

und Mikroplastik in Meerestischen, Pestizide in Gemüse und Obst, Antibiotika und Hormone im Fleisch aus Massentierhaltung sowie die vielen künstlichen Weichmacher und Zusatzstoffe in Fertiggerichten. Es wird vermutet, dass die Zunahme von Autoimmunerkrankungen wie Neurodermitis, Asthma oder der Hashimoto-Schilddrüsenerkrankung mit der Aufnahme dieser ungesunden Stoffe in Verbindung steht. Unter anderen konnte das Department of Endocrinology der Universität Belgrad in einer 2017 veröffentlichten Studie nachweisen, dass Kadmium potenziell schädlich bei Hashimoto wirkt. Kadmium wird häufig in Algen, Meerestischen und Innereien nachgewiesen. Weil das Immunsystem so viele ungesunde Stoffe abwehren muss, kommt es zur Verwirrung. Statt nur die Eindringlinge von außen zu bekämpfen, reagiert das System falsch und schießt gegen körpereigenes Gewebe. Hormonproduzierende Drüsen wie die Geschlechtsorgane oder die Schilddrüse reagieren besonders empfindlich auf toxische Umweltstoffe. Auch das Körpergewicht leidet. So greifen Obesogene, chemische Verbindungen und körperfremde Hormone, negativ in den Fettstoffwechsel und Hormonkreislauf ein. Sie schädigen Organe und verursachen Übergewicht und sogar Fettleibigkeit. Zu finden sind sie zum Beispiel als Weichmacher in Eiscreme und Margarine.

ASIATISCHE KÜCHE – PFLANZENBASIERT UND HORMONFREUNDLICH

Studien konnten zeigen, dass bei Frauen, die sich »westlich« ernähren, die Wechseljahressymptome stärker ausgeprägt sind als bei Frauen, die eine asiatische Küche bevorzugen.

So veröffentlichte das Center for the Advancement of Health schon 1998 eine Untersuchung der McGill University in Montreal, Kanada, in der Fragebogendaten von 1200 japanischen Frauen mit Daten von 8000 Frauen aus Massachusetts sowie 1300 Frauen aus Montreal verglichen wurden. Die japanischen Frauen litten viel seltener unter Wechseljahresbeschwerden als die nordamerikanischen Frauen. Andere Studien zeigen, dass in China nur 10 Prozent der Frauen in den Wechseljahren unter Hitzewallungen leiden, in Singapur sind es 18 Prozent, in Japan 22 Prozent. Zum Vergleich: Bei den Amerikanerinnen sind es 75 Prozent. Die asiatische Küche ist traditionell pflanzenbasiert und reich an gesunden pflanzlichen Fetten und Ballaststoffen. Es gibt viel Gemüse, Soja und Reis. Tierisches Protein stammt häufig von Fisch. Fleisch und Milchprodukte werden nur in geringen Mengen gegessen. Im Gegensatz dazu ist die westliche Ernährung eher fett- und zuckerreich sowie ballaststoffarm.

NAHRUNG IST MEDIZIN

Manche Dinge sind so selbstverständlich, dass man sie fast übersieht. Doch was liegt näher, als etwas für unser Wohlbefinden einzusetzen, mit dem wir uns sowieso

täglich beschäftigen: dem Essen! Wir sprechen in diesem Buch also über »Essen auf Rezept« mit den passenden natürlichen Zusätzen aus der Ernährungsapothek speziell für Frauen. Probieren Sie es aus! Denn zahlreiche Studien belegen, dass eine pflanzenbasierte, proteinreiche, nachhaltige Kost in den Wechseljahren Wohlbefinden, Energielevel und Gesundheit immens steigern kann.

Einfluss der Ernährung auf die Gene

Wir möchten, bevor wir speziell eine Ernährung für die Wechseljahre vorstellen, aber auch noch eine weitere neue Wissenschaft ansprechen, weil sie zeigt, welche weitreichenden Auswirkungen eine gesunde Ernährung haben kann: die Nutrigenomik. Sie erforscht, inwieweit die Ernährung unsere Gene prägt. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass eine nährstoff- und vitaminreiche Ernährungsform Zellvorgänge günstig beeinflusst. Von der kleinen Einheit Zelle breitet sich dieser positive Effekt dann auf Organe und körpereigene Strukturen aus. Auch das Denken, die Konzentration und die Stimmung werden von dem, was wir täglich zu uns nehmen, gesteuert. Bestimmte Nahrungsmittel in der richtigen Menge und Zusammensetzung wirken demnach präventiv und kurativ, also vorbeugend und heilend. Sie werden auch als Functional Food bezeichnet, ein Beispiel dafür ist grüner Tee.

