

Therapie bei Wechseljahrsbeschwerden

Erstsendung: Montag, 11.01.2016, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Essen Sie täglich 3 Portionen **Gemüse** oder Salat und 2 Portionen **Obst** – wegen der wertvollen sekundären Pflanzenstoffe am besten mit Schale, aus Bio-Anbau.
- ✓ **Ballaststoffe** kurbeln die Verdauung an: mehr Grünes und Vollkorn, weniger Süßes. Eine kleine Portion Luxus täglich ist erlaubt – am besten zu den Hauptmahlzeiten.
- ✓ Hochwertiges **Eiweiß** aus Milchprodukten (optimal: Sauermilchprodukte), Tofu und Hülsenfrüchten sättigt gut und sollte täglich auf den Tisch kommen.
- ✓ **Kalziumquellen** sind neben Milchprodukten auch dunkelgrüne Gemüsesorten, Nüsse und Samen oder ein kalziumreiches Mineralwasser.
- ✓ Gut fürs Herz und gegen Entzündungen sind **Omega-3-Fettsäuren** aus fettem Fisch und pflanzlichen Ölen (vor allem Lein- und Weizenkeimöl). Zwei- bis dreimal wöchentlich sollten Wildlachs, Hering oder Makrele auf den Teller kommen.
- ✓ **Meiden Sie Kaffee und Alkohol** (begünstigt Hitze). Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 6–8 Gläser/Tassen (Mineral-)Wasser oder ungesüßte Kräutertees.
- ✓ Soja, Sprossen, Leinsamen und Salbei enthalten **Phytohormone**, also Pflanzenstoffe mit hormonähnlicher Wirkung. Extrakte aus Traubensilberkerze wirken gegen Schlafstörungen. Zusätzlich am besten nachts den Wecker abdecken und ab 14 Uhr keinen Kaffee mehr trinken.
- ✓ **Bewegung** wie Laufen oder Schwimmen ist unverzichtbar für stabile Knochen. Schon ein sportlicher Spaziergang am Tag hilft und aktiviert zusätzlich den Darm.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner oder -berater besprochen werden.

Kategorie	Günstig	Ungünstig
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Bei Übergewicht nur in <u>Maßen</u> : Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln, Haferflocken, Müsli ohne Zucker	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer, Fertiggerichte, Fast Food
Snacks und Knabberkram → bei Bedarf 1 kleine Handvoll Luxus (ca. 25 g) am Tag		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips

<p>Obst → 2 Portionen am Tag</p>	<p>Apfel, Aprikosen, Marillen, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Sauerkirschen, Nektarine, Papaya, Pflaumen, Pfirsich, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen; <u>besonders kalziumreich</u>: Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Orange, Kiwi, getrocknete Früchte!</p>	<p><u>Nur in Maßen erlaubt</u>: Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne <u>Ungeeignet</u>: gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst</p>
<p>Gemüse → 3 Portionen am Tag</p>	<p>Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Aubergine, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sprossen, Sauerkraut, Pilze; <u>besonders kalziumreich</u>: dunkelgrünes Gemüse wie Spinat, Rucola, Grünkohl, Brokkoli; Fenchel, weiße Bohnen; Kräuter wie Brennnessel, Kresse, Petersilie</p>	<p>Mais und Süßkartoffel</p>
<p>Nüsse und Samen → ca. 20 g am Tag</p>	<p><u>besonders kalziumreich</u>: Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Walnüsse, Kerne (von Kürbis, Pinie, Sonnenblume), Saaten wie Mohn, Sesam</p>	<p>Erdnüsse und gesalzene Nüsse</p>
<p>Fette und Öle → ca. 1-2 EL am Tag</p>	<p>Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Butter</p>	<p>Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl</p>
<p>Getränke → ca. 2 Liter am Tag</p>	<p>Wasser, <u>besonders kalziumreich</u>: Mineralwasser mit über 300 mg Ca/100 ml; <u>in Maßen</u>: ungezuckerter Tee und Kaffee</p>	<p>Fruchtsaft, Softdrinks (auch Light-Getränke), Kakao, Alkohol</p>
<p>Fisch und Meeresfrüchte 1-2 x pro Woche ca. 150 g</p>	<p>Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps</p>	<p>Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch</p>

<p>Magere Wurstwaren und mageres Fleisch 1-2 x pro Woche ca. 150 g</p>	<p>Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch; Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet</p>	<p>Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse, Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck; paniertes Fleisch</p>
<p>Eier, Milch und Milchprodukte, Käse</p>	<p>Eier (Eigelb ist kalziumreich); Kochsahne, Saure Sahne, <u>besonders kalziumreich:</u> fettarme (!) Milchprodukte wie Naturjoghurt, Trinkmilch, Buttermilch, Frischkäse, Magerquark; zudem <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr., besonders Schnittkäse</u> wie Emmentaler, Lindenberger, Gouda, Tilsiter; auch Feta, Mozzarella, körniger Frischkäse, Harzer Käse <u>besonders kalziumreich:</u> Parmesan</p>	<p>Sahne, Schmand und Crème fraîche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch</p>

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.