

schlau ist wer genießt

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

www.wahn.at



**TIPP
Nr. 9**

spannende Ernährungstipps
von Ernährungswissenschaftler
Mag. Christian Putscher

Was Frauen gut tut

Die Top-Lebensmittel für die Frau

Alle Ernährungstipps auf: www.derbeck.at



Der Beck ums Eck Der Beck ums Eck
Vorarlberger Bäckermeister Vorarlberger Bäckermeister

Was Frauen gut tut

Die Top-Lebensmittel für die Frau

Frauen essen erwiesenermaßen anders als Männer und bevorzugen auch andere Lebensmittel. In Japan arbeitet die Industrie bereits an einem Markt für so genanntes Gender Food, also für geschlechtsspezifische Lebensmittel. Dort werden bereits bindehautstärkende Getränke und besondere Vitaminmischungen für Frauen in den Supermärkten angeboten. Ob dies notwendig ist, sei dahingestellt.

Typisch Frau!

Leichte Vollkornbrote (vorzugsweise aus Dinkel), Nudeln und Reis sind Lebensmittel zu denen vor allem Frauen greifen. Forschungen des Instituts für Sozialmedizin der Universitäten Wien haben ergeben, dass auch Obst und Gemüsegerichte typische Frauenspeisen sind.

Während der Monatsblutung können Frauen viel Eisen verlieren. Deshalb hat es die Natur so eingerichtet, dass ihre Eisenspeicher an den Tagen vor und während der Menstruation besonders aufnahmefähig sind. Da Eisen in tierischen Nahrungsmitteln so genial vorkommt, dass es sehr gut vom Körper aufgenommen werden kann, sind Eier, Fleisch und Fisch ideale Lebensmittel während der Tage.



schlau ist wer genießt

Mit Leinsamen durch die Wechseljahre

In Leinsamen kommen so genannte Phytoöstrogene vor. Diese Substanzen, die in vielen Pflanzen enthalten sind, ähneln dem körpereigenen Hormon Östrogen.

Leinsamen, Roggen, Gerste und Brotklee sind reich an Phytoöstrogenen und damit ideale Lebensmittel, um die Hormonschwankungen im Klimakterium auszugleichen. Bevorzugen sie regelmäßig Leinsamen- und Roggensauerteigbrote sowie gelegentlich ein kleines Bier.

Rosmarin gegen Stimmungsschwankungen



Gegen das prämenstruelle Syndrom sind mehrere Kräuter gewachsen. Vor allem Rosmarin und Bärlauch können die Stimmung an den Tagen vor der Menstruation heben. Sie enthalten viel Magnesium und Calcium. Auch Buttermilch (Buttermilchweggle) und Fisolen können den Stimmungsschwankungen vor der Monatsblutung und in den Wechseljahren entgegenwirken.

Tipp: Mit dunkler Schokolade, speziell im Schokobrot, können Hormonschwankungen zum Teil abgefangen werden. Das Phenylethylamin in der Kakaobohne stillt direkt auf der Zunge das Verlangen nach Süßem. Eine Rippe Schokolade reicht zum Glücksgefühl.



Der Beck ums Eck
Vorarlberger Bäckermeister