Die 10 Grundsätze einer optimalen Ernährung in den Wechseljahren

1. EAT THE RAINBOW / 5 AM TAG

Sekundäre Pflanzenstoffe mit ihren vielfältigen Eigenschaften. Unter anderem Nahrungsmittel mit hormonähnlicher Wirkung .



2. WÄHLE DIE RICHTIGEN KOHLENHYDRATE

- 3 Mahlzeiten pro Tag
- Kohlenhydrate mit viel Nahrungsfasern
- Keine künstlichen Süßstoffe

3. UNTERSCHIEDLICHE EIWEISSLIEFERANTEN

Eiweiss für langanhaltende Sättigung, stabilen Blutzucker, hat thermische Wirkung und ist wichtig für den Muskelerhalt und die Knochengesundheit. Denke an das Puzzle-Verhalten der Aminosäuren!

4. TRINKE GENUG VOM RICHTIGEN

3 dl / 10 kg Körpergewicht in Form von Wasser (evt. aromatisiert), ungesüsstem Tee.

5. GUTE KALTGEPRESSTE ÖLE

Fettsäurenverhältnis Omega 3 : Omega 6 sollte im Verhältnis 1:5 sein.
Das hilft Entzündungen entgegenzuwirken.

6. VERMEIDE STRESSESSEN / ESSEN AUS LANGEWEILE

Mit Insulin im Blut ist Abnehmen unmöglich!
Suche die Gründe, wenn du aus Langeweile isst: Zucker ist Liebesersatz und dockt an den selben Rezeptoren an wie jede andere Droge!

7. GEWICHTSMANAGEMENT

Achte auf die 3 Säulen: Ernährung, Entspannung, Bewegung
Wenn wir älter werden, nimmt die Musklemasse ab, der Grundumsatz sinkt und so auch der Energiebedarf, aber der Nährstoffbedarf bleibt gleich oder ist teilweise sogar höher.

8. ACHTE AUF REGELMÄSSIGE MAHLZEITEN IN RUHIGER UMGEBUNG

- Regelmässigkeit führt zu einem stabilen Blutzucker
- Wer nicht richtig kaut, produziert zu wenig Verdauungsenzyme im Mund und neigt dann schneller zu Verdauungsbeschwerden.

9. PFLEGE DARM UND LEBER

Ein intakter Darm und eine gut funktionierende Leber, reichen manchmal bereits aus, um dem Körper die nötige Unterstützung zur Ausbalancierung der Hormone zu bieten.

- Darmaufbau
- Leberunterstützung

10. MIKRONÄHRSTOFFMÄNGEL AUFFÜLLEN

Ein Zuwenig ist genauso schädlich, wie ein Zuviel!
Daher am besten Nährstoffe messen lassen:
Calcium, Vitamin D, Magnesium, Selen, Omega-3-Fettsäuren, Folsäure, B-Komplex, Vitamin C