

Prof. Dr. Katja Lotz



inklusive
**60 feelgood
Rezepte**

Best Female Food

A central illustration of a woman with brown hair, wearing a red sleeveless dress, with her arms raised in a joyful pose. She is surrounded by various fruits and vegetables: a cherry, a pear, a strawberry, a green apple, a yellow apple, a leafy green vegetable, and a tomato.

G|U

Gut versorgt ab 40

Das individuelle
Ernährungsprogramm
für Frauen

Inhaltsverzeichnis



Willkommen in der zweiten Lebenshälfte	7
--	---

Theorieteil: Best Female Food

Wenn die Hormone Karussell fahren:	
Den Körper verstehen	10
Östrogen – der multifunktionale Schutzschild	10
Progesteron – das Hormon der Stabilität	13
Weitere Hormone, die frau kennen sollte	15
Die drei Phasen der Menopause	16
Checkliste: Symptome der Prämenopause	22
Checkliste: Symptome der Perimenopause	24
Checkliste: Symptome der Postmenopause	26
Energiemanagement – Balance zwischen Ruhe und Bewegung finden	28
Der Gesamtenergiebedarf	28
Wie hoch ist der REE in den Phasen der Menopause?	28
Checkliste: Wie viel Energie benötige ich wirklich?	30
Energielieferanten in der Ernährung – Ausgewogenheit beachten	32
Kohlenhydrate ja, Zucker nein!	32
Proteine – nicht nur für die Muskeln gut!	34
Fette – achten Sie auf Ihr Herz!	36
Auswahl der richtigen Energielieferanten	37
Quell des Lebens – Wasser und die richtige Getränkeauswahl	38
Wasserbedarf in der Menopause	38
Spezialfall Alkohol	39
Spezialfall Kaffee	39
Getränkevielfalt in den Wechseljahren	40

Booster für Körper, Geist und Seele – wichtige Mikronährstoffe in der Menopause	42
Die wichtigsten Mikronährstoffe in der Menopause	42
Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln (NEM)?	44
Rezepte für mehr Wohlbefinden	46
Baukastenprinzip für die ganze Familie	46
Saisonkalender – nährstoffreich durchs Jahr	48
Vorbereitet sein – Meal Prep	50
Wochenplan	52
Register	184
Vita der Autorin und Quellen	189
Impressum	190

Rezepte

Frühstück	56
Energie tanken, Flüssigkeit auffüllen: Zum Frühstück eignen sich Kohlenhydrate mit hohem Ballaststoffanteil wie Getreideflocken in Kombination mit Eiweiß, z. B. aus Joghurt oder pflanzlichem Ersatz, und vitaminreiches Obst oder Gemüse. Das ist gut, um Gehirn und Muskulatur wieder fit für den Tag zu machen, und sättigt bis zum nächsten kleinen Snack.	
Mittagessen	86
Die Mittagszeit dient der Entspannung von Körper und Geist. Ein leichtes Mittagessen, das alle Nährstoffe liefert, hilft Ihnen dabei. Mit Gerichten, wie Avocado-Blattsalat, Forelle Müllerin Art oder Kartoffelaufguss mit Gemüse erhalten Sie die wichtige Energie für die zweite Tageshälfte.	
Abendessen	126
Lassen Sie den Tag in Ruhe ausklingen: mit einer schmackhaften orientalischen Gemüsesuppe, mit Lachs auf Vollkornreis und Gemüse oder mit einfachen Bratkartoffeln mit Leinöl-Quark-Dip. Sie erhalten hier die richtigen Nährstoffe für einen entspannten Abend und zur Regeneration in der Nacht.	
Snacks	162
Der kleine Hunger zwischendurch kann leicht gestillt werden. Perfekt geeignet sind Granatapfel-Pistazien-Mix, Dattel-Mandel-Bites oder Joghurt-Power-Snack. Im Vordergrund stehen hier gesunde Fette ergänzt durch komplexe Kohlenhydrate und geschickt kombinierte Eiweißlieferanten.	





Best Female Food

Warum verändert sich auf einmal die Figur?
Sind das schon die Wechseljahre? Dieses Buch
beantwortet Fragen, die zwischen 40 und
60 Jahre alt sind, all diese Fragen und hilft,
die Herausforderungen der hormonellen
Veränderungen genussvoll zu meistern.

