

Liebe Kundin,

Sie befinden sich in den Wechseljahren oder bereits in der Menopause – eine neue Lebensphase hat für Sie begonnen. Ihr Körper verändert sich durch die nachlassende Hormonproduktion, das Risiko für bestimmte Erkrankungen steigt. So sinkt beispielsweise Ihr Energiebedarf, wodurch sich das Risiko für Übergewicht erhöht, Ihre Knochendichte verringert sich, was zu Osteoporose

führen kann, und auch Ihr Herz-Kreislauf-Risiko steigt. Wie Sie Ihre zweite Lebenshälfte durch eine angepasste Ernährung möglichst gesund gestalten können, haben wir hier für Sie zusammengestellt. Und darüber hinaus stehen wir Ihnen bei Fragen selbstverständlich auch gerne persönlich zur Verfügung.

Ihr Apothekenteam

Ernährung in den Wechseljahren

Ein normales Körpergewicht ist für Ihre Gesundheit wichtig. Ihr Energiebedarf verringert sich jetzt durch abnehmende Muskelmasse und vielleicht auch sinkende körperliche Aktivität. Um nicht zuzunehmen, müssen Sie also Ihre Kalorienzufuhr verringern, aber dennoch auf eine ausreichende Nährstoffaufnahme achten. Gemüse, Salat, Rohkost oder Obst dürfen bei keiner Mahlzeit fehlen. Ballast- und nährstoffreichen Vollkornprodukten ist der Vorzug vor Weißmehlprodukten zu geben, Hülsenfrüchte und Sojaprodukte bereichern Ihren Speiseplan, hochwertige Pflanzenöle versorgen Sie mit wertvollen Fettsäuren. Fisch gehört regelmäßig auf den Tisch, Wurst dagegen seltener. Und Fleisch reicht dreimal pro Woche aus. Magere Milchprodukte und gelegentlich ein Ei ergänzen den Speiseplan. Sehr Fettiges, Kuchen, Süßigkeiten, Alkohol und süße Getränke sollten die Ausnahme sein. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig – 1,5 bis zwei Liter täglich sollten Sie trinken, bevorzugt Wasser, Früchte-, Kräutertee oder Saftschorlen. Und gegen zwei bis drei Tassen Kaffee, Grün- oder Schwarztee ist natürlich auch nichts einzuwenden. Meiden sollten Sie dagegen Softdrinks und Alkohol, auch Milchkaffee und Cappuccino liefern viele Kalorien.

Nährstoffe für die Knochen

Zum Schutz vor Osteoporose ist für eine ausreichende Calcium- und Vitamin-D-Aufnahme zu sorgen. Dabei hilft der regelmäßige Verzehr von fettarmer Milch und Milchprodukten wie Hartkäse

oder Joghurt sowie calciumreichem Gemüse wie Brokkoli oder Fenchel. Auch calciumreiche Wässer sind gut geeignet. Zur Vitamin-D-Versorgung tragen vor allem Seefisch, Ei, Pilze und Leber bei.

Auf das Cholesterin achten

Bei Bluthochdruck und Wassereinlagerungen ist es wichtig, das Gewicht zu normalisieren, sparsam mit Kochsalz umzugehen und körperlich aktiv zu sein. Fertiggerichte, Chips, salzige Wurst- und Käsesorten sowie salzhaltige Mineralwässer sind zu meiden, Obst, Salat, Kartoffeln und Gemüse dagegen zu bevorzugen.

Auch bei einem erhöhten Cholesterinspiegel sollte das Körpergewicht normalisiert und fettarm gegessen werden, Cholesterinträger wie Eier, Butter, Sahne oder fettes Fleisch sollten selten auf dem Speiseplan stehen und Pflanzenöle, Vollkornprodukte, magere Milchprodukte, Obst, Gemüse und Salat bevorzugt werden.

Wenn sich in den Wechseljahren erhöhte Harnsäurewerte oder Gicht einstellen, ist es ebenfalls wichtig, das Gewicht zu normalisieren, Alkohol zu meiden, Fleisch und Fisch nicht täglich und nur im Wechsel zu essen.

Aktiv durch die Wechseljahre

Zur Unterstützung der schlanken Linie, zur besseren Stressbewältigung, und natürlich für Fitness und Wohlbefinden sollte die gesunde Basisernährung ergänzt werden durch möglichst viel Bewegung und Sport, viel frische Luft und Geselligkeit. Wandern, Schwim-



Foto: stokkete – Fotolia.com

Eine gesunde, vollwertige Ernährung in den Wechseljahren und der Menopause ist wichtig, um Erkrankungen vorzubeugen.

men oder Radfahren sind neben anderen Ausdauersportarten auch mit zunehmendem Alter geeignete Möglichkeiten, den Körper fit zu halten.

Apothekenstempel