die Muskelmasse und die Fettverteilung – und damit auch die Art, wie der Körper mit Nahrung und Energie umgeht. Wir haben dazu Ernährungsberaterin Ursula Vybiral befragt:

Warum verlangsamt sich der Stoffwechsel?

Mit sinkendem Östrogenspiegel arbeitet der Stoffwechsel langsamer. Östrogen beeinflusst die Regulation des Energieverbrauchs und hilft dem Körper, Kalorien effizient zu nutzen. Wenn weniger Östrogen produziert wird, benötigt der Körper weniger Energie im Ruhezustand. Das bedeutet: Selbst bei unveränderter Ernährung kann es leichter zu einer Gewichtszunahme kommen, da der Kalorienverbrauch sinkt.

Warum verlieren Frauen in den Wechseljahren Muskelmasse?

Östrogen spielt eine wichtige Rolle beim Schutz und Erhalt der Muskelmasse. Mit seinem Rückgang nimmt die Muskelmasse natürlicherweise ab. Das hat gleich zwei Effekte:



FOTOS: 123RF/PEOPLEIMAGES12/MARGOULLAT/ESZEKGLASNER

- Muskeln sind für den Grundumsatz – also die Kalorien, die der Körper in Ruhe verbrennt – entscheidend. Weniger Muskelmasse bedeutet also einen noch geringeren Energieverbrauch.

- Weniger Muskelmasse führt außerdem oft dazu, dass man sich weniger leistungsfähig fühlt und möglicherweise weniger aktiv ist, was die Gewichtszunahme zusätzlich begünstigen kann.

Regelmäßige Bewegung, insbesondere Krafttraining, kann helfen, den Muskelabbau zu verlangsamen oder sogar Muskeln wieder aufzubauen.

Bewegung hält nicht nur den Stoffwechsel in Schwung, sondern stärkt auch die Knochen, die in den

Wechseljahren ebenfalls an Stabilität verlieren können.

Warum verändert sich die Fettverteilung?

Ein weiteres Symptom der Wechseljahre ist, dass der Körper dazu neigt, Fett vermehrt im Bauchbereich zu speichern. Während vor den Wechseljahren das Fett oft eher an Hüften und Oberschenkeln gespeichert wird, verlagert es sich jetzt in die Körpermitte. Der Grund dafür liegt ebenfalls im sinkenden Östrogenspiegel: Dieses Hormon beeinflusst, wo der Körper Fettserven anlegt.

Diese Veränderung hat nicht nur optische Auswirkungen, sondern kann auch gesundheitliche Risiken

erhöhen, da Bauchfett stärker mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselproblemen in Verbindung gebracht wird.

Was kann man tun, um den Veränderungen entgegenzuwirken?

Auch wenn einige dieser Veränderungen unvermeidlich sind, gibt es viele Möglichkeiten, den Körper in dieser Lebensphase zu unterstützen.

- Ernährung: Mehr Proteine.

Denn Proteine pushen die Fettverbrennung, füttern die Muskeln und legen den Heißhunger für viele Stunden lahm. Deshalb sind Proteine auch der Gamechanger Nummer eins in den Wechseljahren!

- Bewegung: Und zwar Krafttraining! Denn schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse ganz von selbst ab. Nun gibt's zwei Möglichkeiten damit umzugehen: sich dem zu ergeben, zu resignieren, unweigerlich zuzunehmen und Osteoporose Tür und Tor zu öffnen. Oder mit regelmäßigem Krafttraining den Körper zu stärken und ganz nebenbei den Grundumsatz zu erhöhen.

- Stressabbau: Stress kann in den Wechseljahren ebenfalls eine Gewichtszunahme fördern, da er die Produktion von Cortisol erhöht –

ein Hormon, das die Fettablagerung begünstigt. Entspannungstechniken wie Yoga, Atemübungen oder Meditation können hier helfen.

Warum brauchen wir mehr Proteine und wie beziehen wir sie?

Proteine fördern die Fettverbrennung, stärken die Muskeln und zügeln Heißhunger. „Hol dir dein tägliches Protein und schau zu, wie die Kilos schmelzen.“

Was sind Proteine genau?

Proteine, die Grundbausteine unseres Körpers, bestehen aus Aminosäuren. Sie sind essenziell für Muskeln, Gewebe, Enzyme und mehr. Während essenzielle Aminosäuren über die Nahrung aufgenommen werden müssen, kann der Körper nicht-essenzielle selbst herstellen. Proteine sättigen, unterstützen den Muskelaufbau und beugen Muskelabbau vor. Besonders in den Wechseljahren helfen sie, Heißhunger zu reduzieren und die Figur zu halten.