Wenn die Hormone Karussell fahren:

Den Körper verstehen

Die Jahre ab 40 sind für Frauen weit mehr als nur eine Phase der Hitzewallungen. Sie repräsentieren einen komplexen Wandel im Leben, bei dem zahlreiche Stoffwechselprozesse neu orchestriert werden. Diese Veränderungen betreffen nicht nur die weiblichen Geschlechtsorgane, sondern haben Auswirkungen auf den gesamten Organismus der Frau.

Es sind vor allem diese Hormone, die eine wesentliche Rolle im Stoffwechsel einer Frau spielen und deren Veränderung durch die Menopause den Stoffwechsel Karussell fahren lässt: Östrogen (Estradiol) und Progesteron.

Östrogen – der multifunktionale Schutzschild

Östrogen (Estradiol) ist das wichtigste weibliche Sexualhormon und beeinflusst viele Stoffwechselprozesse. Die Eierstöcke sind die Hauptproduzenten von Östrogen im gebärfähigen Alter einer Frau. Mit dem Übergang in die Wechseljahre verändern sich nach und nach diese Prozesse.

Östrogen und mentale Gesundheit

Östrogen spielt eine Schlüsselrolle für die psychische Gesundheit, indem es direkt auf das Gehirn wirkt und Glückshormone wie Seroto-

nin und Dopamin unterstützt. Es hilft, Stress besser zu bewältigen, die Stimmung zu stabilisieren und das Gehirn zu schützen. Wenn der Östrogenspiegel sinkt oder stark schwankt, können Gefühle von Traurigkeit, Antriebslosigkeit oder Reizbarkeit auftreten. Dies zu wissen, hilft, die Verbindung zwischen Hormonspiegel und emotionalem Wohlbefinden besser zu verstehen – und gegebenenfalls Unterstützung zu suchen, wenn die Belastung zu stark wird.

Östrogen ist das wichtigste weibliche Sexualhormon

Östrogen unterstützt die Wirkung von **Serotonin**, einem der wichtigsten Neurotransmitter, der für gute Laune, Gelassenheit und Zufriedenheit sorgt. Östrogen beeinflusst auch **Dopamin**, das mit Motivation, Freude und Antriebskraft verbunden ist. Dieses Hormon sorgt dafür, dass wir uns bei Erfolgserlebnissen gut fühlen und Herausforderungen positiver angehen.

Warum ist das wichtig? Niedrige oder schwankende Östrogenspiegel können zu weniger

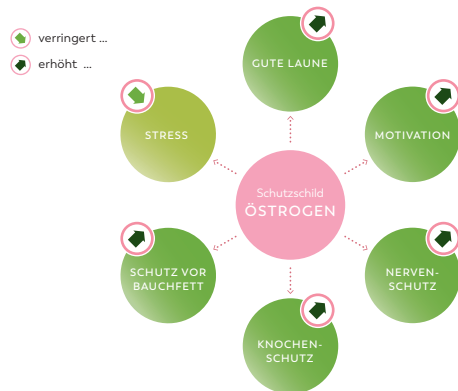
Serotonin führen, was Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder sogar depressive Verstimmungen verursachen kann. Ein Mangel an Dopamin, ausgelöst durch einen niedrigen Östrogenspiegel, kann das Gefühl von Antriebslosigkeit oder auch Gleichgültigkeit verstärken.

Östrogen steht aber nicht nur in Verbindung mit den **Glückshormonen** unseres Körpers, es hat auch Einfluss auf die Produktion von **Stresshormonen**. Das weibliche Sexualhormon reguliert die Ausschüttung von **Cortisol**, dem Hormon, das in stressigen Situationen freigesetzt wird. Es schützt das Gehirn davor, von Stress überfordert zu werden, und hilft, schneller in einen entspannten Zustand zurückzukehren. Schwankungen im Östrogen-

spiegel können emotionale Instabilität verursachen. Während hohe Östrogenspiegel eine stimmungsaufhellende Wirkung haben, können schnelle Abfälle Reizbarkeit, Traurigkeit oder Weinerlichkeit auslösen.

Warum ist das wichtig? Niedrige Östrogenspiegel können dazu führen, dass Stress intensiver wahrgenommen wird. Ein stabiler Östrogenspiegel hilft, extreme Stimmungsschwankungen zu vermeiden.

