

## Ernährung in den Wechseljahren

Ziel ist die Prävention bzw. Unterstützung der Therapie von wechseljahrsbedingten Beschwerden durch spezifische Ernährungsempfehlungen, d.h. je ungünstiger die Ausgangslage, umso wichtiger erscheint es, Patientinnen vor Eintritt in die Wechseljahre im Beratungsgespräch zu Lebensstiländerungen zu motivieren.

Vorzeitigen Wechseljahrsbeschwerden kann man insbesondere durch den Abbau individueller Risikofaktoren entgegenwirken (zum Beispiel sehr einseitige Ernährung, Genussmittelkonsum - Rauchen!).

**Als Zielwert gilt ein BMI von 24 - 29 kg/m<sup>2</sup>. Eine übermäßige Gewichtsreduktion ist nicht empfehlenswert.** Die Fettpolster der Hüften stellen eine wichtige Energiereserve dar und schützen die Muskulatur vor Abbau.

Weitere Informationen: [www.menopause-gesellschaft.de/themen/ernaehrung-gewicht-figur](http://www.menopause-gesellschaft.de/themen/ernaehrung-gewicht-figur)

[Zum BMI-Rechner](#) [Zum BMI-Rechner](#)

**Im Rahmen der Mikronährstoffmedizin werden zur Prävention und zur unterstützenden Therapie klimakterischer Beschwerden sogenannte Isoflavone empfohlen.**

Isoflavone (auch als „Phyto-Östrogene“ bezeichnet) ähneln den körpereigenen Östrogenen in der Struktur und sollen einen harmonisierenden Einfluss auf den weiblichen Körper haben. Es ist bekannt, dass Japanerinnen durch den regelmäßigen Verzehr von Soja eine weitaus ausgeglichene hormonelle Situation aufweisen als Europäerinnen. Heilpflanzen, wie **Sibirischer Rhabarber, Schlangenkraut oder Traubensilberkerze (Cimicifuga)**, enthalten unter anderem Isoflavone. **Auch diese Pflanzen werden zur Therapie von Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Reizbarkeit oder Schlafstörungen eingesetzt.** Der Einsatz von Isoflavonen bei klimakterischen Beschwerden kann daher von Nutzen sein.

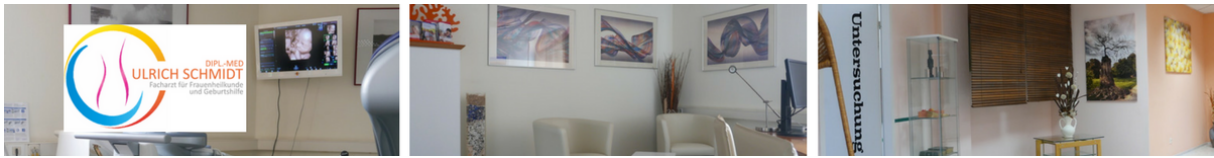
### Soja-Isoflavon-reiche Lebensmittel

- Gemüse und Hülsenfrüchte (Sojabohnen)
- Sojamilch, Sojasoße
- Sojabohnenpaste
- Tofu

### Wasser

Am Tag sollten etwa 2,5 Liter Flüssigkeit aufgenommen werden, diese Menge muss man aber nicht trinken. Rund 300 Milliliter kann der Körper durch seinen Stoffwechsel selbst herstellen, etwa einen Liter Wasser bekommt er über die Ernährung, die übrige Flüssigkeitsmenge, also etwa 1,5 Liter, muss man über Getränke aufnehmen.\*

Laut Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte folgende Trinkmenge -



**pro Kilogramm Körpergewicht** - aufgenommen werden, um den täglichen Flüssigkeitsverlust auszugleichen:

- Erwachsene 35 ml Wasser pro Tag
- Menschen ab dem 65. Lebensjahr 30 ml Wasser pro Tag

\* nach Informationen der Techniker-Krankenkasse