



WOHL- FÜHLEN

IN DEN

Wechseljahren

Ernährungs- und Bewegungstipps für eine Extraportion Selbstfürsorge.

REDAKTION: Nicole Gerfertz-Schiefer
FOTO: Shutterstock

Mehr Bewegung, weniger Stress, gesündere Ernährung, vielleicht ein paar Kilos verlieren ... So sieht bei vielen die Liste ihrer Neujahrsvorsätze aus. Gerade das Thema Gewicht taucht dabei immer wieder auf. Viele wollen im neuen Jahr ein paar lästige Pfunde loswerden oder den Körper ein bisschen mehr in Form bringen. Doch für Frauen in den Wechseljahren ist dieser Vorsatz gar nicht so leicht umzusetzen. Im Gegenteil: Oftmals kommt es in dieser Lebensphase zu einer unerwünschten Gewichtszunahme, obwohl sich die Ernährungsgewohnheiten und das Bewegungsverhalten nicht verändert haben. Dabei machen sich die neuen Pfunde vor allem am Bauch bemerkbar. Die Diätologin Julia Maierhofer aus Kapfenberg in der Steiermark (www.nahrungsvoll.at) erklärt, warum.

Frau Maierhofer, warum nehmen viele Frauen in den Wechseljahren zu?

Julia Maierhofer: Mit zunehmendem Alter verändert sich die Körperstruk-

tur und Muskelmasse wird abgebaut. Das betrifft nicht nur Frauen, sondern auch Männer. Doch bei Frauen in den Wechseljahren wird dieser Effekt durch die hormonelle Umstellung, vor allem das sinkende Östrogen, zusätzlich verstärkt. Muskeln verbrauchen aber mehr Energie als anderes Körpergewebe. D.h. wenn der Muskelanteil sinkt, reduziert sich auch der Energiebedarf. Somit verändert sich die Energiebilanz: Bei gleicher Kalorienzufuhr wird weniger verbraucht. Dies führt zur typischen Gewichtszunahme im Wechsel.

Wie kommt es zum typischen „Wechseljahre-Büchlein“?

Ebenfalls durch die veränderte hormonelle Situation: Wenn das Östrogen sinkt, ist im Verhältnis mehr Testosteron vorhanden. Dies führt zu einer Veränderung des Fettmusters. Während Frauen vor den Wechseljahren von der Fettverteilung her eher eine Birnenform aufweisen, lagert sich Fett im Wechsel vermehrt am Bauch ab. Dieses sogenannte

„Die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren verursachen u. a. Stress und Gewichtszunahme. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung wirken stabilisierend.“



Julia Maierhofer, Diätologin

viszerale Fett bringt verstärkt negative gesundheitliche Folgen mit sich, da es stoffwechsellaktiver ist als Fett in anderen Körperbereichen. D.h. gerade zu viel Bauchfett erhöht das Risiko für das metabolische Syndrom, für Diabetes und andere Stoffwechselerkrankungen.

Was kann man gegen diese Gewichtszunahme tun?

Kaloriendefizite werden nicht empfohlen, d.h. frau soll nicht beginnen, weniger zu essen. Stattdessen gelten die normalen Ernährungsempfehlungen jetzt besonders: drei Mahlzeiten am Tag, die immer jeweils aus drei Teilen bestehen: Kohlenhydrate, Eiweiß sowie Obst/Gemüse. Dazu kommen dann noch hochwertige Fette. Von Low-Carb- oder No-Carb-Diäten, bei denen wenig oder gar keine Kohlenhydrate gegessen werden, rate ich ab. Ebenso von anderen Crash-Diäten. Das belastet den Körper zusätzlich und Stress sollte gerade in den Wechseljahren vermieden werden. Es geht um Akzeptanz: Unser Körper verändert sich unser ganzes Leben lang, eben auch in den Wechseljahren. Die entscheidenden Fragen sind: Wie fühle ich mich, wie fit bin ich, wie kann ich Bewegung ausüben und wie sind meine Laborwerte? In den Wechseljahren steigt wie gesagt das Risiko für Stoffwechselerkrankungen und auch für Osteoporose, daher sollte frau ihre Blutbefunde in dieser Lebensphase besonders im Auge behalten.

Wenn frau die paar Kilos mehr stören, was kann sie dagegen tun?

Auf eine ausgewogene Ernährung achten, drei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, mit ca. 5 Stunden Pause dazwischen. Dazu ausreichend Bewegung in den Alltag integrieren und ein Sportprogramm einbauen, denn mehr Bewegung kann das Ungleichgewicht in der Energiebilanz wieder ausgleichen. Dabei sollte neben Konditionstraining auch gezielt Muskelaufbau betrieben werden. Aber es ist wichtig, dass das Bewegungsprogramm Spaß macht und nicht zusätzlich stresst! Stress stört nämlich die Gewichtsabnahme durch eine vermehrte Cortisol-Ausschüttung. Daher mein Rat: Ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind wichtig – gerade in den Wechseljahren. Gleichzeitig sollte man aber eines nicht vergessen: Durch genussvolles Essen kann man die Achterbahnfahrt, die Frauen im Inneren während der Wechseljahre durchleben, von außen stabilisieren!

Gibt es Tipps, wie man generell durch Ernährung den Körper in den Wechseljahren unterstützen kann?

Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sind reich an Phytoöstrogenen, die ähnlich wie menschliches Östrogen wirken, allerdings in sehr geringer Weise. Diese können den Körper stärken und ausgleichend wirken. Auch Antioxidantien, die in bunten Gemüse- und Obstsorten zu finden sind, können unterstützend positive Effekte erzielen. •