Außerdem wirkt Östrogen wie ein **Schutzschild für die Nervenzellen** im Gehirn. Es fördert das Wachstum und die Reparatur von Nervenzellen. Außerdem schützt es vor Schäden durch freie Radikale, die zu oxidativem Stress und rascherem Altern führen.



Energielieferanten in der Ernährung

Ausgewogenheit beachten

Eine ausgewogene Ernährung ist in allen Lebensphasen wichtig, aber während der Menopause verändern sich die Bedürfnisse des Körpers. Die hormonellen Umstellungen beeinflussen den Stoffwechsel und können sich auf das Gewicht, die Herzgesundheit und die geistige Leistungsfähigkeit auswirken. Daher sollten Frauen in dieser Phase besonders auf die richtige Auswahl und Qualität der Energielieferanten achten: Kohlenhydrate

te, Proteine und Fette. In diesem Kapitel wird erläutert, wie diese energieliefernden Nährstoffe optimal genutzt werden können, um Wechseljahrsbeschwerden vorzubeugen.

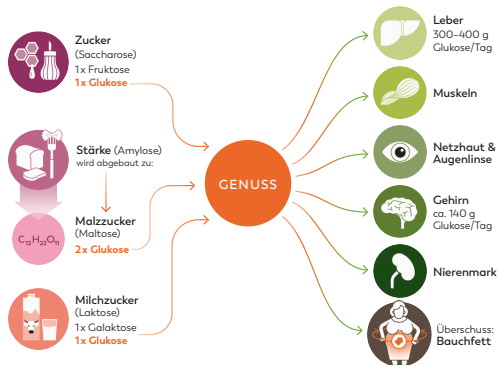
Kohlenhydrate ja, Zucker nein!

Kohlenhydrate sind eine wichtige Energiequelle für den Körper. Etwa 55 % der täglichen

Kalorienzufuhr sollten aus Kohlenhydraten stammen. Kohlenhydrate liefern 4 kcal/g.

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel sind besser als ihr Ruf. Die beeindruckendste Wirkung auf den Stoffwechsel hat Glukose, auch Traubenzucker genannt. Das Gehirn benötigt allein 140 g Glukose/Tag (!), das Nierenmark, die Netzhaut und die Augenlinse decken ihren Energiebedarf fast ausschließlich über Glukose. Glukose, die nicht für die Energiebereitstellung im Muskel benötigt wird, wird in der Leber mit maximal 300–400 g gespeichert oder zu Fett umgebaut.

Vorsicht: Es sind vor allem diejenigen Lebensmittel besonders beeinträchtigend, die mit wenigen Ballaststoffen versehen sind: Weißmehlgetreide und Produkte daraus wie Nudeln oder Weißbrot, Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke. Sie machen nicht satt, ver-



BEISPIELE FÜR LEBENSMITTELMENGEN ZUR DECKUNG DES KOHLENHYDRATBEDARFES

- 50 g kernige Haferflocken: 32 g Kohlenhydrate
- 2 Scheiben Roggenvollkornbrot (100 g): 41 g Kohlenhydrate
- 100 g Vollkornnudeln, ungekocht: 60 g Kohlenhydrate
- 300 g Salzkartoffeln: 35 g Kohlenhydrate
- 1 Apfel (200 g): 24 g Kohlenhydrate
- 200 g Weintrauben: 34 g Kohlenhydrate
- 200 g frische Feigen: 26 g Kohlenhydrate
- 200 g Zuckermais: 32 g Kohlenhydrate
- 100 g Kichererbsen: 49 g Kohlenhydrate



GEHALT AN EINFACHEN ZUCKERN IN VERSCHIEDENEN LEBENSMITTELEN

- 1 Glas (0,2 l) Limonade und Colage-tränke: etwa 22 g
- 1 Glas (0,2 l) Fruchtnektar: 34 g
- 100 g Gummibonbons: 75 g
- 1 Becher (200 g) fertiger Frucht-joghurt: durchschnittlich bis zu 28 g
- 1 Tafel Vollmilchschokolade: 54 g

ursachen Heißhungerattacken und lassen die Frau mehr essen, als sie eigentlich vorhatte. Ein hoher Verzehr von Einfachzuckern kann dann zur vermehrten Fettspeicherung, vor allem im Bauchbereich, führen. **Faustregel: maximal 50 g einfache Zucker am Tag.** Das ist auch die Empfehlung von WHO und DGE.



