

## Therapie bei Wechseljahrsbeschwerden

Erstsendung: Montag, 11.01.2015, 21:00 Uhr

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Essen Sie täglich drei Portionen Gemüse oder Salat und zwei Portionen Obst – 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 besprochen werden.

Kategorie	Günstig	Ungünstig
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	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
<b>Snacks und Knabberkram</b> → bei Bedarf 1 kleine Handvoll Luxus (ca. 25 g) am Tag		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips
<b>Obst</b> → 2 Portionen am Tag	Apfel, Aprikosen, Marillen, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Sauerkirschen, Nektarine, Papaya, Pflaumen, Pfirsich, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen; besonders kalziumreich:	Nur in <u>Maßen</u> erlaubt: Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne <u>Ungeeignet</u> : gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes

	Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Orange, Kiwi, getrocknete Früchte!	Trockenobst
<b>Gemüse</b> → 3 Portionen am Tag	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 Brennessel, Kresse, Petersilie	Mais und Süßkartoffel
<b>Nüsse und Samen</b> → ca. 20 g am Tag	<u>besonders kalziumreich:</u> Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Walnüsse, Kerne (von Kürbis, Pinie, Sonnenblume), Saaten wie Mohn, Sesam	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> → ca. 1-2 EL am Tag	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Butter	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
<b>Getränke</b> → ca. 2 Liter am Tag	Wasser, <u>besonders kalziumreich:</u> Mineralwasser mit über 300 mg Ca/100 ml; <u>in Maßen:</u> ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks (auch Light-Getränke), Kakao, Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> 1-2 x pro Woche ca. 150 g	Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; Schalentiere wie Flusskrebbs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch

<p><b>Magere Wurstwaren und mageres Fleisch</b> 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><b>Eier, Milch und Milchprodukte, Käse</b></p>	<p>Eier (Eigelb ist kalziumreich); Kochsahne, Saure Sahne, <u>besonders kalziumreich: fettarme (!) Milchprodukte</u> wie Naturjoghurt, Trinkmilch, Buttermilch, Frischkäse, Magerquark; zudem <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr., besonders Schnittkäse</u> wie Emmentaler, Lindenberger, Gouda, Tilsiter; auch Feta, <b>Mozzarella</b>, körniger Frischkäse, Harzer Käse <u>besonders kalziumreich: Parmesan</u></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.