

# Das Frauenernährungsbuch

Agnes Budnowski

Flora Koller

Martina Kreuter

Monika Matal

*„Sei gut zu deinem Körper,  
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“*

Teresa von Ávila

# Das Frauenernährungsbuch

Gesund, fit und schön ein Leben lang

Agnes Budnowski

Flora Koller

Martina Kreuter

Monika Matal

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

# Vorwort

## Liebe Leserin,

der Unterschied der Geschlechter wurde in der westlichen Medizin und ihren Behandlungsmethoden lange abgestritten. Doch wodurch macht das Y-Chromosom Männer so anders als uns Frauen?

Betrachten Sie allein die biologischen Unterschiede zwischen Frau und Mann: Körperbau, Stoffwechsel und Geschlechtsorgane bestimmen auch das unterschiedliche Risiko, bestimmte Erkrankungen zu bekommen. Wir Frauen leiden beispielsweise häufiger unter Harnwegsinfekten, Eisenmangel oder Osteoporose, während bei Männern Haarausfall, Hämorrhoiden oder Gicht häufiger vertreten sind. Aber auch unser Fühlen, Denken und Handeln weist geschlechtsspezifische Unterschiede auf – und darauf sollte in der Behandlung von Krankheiten Rücksicht genommen werden. Diese soziale oder psychologische Seite des Geschlechts wird seit einiger Zeit unter dem Begriff „Gender“ zusammengefasst.

Die Ernährungsmedizin hat die Wichtigkeit dieser Unterscheidung erkannt und so entstand im Laufe der Zeit neben der „Gender Medicine“ auch die „Gender Nutrition“. Das „weibliche“ Essverhalten unterscheidet sich durchaus vom „männlichen“.

Doch wie können Sie mit weiblicher „Gender Nutrition“ Ihre Gesundheit positiv beeinflussen? Diese Frage beantwortet unser Buch ganz spezifisch über die verschiedensten Lebensphasen einer Frau hinweg.

Denn die Frage nach gesunder Ernährung stellt sich in verschiedenen Lebenssituationen immer wieder. In Schwangerschaft und Stillzeit z. B. möchten alle werdenden Mütter das „Richtige“ essen – nicht nur um dem Baby keinesfalls zu schaden, sondern auch um sich und das Kind optimal zu versorgen. Des Weiteren kann in vielen anderen Situationen oder Lebensabschnitten „frau“ durch Ernährung zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit gelangen. Häufig schränkt eine Vielzahl von Beschwerden die Lebensqualität ein, sei es im Rahmen der Menstruationsblutung oder auch beim Älterwerden. Auch die meist noch vorherrschende Rollenverteilung und die damit einhergehende Doppel- oder Dreifachbelastung sorgt für Stress und erhöhte Belastung im Alltag. Manche Frauen möchten alles tun, um Krankheiten vorzubeugen und sich gesund ernähren. Dafür soll Ihnen, liebe Leserin, dieses Buch ein ständiger Begleiter durch Ihr einzigartiges Leben sein – mit Tipps und Tricks, die speziell auf den weiblichen Lebensrhythmus abgestimmt sind. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Schmökern, Nachschlagen und Weiterempfehlen!

Wien, im April 2014

Agnes Budnowski  
Flora Koller  
Martina Kreuter  
Monika Matal





# Rund um die Monatsblutung

## Prämenstruelles Syndrom (PMS)

### Worum geht es?

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) beginnt zyklisch mit dem Eisprung und ist ein Komplex aus verschiedensten Symptomen. Die Hormonumstellung mit einer gesteigerten Progesteron-Produktion dürfte nur ein ursächlicher Faktor sein; über weitere Gründe ist sich die Wissenschaft aber nach wie vor noch im Unklaren. Bekannt ist auch, dass das Glückshormon Serotonin in der zweiten Zyklushälfte absinkt, da die Aminosäure Tryptophan nicht so gut in Serotonin umgewandelt werden kann. Jenseits des 35. Lebensjahres kann es auch zu Symptomen von Östrogenüberschuss und Progesteronmangel kommen; dies können Vorzeichen des beginnenden Wechsels sein. Magnesium und Kalzium sind ebenfalls kritische Nährstoffe, deren Mangel zu verstärktem PMS führen kann.