Buchweizen-Bowl mit Birne

Reich an Mangan, Magnesium, Phosphor, Kupfer, Zink, Eisen, Vitamin B₁, B₂, B₃, B₆ und Folsäure

Für 1 Person

10 Min. Zubereitung

15 Min. Garen

50 g Buchweizen

250 ml ungesüßte Hafermilch

1 reife, aber feste Birne

(ca. 150 g; ersatzweise Apfel)

1 EL Walnusskerne

(nach Belieben)

2 EL Kürbiskerne

1 TL Leinöl

¼ TL Zimtpulver

1 TL Honig

Nährwert pro Portion:

ca. 365 kcal, 13 g E, 15 g F,

50 g KH

1. Buchweizen in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar ist. 200 ml Hafermilch in einem Topf aufkochen. Buchweizen einrühren und bei mittlerer Hitze 12–15 Min. köcheln lassen. Wenn die Buchweizen-Hafermilch-Mischung zu trocken ist, noch 50 ml Hafermilch nachgießen.

2. In der Zwischenzeit die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Falls verwendet, die Walnusskerne grob hacken.

3. Buchweizen in eine Schale geben. Mit Birnenwürfeln, Kürbiskernen, Leinöl und nach Belieben Walnusskernen toppen. Mit Zimt bestäuben und mit Honig beträufeln.

TIPP: Den Buchweizen können Sie bereits am Vorabend einweichen, das verkürzt die Garzeit um die Hälfte. Dazu den Buchweizen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Ful Medames mit Favabohnen

Reich an Eisen, Magnesium, Kalium, Zink,
Folsäure, Vitamin B₁ und B₆

Für 1 Person

20 Min. Zubereitung

150 g gekochte Favabohnen

(aus der Dose)

1 Knoblauchzehe

4 Stängel Petersilie

½ Zitrone

2 EL Olivenöl

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 EL Tahin

(Sesampaste; nach Belieben)

¼ TL Chiliflocken

(nach Belieben)

¼ TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

(frisch gemahlen)

1 kleines Fladenbrot (50 g)

Nährwert pro Portion:

ca. 350 kcal, 15 g E, 18 g F,

48 g KH

1. Die Favabohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Anschließend aus der Zitronenhälfte ca. 25 ml Saft auspressen.

2. Die Bohnen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 3–4 Min. erwärmen. 1 EL Olivenöl, Knoblauch, Kreuzkümmel und nach Belieben Tahin und Chiliflocken zugeben und kurz erwärmen. Die Mischung in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Bei Bedarf 2–3 EL warmes Wasser zugeben. Das Püree mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Bohnenpüree in eine Servierschale geben, mit restlichem Olivenöl (1 EL) beträufeln und mit der Petersilie garnieren. Mit warmem Fladenbrot servieren. Für eine Extraportion Eiweiß das Frühstück noch mit 1 hart gekochten Ei ergänzen.

TIPP: Das Bohnenpüree können Sie bereits am Vorabend zubereiten. Morgens nur noch mal erwärmen und garnieren.





Hähnchen-Gemüse-Pfanne

Reich an Zink, Selen, Vitamin B₆ und Niacin

Für 1 Person

45 Min. Zubereitung

150 g Kartoffeln

½ TL Salz

200 g Wurzelgemüse

(z.B. Möhren, Sellerie und
Pastinaken)

1 kleine Zwiebel (ca. 60 g)

100 g Champignons

4 Zweige Thymian (ersatzweise

Rosmarin und/oder Salbei)

150 g Hähnchenbrustfilet

(ersatzweise Tofu)

schwarzer Pfeffer

(frisch gemahlen)

1 EL Rapsöl

50 g Sahne (ersatzweise Crème
fraîche; nach Belieben)

Nährwert pro Portion:

ca. 450 kcal, 38 g E, 20 g F,
30 g KH

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 300 ml Wasser und ¼ TL Salz zum Kochen bringen und die Kartoffelwürfel darin 5 Min. vorkochen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen das Wurzelgemüse putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons putzen, bei Bedarf trocken abreiben und vierteln. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Zweigen streifen. Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, in 2–3 cm große Würfel schneiden und mit dem restlichen Salz (¼ TL) und Pfeffer würzen.