»Nutraceutical« heißt so viel wie »von gesundheitlichem Nutzen«. Das machen sich viele Lebensmittelhersteller mittlerweile für die Werbung zunutze und werben mit einem sogenannten »Health Claim« auf den Verpackungen. Schokolade, vor allem dunkle, ist ein beliebtes »Health Claim«-Produkt. Schokolade besitzt erwiesenermaßen eine gefäßerweiternde Wirkung aufgrund der Kakao-Bitterstoffe, den Flavanolen. Sie unterstützen die Produktion von Stickstoffmonoxid in den Gefäßwänden. Dadurch bleiben diese elastisch. Das Risiko für Arteriosklerose und eine Anlagerung der Thrombozyten, der Gefäßplättchen, an der Gefäßwand wird gesenkt. Das Blut fließt optimal und transportiert ungehindert Nährstoffe und Sauerstoff zu den Zellen von Muskeln, Organen und Gehirn.

DIE MATRIX MACHT DEN UNTERSCHIED

Um im medizinischen Sinne von Nutzen zu sein, sollten Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren oder sekundäre Pflanzenstoffe nicht einzeln aufgenommen werden. Ihre volle Wirkung können sie dann nur selten entfalten. Es kommt vielmehr darauf an, dass die sogenannte Matrix stimmt. Das heißt, dass die Stoffe in der richtigen Kombination in den Körper gelangen. Die Matrix bestimmt, wie schnell und wie ausgeprägt der Effekt unserer Nahrung ist. Oder anders ausgedrückt: wie effektiv die Aufnahme, Verdauung und die Wirkung an der Zelle erfolgt. Dieser Prozess wird auch als Bioverfügbarkeit bezeichnet.

GESUND KOMBINIERT

Die Matrix ist bei vielen Stoffen wichtig. So sollte zum Beispiel Vitamin A immer mit ein bisschen Fett aufgenommen werden, also die Möhren mit gesundem Öl oder Butter essen. Sekundäre Pflanzenstoffe sollten aus ballaststoffreichem grünem Gemüse stammen, dann gelangen sie bis in den Enddarm und können von den Dickdarmbakterien resorbiert, also aufgenommen, werden. So unterstützen sie hervorragend die Balance der Darmflora, die auch den Östrogenspiegel steuert (siehe >). Als isoliertes Nahrungsergänzungsmittel werden sekundäre Pflanzenstoffe hingegen schon im Dünndarm verdaut und stehen den Darmbakterien als Futter nicht mehr zur Verfügung. Auch Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A, wirkt gesünder, wenn es in eine Obst- oder Gemüsematrix eingebunden ist und nicht isoliert eingenommen wird. Hier ist der Unterschied wirklich dramatisch: Studien haben gezeigt, dass Beta-Carotin in Obst und Gemüse vor Krebs schützen kann. Als Tablette eingenommen erhöht es jedoch, zumindest bei starken Rauchern, die Lungenkrebsrate sogar im Vergleich zu Rauchern, die keine Beta-Carotin-Tabletten und nicht zu viel Vitamin E einnehmen.

FAZIT – DER EINFLUSS GESUNDER KOST

Fassen wir die Erkenntnisse zum Einfluss der Ernährung auf unser Wohlbefinden – speziell in den Wechseljahren – also noch einmal zusammen:

- Die neue Wissenschaft Nutrigenomik zeigt, dass unsere Gene mitbestimmen, welche Nahrungsmittel wir gut vertragen und welche für unsere individuelle Gesundheit von Vorteil sind.
- Wir wissen heute, dass Nährstoffe in eine Matrix eingebettet sein müssen, damit sie ihre optimale Wirkung entfalten.
- Symptome, die im Zusammenhang mit einer Hormondysbalance beziehungsweise einem Hormonabfall stehen, können über den Verzehr bestimmter Nahrungsmittel gut abgemildert werden.
- Ein gesunder Darm und ein dank der richtigen Ernährung intaktes Mikrobiom tragen zu einem ausbalancierten (weiblichen) Hormonhaushalt bei.
- Lebensmittel, die Obesogene (siehe >), also dick machende chemische Verbindungen enthalten, können gezielt aussortiert werden. Dadurch wird Übergewicht nachhaltig vermieden.