Was ist besser: tierisches oder pflanzliches Protein?

Tierisches Protein enthält immer alle essenziellen Aminosäuren, ist aber oft fettreicher. Pflanzliches Protein ist leichter, ballaststoffreich und besser für die Umwelt, aber



nicht alle pflanzlichen Proteinquellen enthalten alle essenziellen Aminosäuren. Durch das Mischen verschiedener Proteinquellen stellt das aber kein Problem dar – Proteine dürfen sich nämlich ergänzen. Es muss aber auch nicht ein Entweder-oder sein (also tierische oder pflanzliche Proteinquellen), sondern ein buntes Miteinander.

Soll man ab einem Alter von 40 Jahren mehr Proteine essen?

Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse ab, was eine höhere Proteinzufuhr erforderlich macht. Ab 40 sollten 1,1–1,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht konsumiert werden – das geht ganz einfach, wenn man die Proteine verteilt auf 20–30 g pro Mahlzeit. Als Beispiele: In 100 g Hühnerbrust sind 31 g Protein enthalten, ein Ei hat ca. 7 g Protein.

Stressabbau hilft auch in den Wechseljahren



RADIO NÖ

Radio NÖ am
Vormittag:
Mi, 13. 11.
2024,
9.00 UHR,
RADIO NÖ

Die Umstellung des Körpers in den Wechseljahren erfordert auch eine Ernährungsumstellung

Der Rückgang des Östrogens hat weitreichende Auswirkungen auf den weiblichen Körper. Die Knochendichte nimmt ab, das Herz-Kreislauf-System wird anfälliger und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Gleichzeitig steigen

Hitzewallungen, Schlafprobleme und Stimmungsschwankungen. Eine gezielte Ernährung kann den Körper in dieser Zeit unterstützen, indem sie mit den richtigen Nährstoffen hilft, die Symptome zu mildern und die Lebensqualität zu verbessern.

DIE BAUSTEINE EINER HORMONFREUNDLICHEN ERNÄHRUNG

1 Phytoöstrogene – natürliche Helfer. Diese pflanzlichen Verbindungen mit ähnlichen Eigenschaften wie Östrogen können helfen, den Hormonhaushalt auszugleichen. Sie kommen in Sojaprodukten (wie Tofu, Sojamilch), Leinsamen, Kichererbsen und Vollkorngetreide vor. Regelmäßig verzehrt, lindern sie Hitzewallungen und andere Symptome.

Kalzium zu sich nehmen. Gute Quellen sind Milchprodukte, grünes Blattgemüse wie Grünkohl, Broccoli, Mandeln sowie angereicherte pflanzliche Milchalternativen. Vitamin D unterstützt die Aufnahme von Kalzium und sollte auch in die Ernährung integriert werden – entweder über fettreichen Fisch, Eier oder Sonnenexposition.

2 Kalzium & Vitamin D – für starke Knochen. Mit sinkendem Östrogenspiegel steigt das Risiko für Osteoporose. Daher ausreichend

3 Gesunde Fette – Nährstoff für die Hormone. Gesunde Fettsäuren sind essenziell für die Produktion und Regulation von Hormonen. Avocados,

Olivenöl, Nüsse und fetter Fisch wie Lachs und Makrele sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und das Herz schützen.

4 Ballaststoffe – für die stabile Verdauung. Diese kann sich in den Wechseljahren verlangsamen. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte helfen nicht nur der Verdauung, sondern regulieren auch den Blutzuckerspiegel und senken den Cholesterinspiegel.

5 Antioxidantien – Schutz für die Zellen. Enthalten in Obst und Gemüse wie Beeren, Spinat, Tomaten und Karotten, die die Zellen vor oxidativem Stress schützen. Dieser Schutz ist sehr wichtig, da der Körper mit zunehmendem Alter anfälliger für Entzündungen und zelluläre Schäden wird.



TIPPS ZUR LINDERUNG TYPISCHER SYMPTOME



Hitzewallungen

Reduzieren Sie Alkohol, Koffein und scharfe Speisen, da diese die Symptome verstärken können. Stattdessen auf hydratisierende Lebensmittel wie Gurken, Wassermelone und grünen Tee setzen.

Gewichtszunahme

Durch den verlangsamten Stoffwechsel ist eine Kombination aus proteinreicher Ernährung und Bewegung am besten in Form von Krafttraining wichtig. Mageres Fleisch, Fisch, Eier, Topfen und pflanzliche Eiweißquellen wie Linsen und Bohnen helfen, Muskeln zu erhalten und den Stoffwechsel anzukurbeln.

