

***Wechseljahre***  
***Was bleibt, was***  
***wechselt?***

***Lea Stöckli***

***Dipl. Ernährungsberaterin HF***

## ***Was bleibt?***



## ***Was wechselt?***

***Ich esse doch immer  
gleich wie immer....***



## ***Was wechselt?***

***Rückgang der Hormonproduktion***

***Ab 30 stetiger, langsamer Verlust  
Muskelmasse***

***Grundumsatz sinkt***

# ***Was wechselt?***

***Gewichtszunahme abhängig von:***

- ***Ess- und Lebensgewohnheiten***
- ***Bewegung***
- ***Genetische Faktoren (Vererbung)***

***Faustregel: Von 20 bis 50 ca. 10 Prozent des Körpergewicht mehr (z.B. von 60 auf 66kg)***

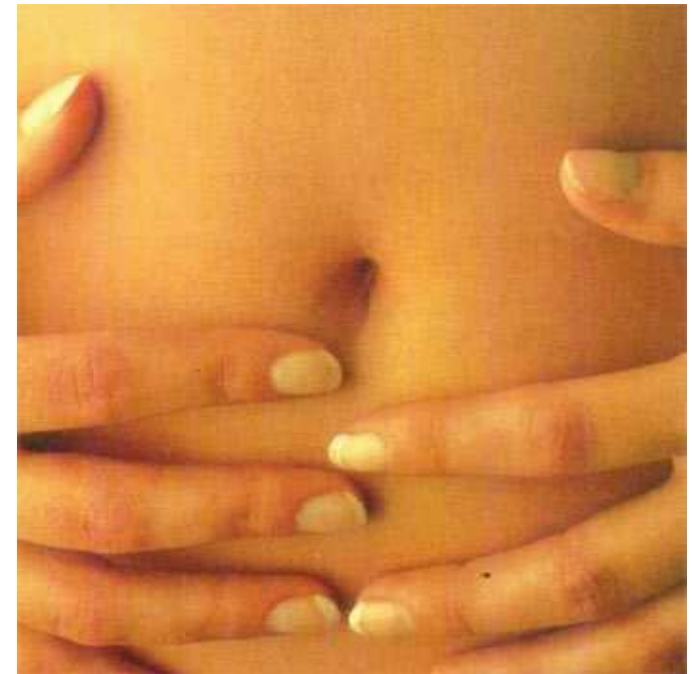
# ***Faustregeln für eine ausgewogen Frauen-Ernährung***

***Qualität wird wichtiger,  
Quantität weniger***

***Vielseitig essen***

***Körpersignale wahrnehmen***

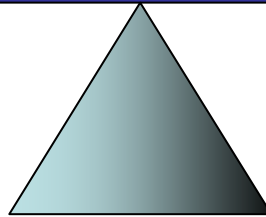
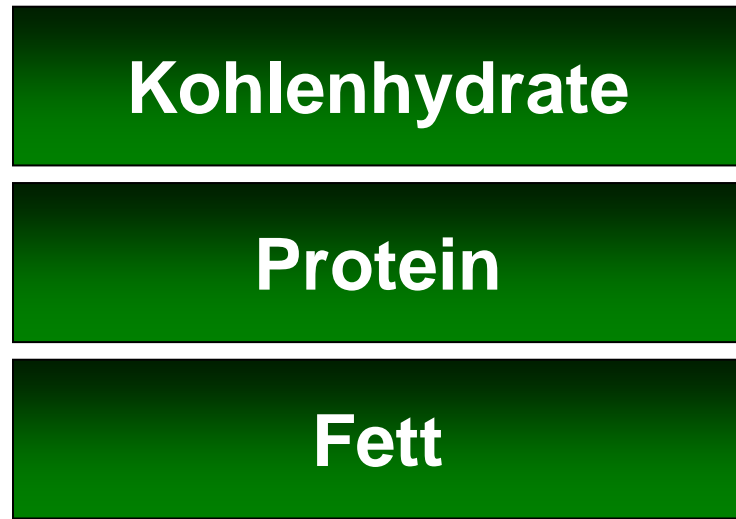
***Geniessen - aber richtig!***



