

Wechseljahre: Diese 5 Lebensmittel helfen gegen Östrogenmangel!

Erfahren Sie, wie Ernährung den Östrogenspiegel in den Wechseljahren beeinflusst und welche Lebensmittel besonders wichtig sind.

nicht angegeben, Deutschland - Die Wechseljahre sind eine bedeutende Phase im Leben vieler Frauen, gekennzeichnet durch einen Rückgang der Östrogenproduktion. Diese hormonellen Veränderungen können durch verschiedene Symptome wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Inkontinenz begleitet werden. Eine gezielte Ernährung kann dabei helfen, den Östrogenmangel zu mildern und das Wohlbefinden zu steigern. Laut **Focus** können bestimmte Lebensmittel, die Phytoöstrogene enthalten, besonders vorteilhaft sein.

Phytoöstrogene sind pflanzliche Stoffe, die in der Lage sind, eine östrogenähnliche Wirkung im Körper zu entfalten. Diese Substanzen können helfen, das hormonelle Gleichgewicht wiederherzustellen, insbesondere in der Perimenopause, wo die Östrogenspiegel oft aus dem Gleichgewicht geraten. Was viele nicht wissen: Ein niedriger Östrogenspiegel kann nicht nur die Knochen- und Herzgesundheit beeinträchtigen, sondern hat auch Auswirkungen auf Stimmung, Libido und Schlafqualität. **Mental Food Chain** weist darauf hin, dass eine angepasste Ernährung hier entscheidende Vorteile bringen kann.

Bedeutende Lebensmittel für die Wechseljahre

Im Folgenden sind fünf Lebensmittel aufgeführt, die besonders reich an Phytoöstrogenen sind und die Östrogenproduktion unterstützen können:

- **Brokkoli:** Unterstützung der Östrogenproduktion durch enthaltene Lignane; zudem reich an Vitaminen und Mineralstoffen.
- **Knoblauch:** Verbessert die Durchblutung und kann die Östrogenausschüttung steigern.
- **Rote Bete:** Enthält wertvolle Vitamine und Antioxidantien, unterstützt Blutdruck und Verdauung.
- **Karotten:** Stärken das Immunsystem und fördern die Verdauung.
- **Spinat:** Reich an Eisen, ohne das die Blutgerinnung reguliert werden kann.

Diese Lebensmittel können nicht nur Beschwerden in den Wechseljahren lindern, sondern auch die allgemeine Gesundheit unterstützen, wie **Gesundheitslinie** ergänzt. So sind auch Sojaprodukte wie Tofu und Edamame hervorragende Quellen für natürliche Östrogene.

Zusätzliche Lebensstilfaktoren

Zusätzlich zu einer angepassten Ernährung können Lebensstilfaktoren, wie regelmäßige Bewegung und das Vermeiden von stressigen Situationen, einen positiven Einfluss auf den Hormonhaushalt haben. Ein gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, die Östrogenspiegel zu stabilisieren und die Symptome der Wechseljahre zu lindern.

Abschließend ist es wichtig, dass Frauen in den Wechseljahren aktiv über ihre Beschwerden sprechen. Ein Austausch mit dem Hausarzt über diätetische Veränderungen und pflanzliche Ergänzungen kann entscheidend sein für die Lebensqualität in dieser Lebensphase. Mit der richtigen Ernährung und Lebensweise lässt sich die Zeit der Wechseljahre besser meistern.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	nicht angegeben, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• m.focus.de• www.mentalfoodchain.com• gesundheitslinie.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de