



Wechseljahrsbeschwerden – hat die Ernährung überhaupt einen Einfluss?

Fragen an die 2. Vorsitzende und Expertin der Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung e.V., Ebba Loeck, Ernährungswissenschaftlerin

Was passiert eigentlich genau in den Wechseljahren?

Die meisten Frauen kommen zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr in die Wechseljahre, auch Klimakterium genannt. In dieser Zeit stellt sich das hormonelle System der Frau um. Zunächst wird die monatliche Blutung unregelmäßig und die Zykluslänge variiert zwischen einigen Wochen bis zu mehreren Monaten. Dann bleibt die Blutung ganz aus – die so genannte Menopause ist eingetreten. Grund dafür ist, dass die Funktion der Eierstöcke langsam nachlässt und die Konzentration der weiblichen Sexualhormone, der Östrogene, auf ein Minimum absinkt.

Müssen alle Frauen mit Wechseljahrsbeschwerden rechnen?

Rund jede dritte Frau hat damit keine Probleme: Sie fühlt sich leistungsfähig und wird kaum von Hitzewallungen, Verstimmungen, Schlafstörungen oder Müdigkeit geplagt. Selbst für diese glückliche Gruppe der Beschwerdearmen gilt jedoch: Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Osteoporose steigt mit Einsetzen des Klimakteriums. Es lohnt sich darum für jede Frau in dieser Phase, ihre Ernährungsgewohnheiten zu überdenken. Denn eine vitaminreiche und relativ fettarme Kost hilft, diesen und anderen schweren Erkrankungen vorzubeugen.

Welche Beschwerden können denn im Einzelnen auftreten?

Die nachlassende Östrogenbildung hat Folgen für das körperliche und geistige Wohlbefinden und führt z. B. zu Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Reizungen der Scheide, Stimmungsschwankungen und Depressionen. Ca. 80 Prozent der Frauen in den Wechseljahren haben darunter zu leiden. Darüber hinaus führt der Mangel an Östrogenen zum Verlust von Mineralien, insbesondere Calcium im Knochen. Dies hat ein erhöhtes Risiko für Osteoporose (Knochenerweichung) und Knochenbrüche zur Folge. Außerdem schützt Östrogen vor Herzinfarkt. Durch den gesunkenen Östrogenspiegel nach dem Klimakterium sind Frauen genauso Herzinfarktgefährdet wie die Männer. Daran sollten Frauen denken, besonders, wenn sie rauchen oder fettreich essen.

Was kann bei Wechseljahresbeschwerden helfen, außer einer Hormontherapie?

Bestimmte Vitalstoffe. Vor allem die Vitamine B, E, D, Chrom und Zink, Antioxidantien und die Mineralstoffe Calcium und Magnesium. Aber auch die ungesättigten Fettsäuren Gamma-Linolensäure und Omega-3-Fettsäuren sowie die pflanzlichen „Phytoöstrogene“ Isoflavone, werden aufgrund ihrer positiven physiologischen Effekte in dieser Lebensphase geschätzt.



Warum diese Vitamine?

Die B-Vitamine helfen dem Körper, Hormonschwankungen auszugleichen und die Symptome zu mildern. Gleichzeitig regulieren sie den Homocysteinspiegel. Homocystein gilt als Arteriosklerose-Risikofaktor. Vitamin E kann positive Effekte auf die oft trockene Haut im Alter haben. Die antioxidativen und damit zellschützenden Effekte spürt man nicht nur in den Hautzellen, sondern in allen Zellen des Körpers. Vitamin D unterstützt die Einlagerung von Calcium in den Knochen. Damit hilft es, sie zu erhalten und somit das Fraktur- und Osteoporoserisiko zu senken. Auch die Spurenelemente Chrom und Zink wirken dem Knochenschwund entgegen.

Was bewirken Calcium und Magnesium?

Calcium und Magnesium können positive Effekte bei Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen haben. Zusätzlich stabilisieren sie die Knochen und schützen damit vor Knochenschwund. Magnesium kann ebenfalls noch bei Schlaflosigkeit und Schlafproblemen hilfreich sein.

Welche Rolle spielt Gamma-Linolensäure?

Die in Nachtkerzen- oder Borretschsamenöl enthaltene Gamma-Linolensäure gehört zu den Fettsäuren, die für den menschlichen Organismus wichtig sind. Sie zählt zur Gruppe der Omega-6-Fettsäuren, die unentbehrlich für die Steuerung vieler Körper- und Stoffwechselfunktionen sind. Gamma-Linolensäure vermindert Hitzewallungen, Reizungen in der Scheide und Stimmungsschwankungen. Nachtkerzenöl und Leinöl sind gut gegen Hautprobleme.