# Energiebilanz

In-put

Out-put



## ***Energie für Hirn- und Muskeln: Stärkebeilage, Früchte***

***Zu jeder Hauptmahlzeit: Kartoffeln, Brot,  
Getreide, Teigwaren, Linsen, Hülsenfrüchte***



***Vollkornprodukte stabilisieren den Blutzucker  
besser – längere Sättigung***

***Fördern die Serotonin-Produktion  
(„Glückshormon“)***

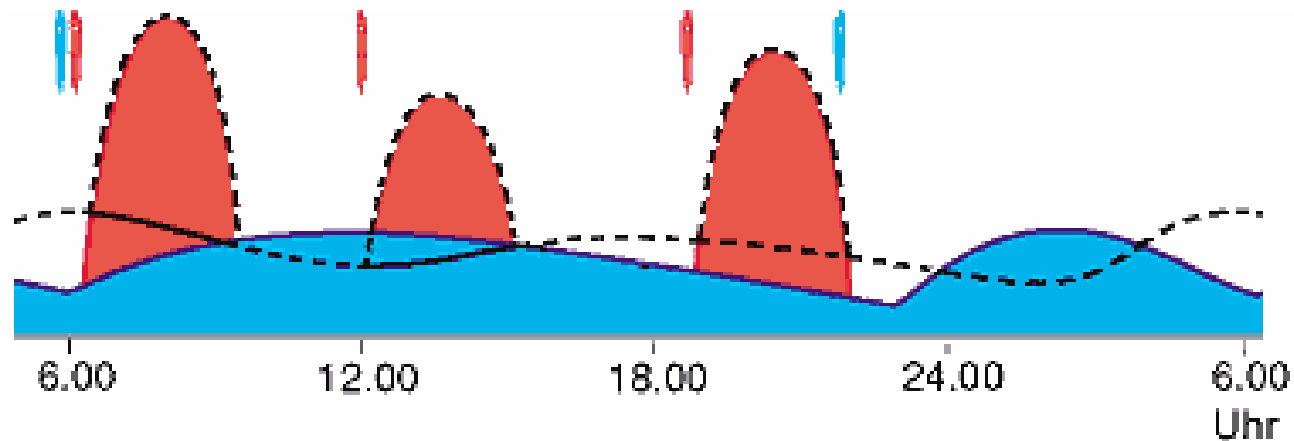
***Beugen Süsshunger vor.***

***Wichtige Vitamine (v.A. B-Komplex) und  
Mineralstoffe***



# ***Länger satt- und fit***

***Regelmässig essen= stabile Leistung vom Hirn/Muskeln***



# ***Stoffwechsel wie „geölt“***

***Fettsäuren sind Baustoffe vom Hirn und Hormonen***

***Baumnüsse, Mandeln, Raps-Leinöl  
Fette Meeresfische wie Lachs,  
Makrele, Hering, Aal***

***Ergänzen mit Olivenöl***

***Massvoll mit Fetten aus Rahm, Käse, Wurst,  
Süßem, Fertigprodukten (z.B. Salatsaucen)***



# ***Leichter Bauch- leichter Kopf***

***Zum Mittag- und Abendessen eine Gemüse- und/oder Salatportion und/oder eine Fruchtportion***

***Sättigung ohne Völlegefühl:  
Keine „Krise“ nach dem Essen***

***Wichtige Mineralstoffe und Vitamine:  
Mehr Wohlbefinden durch Gesundheit***



# ***Für möglichst starke Knochen***

***3 Portionen Milchprodukte einbauen***

***Reichlich Gemüse, auch grünes***

***2-3 Portionen Eiweiss pro Tag***

***Butter als Streichfett***

***Kalziumreiches, sulfatarmes Mineral***

***Ausreichend Bewegung, auch draussen***

***Kein Untergewicht***



## ***Satt, straffer und fitter?***

***Eiweissprodukte sind Baustoff für Muskeln und somit wichtig für den Grundumsatz.***

***Bestandteil von Hormonen.***

***Sättigen besonders mittel- langfristig***



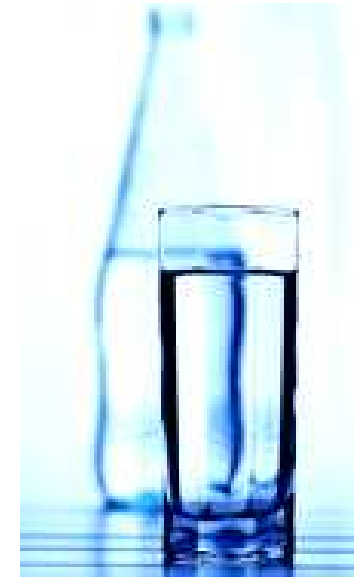
# ***Schlau und schön gewässert?***

***Transport Sauerstoff + Nährstoffe***

***Kaffee → 3-5 pro Tag, Grüntee, Schwarztee:  
Stimulierung Zentralnervensystem***

***Basis: Wasser ca. 1.5- 2 Liter/Tag***

***Alkohol: 1 Glas Rotwein pro Tag***



# Faustregeln zur Menge

Raps-Leinöl für die kalte Küche sowie Olivenöl

Olivenöl od. Bratbutter zum Kochen

1 Esslöffel pro MZ

Nüsse (Baumnuss, Mandeln) 1 Esslöffel/d

Süssigkeiten, salzige Snacks und Süssgetränke ausnahmsweise und in kleinen Mengen 2-4 pro Woche