Stimmungsschwankungen

Omega-3-Fettsäuren, Magnesium (z. B. in Bananen, Nüssen und Haferflocken) und Vitamin B₆ (in Fisch, Kartoffeln und Avocados) können stabilisierend wirken.

Lebensmittel, die gemieden werden sollten:

Zuckerreiche Lebensmittel

Sie fördern Entzündungen, sorgen für starke Blutzuckerschwankungen und können Heißhunger begünstigen.

Verarbeitete Lebensmittel

Diese enthalten oft ungesunde Transfette und wenig nützliche Nährstoffe.

Salzhaltige Speisen

Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen und die Knochengesundheit beeinträchtigen.

Alkohol

Alkohol kann Hitzewallungen und Schlafstörungen verstärken. Zudem beeinträchtigt er die Leberfunktion, was die Hormonregulation zusätzlich erschweren kann und erhöht das Risiko für Osteoporose sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

REZEPTE FÜR DEN WOHLFÜHLKÖRPER

Von Ursula Vybiral, Ernährungsberaterin, Abnehmexpertin und Entwicklerin der „easy eating“-Methode



FOTOS: 123RF/MILKOS/FIZKES; SHUTTERSTOCK/IRINA MELIUKH

Parmigiana

Für 4–6 Portionen

4 Melanzani
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
800 g Tomaten aus der Dose
1 TL Oregano (gehackt oder getrocknet)
1 EL Kokosblütenzucker
Salz und Pfeffer
1 Schuss Rotwein oder Brühe (optional)
Chilipulver (optional)
3–4 Kugeln Mozzarella oder Büffelmozzarella
200 g Parmesan (gerieben)
frisches Basilikum zum Garnieren

► Die Melanzani der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, jede Scheibe salzen, dann übereinanderschichten und beschweren. Auf diese Weise ca. 10 Min. Wasser ziehen lassen.

► In dieser Zeit die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anschwitzen, bis sie glasig sind. Anschließend die Tomaten dazugeben, mit Oregano, Zucker und etwas Salz würzen und sanft köcheln lassen, bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen (je nach Geschmack Brühe oder Rotwein).

► Die Melanzanischeiben mit einem Küchentuch trocken tupfen und in heißem Öl von jeder Seite ca. 2–3 Min. anbraten, bis sie schön weich werden. Überschüssiges Öl mit Küchenpapier abtupfen, zur Seite legen.

Ofen auf 180° C vorheizen. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Chili und ein paar EL Olivenöl abschmecken. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

► In eine Auflaufform abwechselnd gebratene Melanzanischeiben, Tomatensauce, ein paar Scheiben Mozzarella und etwas Parmesan schichten. Als letzte Schicht Tomatensauce mit Mozzarella und Parmesan belegen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Auflaufform für ca. 30 Min. in den Backofen stellen, bis sich an der Oberfläche eine schöne Kruste gebildet hat. Vor dem Servieren eventuell mit frischem Basilikum garnieren.



► **Noch mehr Rezepte in:** easy eating. Keine Angst vor den Wechseljahren: Von Ursula Vybiral, Amalthea Verlag, 288 S., € 33,-



Wintersalat

Für 2 Portionen

100 g Bulgur
 1 Paprika
 2 rote Zwiebeln
 1 Handvoll Edamame
 1 Pkg. gekochte Rote Rüben
 1 Handvoll Kirschtomaten
 frische Dille (oder andere Kräuter)
 Chili (optional)
 1 Dose Linsen
 Salz und Pfeffer
 2 Pkg. Feta
 Samen und Kerne zum Garnieren

DRESSING

2 EL Tahini (Sesampaste)
 1 EL Naturjoghurt (oder pflanzliche Alternative)
 3 EL weißer Balsamico-Essig
 1 EL Senf
 1 TL Honig

► Bulgur kochen, das ganze Gemüse klein aufschneiden, Dille und Chili fein hacken. Linsen abseihen und gut abspülen. Feta feinkwürfelig schneiden. Gemüse, Dille, Chili, Linsen und Bulgur in einer großen Schüssel vermischen.
 ► Alle Zutaten für das Dressing vermischen und dazugeben. Salzen und pfeffern und den Feta hinzufügen. Samen und Kerne als crunchy Topping verwenden und lauwarm servieren.



Joghurt-Bowl

Für 1 Portion

150 g griechisches Joghurt
 100 g Skyr
 1 TL Vanilleextrakt
 1 EL Ahornsirup
 frische Beeren (z. B. Erdbeeren)
 1 Handvoll Granola

► Griechisches Joghurt und Skyr mit einem Schneebesen cremig schlagen. Vanille und Ahornsirup dazugeben. Joghurt in eine Bowl geben und mit Erdbeeren und Granola servieren.