Ungefähr 90 % aller Frauen im gebärfähigen Alter sind von PMS betroffen, bis zu 10 % leiden sogar unter einer sogenannten Prämenstruellen Dysphorischen Störung (PMDD). Die Beschwerden reichen von Müdigkeit und Abgeschlagenheit über Heißhungerattacken, depressive Stimmungslagen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, ein schlechtes Hautbild und Bauch- und Rückenschmerzen bis hin zu Wassereinlagerungen, Gewebsspannung und Gewichtszunahme sowie Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Es kann zu Verhaltensänderungen, vermehrten Unfällen, Krankenständen und Krankenhausaufenthalten kommen. Sogar kriminelles Verhalten und Selbstmordversuche sind während dieser hormonellen Phase häufiger.

## 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 <sub>6</sub> Johanniskraut
PMS-H	Wassereinlagerung, Gewichtszunahme, Ödeme, Brustspannen	Schwankender Östrogenspiegel	Calcium Magnesium Gingko 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. 20 g) Haselnüsse, Mandeln oder Sonnenblumenkerne.
- ▶ Achten Sie auf Ihre **Calciumzufuhr**! Genießen Sie täglich zweimal 250 ml Milchprodukte wie fettreduzierte Milch, Buttermilch, Joghurt, Sauermilch, Sojamilch und einmal 50 g 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: Amarant, 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 B<sub>6</sub>** 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.

- Wenn Sie unter Wassereinlagerungen und Spannungsgefühl vor der Regelblutung leiden, senken Sie Ihren Kochsalzkonsum. Kochen Sie selbst und greifen Sie weniger auf Fertiggerichte und Fertigwürzmittel zurück. Auch Brot, Backwaren, Käse, Wurst und Knabbergebäck sind stark gesalzen. Frisches Obst, Gemüse und leicht gesalzener Reis sowie Kartoffeln fördern aufgrund ihres hohen Kaliumgehalts hingegen die Flüssigkeitsausscheidung.
- Leicht stimmungsaufhellend wirken Teezubereitungen aus Johanniskraut. Lassen Sie vier Teelöffel Kraut in 400ml abgekochtem Wasser zehn Minuten ziehen und trinken Sie ein bis zwei Tassen über den Tag verteilt. Die Anwendung sollte mindestens drei bis vier Wochen dauern, erst dann setzt eine Wirkung ein. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über mögliche Wechselwirkungen, wenn Sie Medikamente oder hormonelle Empfängnisverhütungsmittel einnehmen und Johanniskraut konsumieren möchten (es kann die Wirksamkeit der Mittel reduzieren).



### Essen Sie mehr von diesen Lebensmitteln:

Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Sojabohnen), Milch und Milchprodukte, Weizenkeimöl, Vollkorngetreideprodukte, Fisch, Geflügel, Bananen



## Putenröllchen in Kokossauce mit Lollo-Rosso-Blattsalat

### Zutaten für 4 Portionen:

1 Stück Putenfilet (ca. 400 g)
250 g Wildreismischung
½ rote Peperoni
250 ml Kokosmilch
2 EL Crème fraîche
1 Knoblauchzehe
10 g Ingwerknolle
2 EL Rapsöl
1 EL Limettensaft (oder Zitronensaft)
1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Limette (oder -Zitrone)
Ca. 1 EL Sambal Oelek (eine scharfe Gewürzsoße, erhältlich in jedem Supermarkt)
Salz, Pfeffer
200 g Lollo-Rosso-Blattsalat
Marinade: 2 EL Sojaöl, Essig, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Senf

Wildreismischung nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoni längs halbieren, gut entkernen, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Putenfilet waschen, trockentupfen und in 8 dünne Schnitzel schneiden. Putenschnitzel salzen, pfeffern, mit Sambal Oelek bestreichen, dann aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.

Fleischröllchen im heißen Öl von allen Seiten anbraten, Knoblauch, Ingwer und Limettenschale hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Kokosmilch aufgießen und Crème fraîche unterrühren. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, dabei die Röllchen öfters wenden. Anschließend die Sauce mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Lollo-Rosso-Blattsalat mit der Marinade vermengen, abschmecken und zu den Putenröllchen in Kokossauce mit Wildreismischung servieren.