MEHR ALS NUR LOW CARB

Die Ernährung, die wir Ihnen in diesem Buch empfehlen, ist eine Weiterentwicklung des Low-Carb-Prinzips, das wir an die hormonellen Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren angepasst haben. Eine strenge Low-Carb-Ernährung enthält pro Tag weniger als 50 Gramm Kohlenhydrate. Problematisch bei dieser Ernährungsform, die unter anderem zu einer schnellen Gewichtsabnahme führt, ist die Tatsache, dass Low Carb auf Dauer nicht zum Stoffwechsel von Frauen mit Hormonveränderungen passt. Bei Low Carb werden nämlich oft wertvolle Ballaststoffe eingespart. Die Versorgung mit Ballaststoffen ist aber bei mehr als zwei Dritteln aller Frauen sowieso schon unzureichend. Sie nehmen nicht die empfohlene Menge von mindestens 30 Gramm Ballaststoffen am Tag zu sich.

HORMONFREUNDLICH GENIESSEN

Kohlenhydrate in Form von Ballaststoffen (siehe >) sind Bakterienfutter für eine ausgeglichene und gesunde Darmflora. Fehlen sie, hat das Konsequenzen für den Hormonhaushalt, das Gewicht, die Gehirnfitness und das Immunsystem. Eine klassische Keto-Diät, die zwar gute Fette und Proteine, aber nur wenig bis keine Kohlenhydrate enthält, ist für die meisten Frauen deshalb nicht geeignet, wie eine Studie der Ernährungswissenschaftlerin Lucia Aronica vom Stanford Prevention and Research Center, Kalifornien, 2021 zeigen konnte. Die Gründe sind:

- Frauen nehmen damit nicht die Menge an Kohlenhydraten zu sich, die für eine normale Hormonregulation notwendig ist.
- Es treten vermehrt Entzündungsreaktionen, sogenannte *silent inflammations*, auf. Diese machen nicht nur krank, sondern auch dick (siehe >).
- Die Stimmung bricht zusammen, denn als Folge einer Cortisolausschüttung steigt der Stresspegel.

Wir plädieren deshalb für angepasstes Low Carb mit großen Mengen an pflanzenbasierten Ballaststoffen sowie hauptsächlich pflanzlichen Proteinen, guten Fetten, Kräutern, Gewürzen und Samen. Eine wichtige Bedeutung in der Hormonküche hat auch die Verwendung von Phytoöstrogenen (siehe >). Dabei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe in Nahrungsmitteln, die eine natürliche östrogenähnliche Wirkung besitzen. Diese Wirkung ist unter anderem durch die Women's Study for the Alleviation of Vasomotor Symptoms aus dem Jahr 2021 für Inhaltsstoffe von Soja, Hefe, Hopfen und Sesam belegt. Eine günstige Verschiebung der Hormonspiegel können pflanzliche Inhaltsstoffe, die unter anderem in Kreuzblütlern enthalten sind, bewirken. Sie gleichen eine Östrogendominanz (siehe >) aus, indem sie eine ungünstige Östrogenvariante (das 16-alpha-Hydroxy-Estron) senken.

Lebensmittel für gute Laune und Gesundheit

Neben Nahrungsmitteln mit einem hohen Gehalt an Phytoöstrogenen sowie Stoffen, die den Östrogenhaushalt positiv beeinflussen, stellen wir im Folgenden auch alle für den Hormonhaushalt wichtigen Vitamine und Mineralstoffe vor. Außerdem zeigen wir Ihnen tryptophanhaltige Lebensmittel (siehe Seite 19), die gute Laune machen. Mit ihnen lassen sich in der Perimenopause (siehe >) und in den Wechseljahren vielerlei Beschwerden bessern. So kommen Sie körperlich und psychisch wieder in Balance.

Wir möchten Ihnen die Ernährung für glückliche Hormone aber auch ans Herz legen, weil Sie damit Erkrankungen vorbeugen, die durch den Hormonmangel entstehen können:

- So stärken etwa Vitamin D und kalziumreiche Nahrungsmittel die Knochen und beugen einer Osteoporose vor.
- Ballaststoffe helfen gegen Verstopfung, die durch Östrogenmangel ausgelöst wird oder sich dadurch verstärken kann.