



Agnes Budnowski, Flora Koller
Martina Kreuter, Monika Matal

DAS FRAUEN- ERNÄHRUNGSBUCH

Gesund, fit und schön ein Leben lang

maudrich



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
----------------	----------

Rund um die Monatsblutung	9
----------------------------------	----------

Prämenstruelles Syndrom (PMS)	9
Eisenmangel	14
Heißhungerattacken	21

Schwangerschaft und Stillzeit	29
--------------------------------------	-----------

Fruchtbarkeit	29
Essen für zwei? Tipps zur gesunden Ernährung in der Schwangerschaft	34
Typische Schwangerschaftsbeschwerden	44
Stillzeit	53

Zeiten der Veränderung	65
-------------------------------	-----------

Stress und Leistungseinbrüche	65
Abwehrschwäche und Infekte	71
Migräne	76

Rund um den Wechsel	83
----------------------------	-----------

Hitzewallungen und Schwitzen	84
Depressive Verstimmung und Traurigkeit	87
Schlafstörungen	90
Müdigkeit und Erschöpfung	94

Im Alter

105

Osteoporose	105
Arthritis und Rheuma	112
Vergesslichkeit und Demenz	118
Herzschwäche, hoher Blutdruck und Venenleiden	123

Organe im Ungleichgewicht

133

Candida	133
Harnwegsinfekte und Blasenentzündung (Zystitis)	139
Magenbeschwerden und Gastritis	144
Reflux (Sodbrennen)	150
Reizdarmsyndrom (RDS)	155
Obstipation (Stuhlverstopfung)	160
Blähungen	165
Nahrungsmittelunverträglichkeiten	171

Beauty und Anti-Aging

183

Haut	183
Haare und Nägel	189
Gewichtsschwankungen mit Neigung zu Übergewicht	194

Anhang – allgemeine Ernährungsinformationen

201

Gesunde Ernährung	201
Leichte Vollkost	204
Isotone Getränke/Elektrolytgetränke	205
Eiweißportionen	208

Was ist wichtig?

Neben Bewegung und Entspannungsübungen können auch bestimmte Nährstoffe Symptome des PMS lindern. Eine Vielzahl von Kräutern und Lebensmittelinhaltsstoffen wie Nachtkerzenöl, Pfefferminze oder B-Vitamine wird dafür angepriesen – für die Wirksamkeit der wenigsten gibt es jedoch handfeste Beweise. Je nachdem, welche Symptome überwiegen, werden vier PMS-Typen unterschieden, für die spezifische ernährungstherapeutische Maßnahmen getroffen werden können:

Typ	Beschwerdebild	Mögliche Ursachen	Ernährungstherapie
PMS-A	Stimmungsschwankungen, Angst, Nervosität, Reizbarkeit	Erhöhter Östrogen-, verminderter Progesteronspiegel	Vitamin E Calcium Magnesium Mönchspfeffer
PMS-C	Heißhunger, gesteigerter Appetit, Kopfschmerzen, Schwindel	Abfallender Blutzuckerspiegel in der zweiten Zyklushälfte	Vitamin E Calcium Magnesium
PMS-D	Depression, Vergesslichkeit, Schlaflosigkeit, prämenstruelle Akne	Verminderter Östrogen- und Progesteronspiegel, erhöhtes Androgen	Vitamin E Calcium Tryptophan Vitamin B ₆ Johanniskraut
PMS-H	Wassereinlagerung, Gewichtszunahme, Ödeme, Brustspannen	Schwankender Östrogenspiegel	Calcium Magnesium Ginkgo Mönchspfeffer

Selbstverständlich können auch Beschwerden aus allen oder mehreren der hier genannten Gruppen auftreten bzw. können andere Symptome hinzukommen.

Was können Sie tun?

- Verwenden Sie für die extra Portion **Vitamin E** täglich ein bis zwei Esslöffel Weizenkeimöl! Knabbern Sie zwischendurch eine kleine Handvoll (ca. 20g) Haselnüsse, Mandeln oder Sonnenblumenkerne.
- Achten Sie auf Ihre **Calciumzufuhr**! Genießen Sie täglich zweimal 250ml Milchprodukte wie fettreduzierte Milch, Buttermilch, Joghurt, Sauermilch, Sojamilch und einmal 50g Käse.
- **Magnesium** entspannt! Außerdem sorgt es für weniger Wassereinlagerungen vor der Periode. Greifen Sie zu Vollkorngetreideprodukten, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, Bohnen, Linsen, frischen grünen Kräutern, Beerenobst und Bananen. Versuchen Sie mal etwas Neues: Amaranth, die Samen des Fuchsschwanzgewächses, sind besonders reich an Magnesium.
- **L-Tryptophan** gehört zu den essenziellen Aminosäuren – das bedeutet, der Mensch kann es nicht selber bilden und muss es mit der Nahrung aufnehmen. Es ist eine Vorstufe von Serotonin, dem „Glückshormon“, das uns bessere Laune verschafft und depressiven Verstimmungen abhelfen kann. Besonders viel Tryptophan ist in Sojabohnen, Erbsen, Cashewkernen, Bananen und der guten alten Schokolade (mit hohem Kakaoanteil) enthalten. Gönnen Sie sich mal ein kleines Stück!
- **Vitamin B₆** hilft dem Körper neben Magnesium bei der Umwandlung von L-Tryptophan in Serotonin. Es ist u.a. in Hühner- und Schweinefleisch, Fisch, Kohl, grünen Bohnen, Linsen, Kartoffeln, Bananen und Vollkornprodukten enthalten.
- Zur generellen Symptomlinderung empfiehlt sich allgemein eine **fettarme, hauptsächlich vegetarische Ernährung**. Vermeiden Sie größere Mengen an Süßigkeiten, Kaffee und Alkohol – diese Lebensmittel verstärken nur noch Ihre Stimmungsschwankungen sowie Heißhunger, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Gewichtszunahme.