1x Tag: Fleisch, Fisch, Eier, Soja etc.  
1 Port. = 100g-150g

+ 3 Port. Milchprodukte eher mager:  
1 Port. = 2dl Milch, 1 Becher Joghurt,  
30g-60g Käse, 100g Quark

Täglich mit Mass

Täglich genügend

Zu jeder Hauptmahlzeit

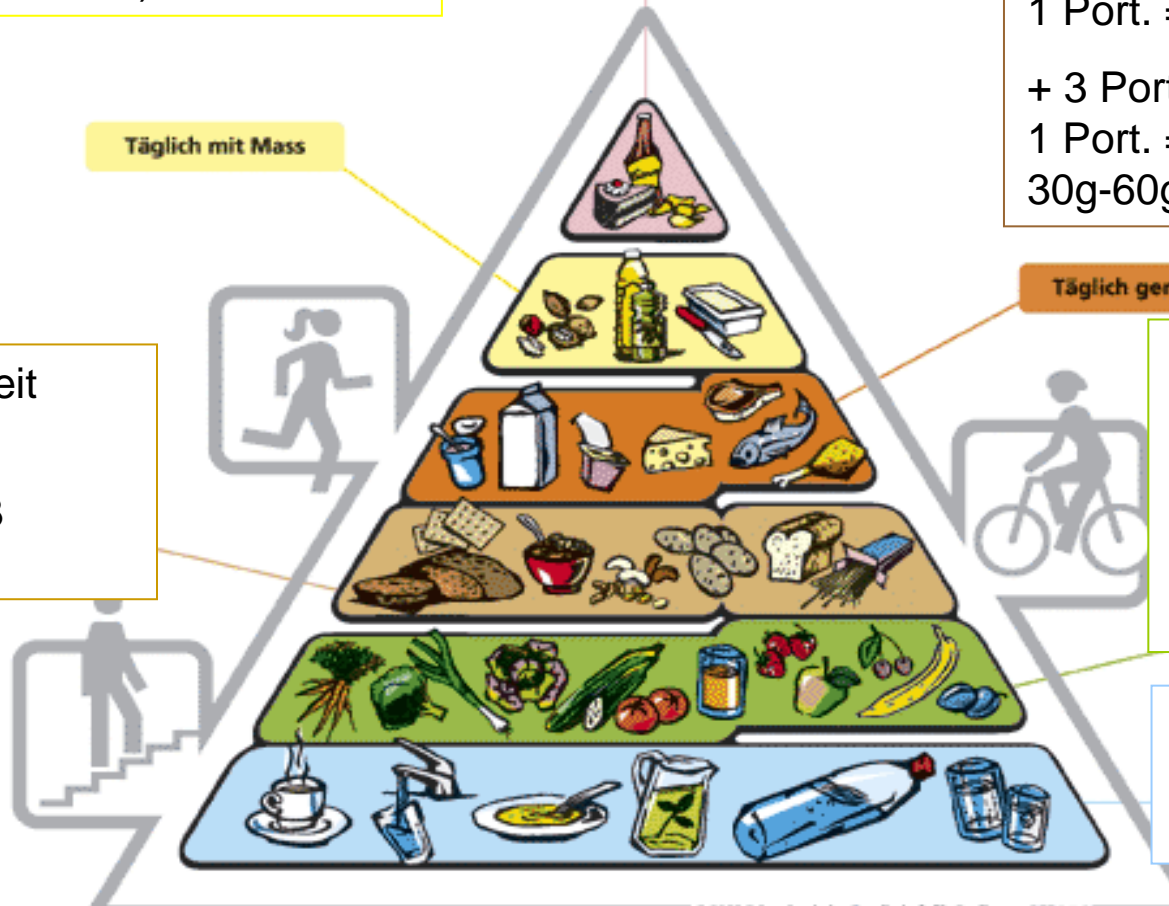
Pro MZ: 80g Brot, 6  
Esslöffel gekocht, 2-3  
Kartoffeln

2x täglich 1 Port. Obst

1 Frucht, 1 Hand voll

3x täglich 1 Port. Gemüse  
(à 200g)

Mind. 1.5- 2 Liter täglich  
trinken, kalorienfreie  
Getränke bevorzugen



***Danke für Ihre Aufmerksamkeit***

