



VerbraucherService
Bayern

 Ernährung



Vital durch die Wechseljahre

Ernährung, die gut tut!



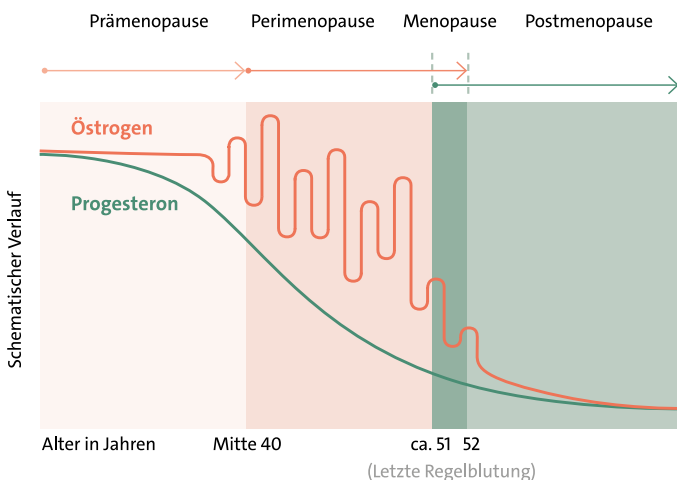
WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

Bauchfett, Hitzewallungen, Gelenkschmerzen und Co – die Wechseljahre können eine turbulente Lebensphase sein. Ein guter Zeitpunkt, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu überdenken: Denn die richtige Ernährung kann nicht nur dabei helfen, das Gewicht zu regulieren, sondern auch Krankheiten vorzubeugen und Symptome zu lindern.

Phasen der Wechseljahre

Erste Hormonveränderungen können bereits ab Ende 30 auftreten. Körperliche und mentale Beschwerden wie Schlafstörungen, Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Konzentrationsprobleme oder Erschöpfung sind individuell bis über das 60. Lebensjahr hinaus spürbar. Der Körper stellt sich in der Peri- und Postmenopause auf ein neues hormonelles Gleichgewicht ein.

Verlauf der Hormonspiegel



Veränderungen im Stoffwechsel

Das Risiko für Beschwerden und Krankheiten erhöht sich:



Körperzusammensetzung
verändert sich: Muskel- und Knochenmasse nimmt ab

→ erhöht Risiko für Osteoporose



Energieverbrauch
sinkt durch niedrigeren Grundumsatz: Gewicht steigt

→ erhöht Risiko für Übergewicht



Insulinresistenz
nimmt zu: Blutzucker und Blutfette (Cholesterin) steigen
erhöht Risiko für Diabetes Typ

→ 2, Fettstoffwechsel-Störungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Bauchfett
nimmt zu: fördert stille Entzündungen

→ erhöht Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauf- oder rheumatische Erkrankungen



Mikrobiom
verändert sich: reduzierte Darmtätigkeit

→ erhöht Risiko für Darmträgheit, Verstopfung, Unverträglichkeiten

Zeit für ein Ernährungsupdate

Eine pflanzenbetonte Ernährungsweise, reich an hochwertigen Proteinen und gesunden Fetten, kann Wechseljahresbeschwerden lindern und das Risiko für Krankheiten senken.

Proteine – Frauen dürfen jetzt mehr

Empfehlung: Mindestens 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (bei Normalgewicht)

- Proteinquellen in jede Mahlzeit einbauen:
Fleisch, Fisch, Quark, Käse, Eier, Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse, Haferflocken, ...
- Kombination verschiedener pflanzlicher Quellen fördert die Proteinwertigkeit.

Getränke – keinen Zucker trinken:

1,5 – 2 Liter Wasser, Kräuter- oder Früchtetee

Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Saaten und Kernen, Hülsenfrüchten, saisonalem Gemüse und (Beeren-)Obst: Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag.

→ *Wichtig für die Darmgesundheit, einen konstanten Blutzucker und den Hormonhaushalt*

Hülsenfrüchte und Soja sind reich an pflanzlichem Protein und sekundären Pflanzenstoffen: Mindestens dreimal wöchentlich.