Was können Sie tun?

- » Obst und Gemüse helfen, die geistige Leistungsfähigkeit im Alter zu erhalten. Durch täglichen Verzehr davon können Sie Ihr Demenzrisiko sogar um 30 % senken! Obst und Gemüse sollten daher die Basis Ihrer Ernährung sein. Greifen Sie v. a. zu Sorten, die reich an Antioxidantien sind:
 - » Beta-Carotin: Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis, Marillen/Aprikosen, Pfirsiche, Spinat, Mangold, Blattsalate, Tomaten;
 - » Vitamin C: Paprikaschoten, Zitrusfrüchte, Beerenobst, Ananas, Kohlrabi, Brokkoli, Kartoffeln;
 - » Vitamin E: Weizenkeimöl, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen;
 - » Selen: Hirse, Hafer, Fisch, Geflügel, Steinpilze, Eier;
 - » Flavonoide wie Quercetin oder Anthocyane: Zwiebeln, Tomaten, Brokkoli, Marillen/Aprikosen, Weintrauben, Heidelbeeren, Melanzani/Auberginen, Himbeeren, Kirschen, Erdbeeren.
- » Lassen Sie Ihren Folsäure-Status im Blut kontrollieren. Folgende Lebensmittel sind reich an Folsäure: Linsen, Bohnen, Spinat, Erbsen, Artischocken, Brokkoli, Beerenfrüchte, Vollkorngetreide.
- » Ballaststoffhaltige Lebensmittel senken Ihren Cholesterinspiegel: Vollkorngetreide, Flohsamen, Leinsamen, Kleie, Hülsenfrüchte. Steigern Sie die Mengen langsam, sonst kann es zu Flatulenzen (Blähungen) kommen!
- » Verwenden Sie für die Zubereitung ihrer Speisen Olivenöl (ein bis zwei Esslöffel pro Tag).
- » Nüsse, Samen und Avocados enthalten wertvolle Fettsäuren. Knabbern Sie zwischendurch ca. zwei Esslöffel Nüsse, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne bzw. essen Sie eine halbe Avocado.
- » Kaufen Sie halbfette Milch und Milchprodukte. Käse sollte maximal 35 % F.i.T. (Fett in der Trockenmasse) enthalten.
- » Setzen Sie ein- bis zweimal pro Woche fettreichen Meeresfisch wie Hering, Lachs oder Makrele auf den Speiseplan.

Typisch weiblich!

Von PMS über Schwangerschaftsbeschwerden bis zu den Hitzewallungen der Wechseljahre, von Candida über Heißhungerattacken bis zur Kräftigung von Haut und Haar: Hormonhaushalt und Stoffwechsel verändern sich, und in verschiedenen Lebensphasen machen unterschiedliche Belastungen vielen Frauen das Leben schwer. Oft werden Beschwerden still ertragen und veränderte Bedürfnisse als Wehwehchen und Hormonschwankungen abgetan. Dabei können sie Lebensqualität und Wohlbefinden auf Dauer deutlich beeinträchtigen.

Das muss nicht sein!

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Körper in herausfordernden Zeiten durch Ihre Ernährung gezielt unterstützen können. Erfahren Sie mehr über das richtige Essen für jedes Alter und die passende Lebensmittelauswahl bei überlasteten Organen. Dazu gibt es nahrhafte Beauty-Elixiere und Anti-Aging-Waffen. Speziell auf den weiblichen Lebensrhythmus abgestimmt, ist dieses Buch ein ständiger Begleiter durch Ihr einzigartiges Frauenleben.

Ihr Plus:

- Zahlreiche Tipps und Tricks für den Alltag
- Schmackhafte Rezeptideen
- Spannende Info-Filme
- Quiz-App: Testen Sie Ihr Ernährungswissen!

ISBN 978-3-85175-991-4



www.facultas.at/verlag