### Top-Tipp

Studien haben belegt, dass die Heilpflanze Mönchspfeffer, auch Keuschlamm genannt, PMS, Zyklusstörungen sowie Brustschmerzen positiv beeinflussen kann. Empfohlen wird die Einnahme von täglich 30 bis 40 mg Trockenextrakt über mindestens drei Zyklen.



# Eisenmangel

## Worum geht es?

Etwa zwei bis vier Gramm Eisen enthält der menschliche Körper. Somit gehört Eisen in die Gruppe der Spurenelemente. Es spielt u. a. eine wichtige Rolle im Sauerstoff-Stoffwechsel. Bei verborgenem (latentem) Eisenmangel kommt es zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Störungen von Haar- und Nagelwachstum, Veränderungen der Mund- und Speiseröhrenschleimhaut und Mundwinkeleinrissen (Rhagaden). Wenn der Mangelzustand länger anhält, kommt es zur deutlich erkennbaren (manifesten) Eisenmangelanämie mit Blutarmut, Blässe, Kältegefühl, Infektanfälligkeit, Nervenleiden und Schilddrüsenenerkrankungen.

Frauen sind durch den monatlichen Blutverlust während der Menstruation etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Insbesondere Mädchen im Wachstum, schwangere sowie stillende

Frauen leiden vermehrt unter Eisenmangel, da die Eisenzufuhr über die Nahrung den erhöhten Bedarf häufig nicht abdeckt. Schwerer Eisenmangel zeigt sich bei Kindern in einer Wachstumsverzögerung; auch das Wachstum des Gehirns kann im Kleinkindalter von einem Mangel beeinträchtigt werden. Chronische Entzündungen, bösartige Tumore, Gastritis oder andere Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt können ebenfalls zu einem Verbrauch der Eisenreserven im Körper und folglich zu einem Mangel führen.

Latenter Eisenmangel ist mit der richtigen Ernährung gut in den Griff zu bekommen; bei schwerem Eisenmangel ist auf jeden Fall eine medikamentöse Therapie notwendig.



## Was ist wichtig?

Ob in Ihrem Eisenhaushalt alles in Ordnung ist, können Sie über eine einfache Blutuntersuchung bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt bzw. in einem Labor feststellen lassen. Im Blutbild geben mehrere Werte Aufschluss über Ihren Eisenstatus:

- ▶ Der Wert des **Serumeisens** alleine betrachtet liefert keine Aussage, da er zu hohen Schwankungen unterliegt. Generell ist er bei einem Mangel aber erniedrigt.
- ▶ Das **Transferrin** ist das Transporteisen im Blut. Es ist bei einem Mangel sogar erhöht, da es vermehrt gebildet wird, um die letzten Eisenreserven zu mobilisieren. Erniedrigte Werte könnten Hinweise auf Entzündungen oder Tumore geben.
- ▶ Das **Ferritin** oder Speichereisen gibt Aufschluss über die Eisenvorräte des Körpers. Es ist bei einem Mangel erniedrigt.
- ▶ Ein manifester Eisenmangel zeigt sich bereits im **roten Blutbild**. Erythrozyten, Hämoglobin und Hämatokrit sind dann unter ihren Referenzwerten.

Die empfohlene Zufuhr für Mädchen und Frauen zwischen 10 und 50 Jahren liegt bei 15 mg Eisen täglich. Nach dem 50. Lebensjahr sind aufgrund der ausbleibenden Menstruation nur mehr 10 mg am Tag erforderlich. Schwangere haben einen doppelt so hohen Bedarf – 30 mg pro Tag –, der mit der Nahrung fast nicht mehr gedeckt werden kann. Trotzdem wird die Notwendigkeit der früher durchwegs gängigen Praxis von Eisensupplementen für alle Schwangeren wegen der möglichen Neben- und Spätwirkungen nun kritisch hinterfragt. Stillende Frauen benötigen durch die Eisenabgabe mit der Muttermilch rund 20 mg Eisen täglich.

Eisen ist prinzipiell in fast allen Nahrungsmitteln enthalten, jedoch nur in geringer Menge, und es ist für den menschlichen Körper nicht so leicht verfügbar. Es gibt zwei verschieden geladene Formen – das an Hämoglobin gebundene Eisen (Häm-Eisen) aus tierischen Lebensmitteln und das Nicht-Häm-Eisen pflanzlicher Herkunft.