→ *Positive Wirkung auf Hitzewallungen möglich*

Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, frisches Sauerkraut oder Kimchi am besten täglich essen.

→ *Unterstützt die Darmgesundheit und indirekt das hormonelle Gleichgewicht*

Grünes Blattgemüse, Kreuzblütler (Kohlsorten) sowie Kräuter und Gewürze – etwa Petersilie, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Meerrettich – regelmäßig in den Speiseplan integrieren.

→ *Nährstoffreich, entzündungshemmend und möglicherweise ausgleichend auf den Östrogenstoffwechsel*

Hochwertige Fette aus Raps-, Oliven- oder Leinöl und fettreichem Fisch (Omega-3-Fettsäuren) wählen sowie täglich eine Handvoll Nüsse, Kerne und Samen.

→ *Unterstützen Herz-Kreislauf-Gesundheit und wirken anti-entzündlich*

Zu **kalziumreichen Lebensmitteln** greifen:

Naturbelassene Milchprodukte oder kalziumangereicherte pflanzliche Alternativen, grüne Gemüsesorten, Sesam, Mandeln oder kalziumreiches Mineralwasser (ab 150 mg/l). Zudem bei nachgewiesener Unterversorgung **Vitamin D** supplementieren.

→ *Unterstützt die Knochengesundheit*

Orientiere dich bei der Speisenauswahl am optimalen Teller:



Tipps für den Alltag:



Passe deinen **Mahlzeitenrhythmus** an: Idealerweise drei gleichmäßig über den Tag verteilte Hauptmahlzeiten, um den Blutzucker stabil zu halten und Heißhunger sowie Stimmungsschwankungen zu reduzieren.



Genieße dein Essen: Langsam essen und gut kauen beugt Verdauungsproblemen vor.



Bewege dich regelmäßig: Insbesondere Krafttraining hat eine positive Wirkung auf Gewicht, Knochen und Muskulatur.



Vermeide scharfe oder fettige Speisen, um Hitzewallungen zu reduzieren.



Achte auf deinen **Blutdruck:** Alkohol, Koffein und salzreiche Lebensmittel (insbesondere Fertigprodukte) bewusst einschränken.



Lerne, auf deine eigenen **Bedürfnisse** zu achten, und nimm dir bewusst Zeit für dich. Das senkt Stresshormone, die Bauchfett begünstigen.



Sprich die Einnahme von **Nahrungsergänzungsmitteln** und **Phytopharmaka** (konzentrierte Pflanzenstoffe) ärztlich ab.



Nimm **Gesundheitschecks** bei deinem Arzt/ deiner Ärztin wahr – der Stoffwechsel kann sich stark verändern.

Für eine individuelle Beratung kannst du einen Termin bei unseren Ernährungsberaterinnen buchen. Außerdem bieten wir informative Vorträge rund um das Thema Wechseljahre an.

Buche hier dein „kostenloses Vorgespräch“:



UNSERE BERATUNGSSTELLEN IN BAYERN

91522 **Ansbach**, Platenstraße 10, Tel. 0981 97789793
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstraße 15, Tel. 06021 3301218
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de

86150 **Augsburg**, Prinzregentenstraße 9, Tel. 0821 157031
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 **Bamberg**, Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 **Cham**, Obere Regenstraße 15, Tel. 09971 6753
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 **Donauwörth**, Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de

91301 **Forchheim**, Daimlerstraße 8, Tel. 09191 64689
forchheim@verbraucherservice-bayern.de

85049 **Ingolstadt**, Kupferstraße 24, Tel. 0841 95159990
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 **München**, Dachauer Straße 5/V, Tel. 089 596278
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 **Regensburg**, Albertstraße 5, Tel. 0941 51604
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 **Schwandorf**, Spitalgarten 1, Tel. 09431 45290
schwandorf@verbraucherservice-bayern.de

83278 **Traunstein**, Bahnhofstraße 1, Tel. 0861 60908
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 **Würzburg**, Theaterstraße 23, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

LANDESGESCHÄFTSSTELLE UND HERAUSGEBER



VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Dachauer Str. 5/V, 80335 München,
Tel. 089 51518743

info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

