Heilpraktiker
Wanitschek & Vigl
Patienteninformationen

Ernährungstipps: Wechseljahre

Liebe Patientin,

während der Wechseljahre ändert sich der Stoffwechsel und der Gesundheitsschutz durch das Hormon Östrogen reduziert sich. Das sind gute Gründe für eine gesundheitsbewusste, vollwertige Ernährung, die zudem die typischen Beschwerden lindern kann.

Empfehlenswerte Lebensmittel

Nährstoffreich und kalorienarm

Generell gilt: Die Ernährung sollte reich an Nährstoffen sein, jedoch an arm an Kalorien. Dies hilft, Übergewicht zu vermeiden. Aus diesem Grund sind Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte ratsam. Fertiggerichte und industriell verarbeitete Nahrungsmittel wie Schokoriegel bieten dagegen das Gegenteil: Sie sind arm an Nährstoffen und reich an Kalorien.

Besondere Empfehlungen:

Hülsenfrüchte wie Soja, Kichererbsen, schwarze Bohnen	Viele Hülsenfrüchte wirken sich positiv auf den Östrogenspiegel aus. Schwarze Bohnen für europäische Frauen oft besser als Sojabohnen
Doldenblütler wie Stangensellerie, Dill, Fenchel, Anis	Leicht östrogenartige Wirkung
Beeren wie schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren	Gleichen einen abnehmenden Östrogenspiegel aus
Pflanzliche statt tierische Fette	Die Veränderung des Östrogenspiegels kann den Cholesterinstoffwechsel belasten. Für die Zubereitung von Nahrungsmittel sind hochwertige pflanzliche Fette wie Olivenöl oder Leinöl ratsam. Nüsse wie Walnüsse sind ebenfalls empfehlenswert.
Leinsamen	Lignane mit östrogenähnlicher, antioxidativer Wirkung, können Hitzewallungen und Schlafstörungen lindern
Kalziumreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, Nüssen, Brokkoli oder Spinat	Gut für den Knochenstoffwechsel (Tipps zu Osteoporose in den Wechseljahren: gesondertes Skript)
Granatapfel	Viele Phytoöstrogene
Vollkornprodukte	Kohlenhydratquellen mit niedriger Blutzuckerwirksamkeit beugen Hitzewallungen und Erschöpfung vor.
Ballaststoffe aus Gemüse und Vollkornprodukten und milchsauer vergorene Lebensmittel	Regen die Darmtätigkeit an.

Reduziert werden sollten...

Scharfe Speisen, heiße Getränke, Rotwein, Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke können Hitzewallungen auslösen oder verstärken.

Was sonst noch hilft

Das Frühstück sollte reichhaltig sein.

Ein reichhaltiges Frühstück ist sinnvoll, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und Hitzewallungen zu vermeiden. Bewährt haben sich zudem Sport und Entspannungsverfahren wie Meditation.

Für die **Hautpflege**: Nachtkerzenöl, Sanddornfruchtfleischöl

Bei **trockener Scheidenschleimhaut**: Johanniskrautöl, Leinsamengel, Mandelöl, Dammmassageöl (Weleda), ätherisches Muskatellersalbeiöl, Vaginalzäpfchen mit Granatapfelkernöl (Pekana)

Bei **Gelenkschmerzen**: Ingweröl, Ingwerbad: 5 EL geriebenen Ingwer auf 2 L heißes Wasser, nach 15 Min filtern und dem Badewasser zugeben.

Bei **trockenen Augen**: Leinsamen-, Fenchelauflagen, „Farben essen“ (Anthozyane, Karotinoide, Flavonoide): Rote Beete, Karotten, Brokkoli, bunte Früchte v.a. Heidelbeeren

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen,

die Heilpraktiker Wanitschek & Vigl