Können Phytoöstrogene helfen?

Als Phytoöstrogene werden Isoflavone bezeichnet, also sekundäre Pflanzenstoffe mit gesundheitsfördernden Eigenschaften für den Menschen. In den westlichen Ländern leiden zwei Drittel der Frauen während der Menopause an Wechseljahrsbeschwerden. In Japan gibt es dagegen für „Hitzewallungen“ noch nicht einmal ein entsprechendes Wort! Dass bei Frauen in fernöstlichen Ländern die unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre weniger stark verbreitet sind als bei Frauen in Europa und Nordamerika, wird auf den traditionell hohen Sojakonsum in diesen Ländern zurückgeführt. Forschungsergebnisse weisen darüber hinaus auf antioxidative Eigenschaften hin und deuten auf positive Effekte einer isoflavonreichen Ernährung für die Blutfettwerte, das Herz-Kreislauf-System und den Erhalt der Knochensubstanz. Isoflavone kann man als sojahaltiges Lebensmittel (Tofu, Miso, Sojadinks) oder aber auch in konzentrierter Form in einer Kapsel zu sich nehmen. Diese enthalten spezielle Extrakte der Sojabohne oder des Rotklee.

Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien bei Wechseljahrsbeschwerden?

Omega-3-Fettsäuren helfen nicht nur, den Fettstoffwechsel zu normalisieren, sie können auch helfen, den Blutdruck normal zu halten. Selen kann gegen Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen helfen, ebenso Vitamin C. Selen und andere Antioxidantien, wie Vitamin C und Vitamin E, fangen freie Radikale ab und stärken so die körpereigenen Abwehrkräfte.



Seefisch und Walnussöl schützen die Gefäße – stimmt diese einfache Formel?

Es ist empfehlenswert, Fleisch- und Wurstwaren nur in bescheidenen Mengen zu sich zu nehmen, weil die darin enthaltenen gesättigten Fettsäuren die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) fördern. Günstiger sind ungesättigte Fettsäuren, die sich in bestimmten Pflanzenölen, Samen und Nüssen finden. Eine geradezu gefäßschützende Wirkung haben die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Sie sind in fettem Seefisch (Makrele, Lachs, Hering, Sardine), aber auch in Walnuss-, Raps- und Sojaöl enthalten.

Auch **sekundäre Pflanzenstoffe**, z. B. **Flavonoide** und **Carotinoide**, sind wichtig für die Gesundheit der Gefäße: Sie enthalten **Antioxidantien** – auch Radikalfänger genannt – die das gefäßschädigende LDL-Cholesterin in seiner Wirkung hemmen können. Es gibt zudem Hinweise, dass Folsäure günstig auf die Arterien wirkt: Offenbar kann dieses B-Vitamin einen hohen Homocystein-Spiegel im Blut senken. Erhöhtes Homocystein kann ebenso wie erhöhte Blutfettwerte Ursache für eine Arteriosklerose sein. Erhöhte Homocysteinspiegel entstehen häufig durch eine Ernährung, die reich an tierischen Produkten und arm an Obst und Gemüse ist.

Sollte man in den Wechseljahren auf Milchprodukte verzichten?

Die Aufforderung, viel Obst und Gemüse zu essen und die Fettzufuhr zu begrenzen, sollte Frauen nicht zum Verzicht auf Milchprodukte verleiten. Es muss ja nicht immer der Sahnejoghurt sein! Quark, Käse, Joghurt und Milch sind wegen ihres hohen Calciumgehaltes wichtig, um einer Osteoporose vorzubeugen. Dazu bedarf es auch einer guten Versorgung mit Vitamin D: Dieser Nährstoff sorgt dafür, dass Calcium im Darm aufgenommen und in die Knochen eingebaut wird. Vitamin D ist in gewissen Mengen in Milchprodukten, Fisch, Eigelb und Pilzen vorhanden. Ein großer Teil wird jedoch vom Körper unter Einfluss der Sonne selbst gebildet. Ein täglicher Aufenthalt unter freiem Himmel ist darum ebenso wichtig wie eine kalziumreiche Ernährung. Auf Cola und auf übermäßig viel Kaffee sollten Frauen in den Wechseljahren verzichten, denn diese Getränke sind Calciumräuber.