

# Die Ernährungs-Docs



## 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   |
|---|---|---|
| <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><br>→ bei Bedarf 1 kleine Handvoll Luxus (ca. 25 g) am Tag |   | Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Obst</b><br/>→ 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<br/><u>Ungeeignet</u>: gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst</p> |
| <p><b>Gemüse</b><br/>→ 3 Portionen am Tag</p>                       | <p>Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Aubergine, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, 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><b>Nüsse und Samen</b><br/>→ 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><b>Fette und Öle</b><br/>→ 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><b>Getränke</b><br/>→ 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><b>Fisch und Meeresfrüchte</b><br/>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><b>Magere Wurstwaren und mageres Fleisch</b><br/>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<br/>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:</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;<br/><br/>Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch</p>  |

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