3. ½ EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin in 5–7 Min. goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

4. Restliches Öl (½ EL) in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin in 2–3 Min. glasig dünsten. Wurzelgemüse und vorgekochte Kartoffeln zugeben und 10 Min. braten, dabei immer wieder wenden, Champignons und Thymian hinzufügen und 5 Min. mitbraten.

5. Hähnchenfleisch wieder in die Pfanne geben und in 3–5 Min. erhitzen. Nach Belieben die Sahne dazugeben. Die Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Pfeffer abschmecken.

TIPP: Gemüse und Hähnchen können am Vortag geschnitten und luftdicht verpackt im Kühlschrank gelagert werden. Die Kartoffeln sollten Sie dann erst kurz vor der Zubereitung schälen und schneiden.

Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch

Reich an Eisen, Magnesium, Kalium, Zink, Kupfer und Mangan

Für 1 Person

15 Min. Zubereitung

20 Min. Garen

200 g Kichererbsen

(aus der Dose)

1 Zwiebel (ca. 80 g)

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)

2 Stängel Koriandergrün

1 EL Kokosöl

1 TL Currypulver

½ TL gemahlene Kurkuma

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

¼ TL Chilipulver (nach Belieben;

je nach gewünschter Schärfe
gerne auch mehr)

100 g stückige Tomaten

(aus der Dose)

200 g Kokosmilch

½ TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

(frisch gemahlen)

1 EL Limettensaft

(nach Belieben)

Nährwert pro Portion:

ca. 450 kcal, 14 g E, 28 g F,

35 g KH

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel und nach Belieben Chilipulver hinzufügen und kurz anrösten.

3. Stückige Tomaten und Kokosmilch unterrühren. Die Kichererbsen hinzufügen und das Curry bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Das Curry mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Limettensaft abschmecken, in eine Schale geben und mit Koriander bestreuen.

TIPP: Für eine cremigere Konsistenz können Sie einen Teil der Kichererbsen vor dem Kochen pürieren. Für zusätzliche Vitamine mehr Gemüse mit ins Curry geben, z.B. je 100 g Blumenkohl, Brokkoli, Spinat oder Paprika. Dazu das Gemüse nach dem Waschen in kleine Stückchen schneiden und zusammen mit den Tomaten hinzufügen.



Quark-Bowl mit Apfel

Reich an Kalzium und Kalium

Für 1 Person

5 Min. Zubereitung

1 EL Leinsamen

(ersatzweise gehackte

Mandeln oder Walnusskerne)

½ Apfel (ca. 75 g; ersatzweise

Birne, Banane oder Beeren)

100 g Magerquark

1 TL Honig

1 Prise Salz

¼ TL Zimtpulver

(ersatzweise Vanille oder

Lebkuchengewürz)

Nährwert pro Portion:

ca. 200 kcal, 14 g E, 6 g F,

20 g KH

1. Die Leinsamen frisch schroten. Die Apfelhälfte waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und anschließend in 1 cm große Würfel schneiden.

2. Quark, Honig und Salz in einer Schale cremig rühren. Leinsamen und Apfelwürfel unterheben. Mit Zimt bestreuen.

TIPP: Leinsamen immer frisch schroten, da die wertvollen Inhaltsstoffe sonst schnell verloren gehen. Den Apfel am besten erst kurz vor dem Verzehr schneiden, um zu verhindern, dass er durch Oxidation braun wird.





Nährstoffpower mit Genuss

Das Leben ab 40 steckt voller neuer Möglichkeiten – und mit der passenden Ernährung lässt sich diese Lebensphase aktiv und energiegeladen genießen. Der weibliche Körper durchläuft in diesen Jahren natürliche Veränderungen, die mit einer gezielten Nährstoffzufuhr optimal unterstützt werden können.

Ernährungsexpertin Prof. Dr. Katja Lotz erklärt anschaulich, welche Nährstoffe jetzt besonders wichtig sind, um Vitalität, Wohlbefinden und Balance zu fördern.

Checklisten zur Selbsteinschätzung helfen, den eigenen Bedarf zu erkennen, während 60 alltags-taugliche Rezepte mit praktischen Hinweisen auf wichtige Nährstoffe die Umsetzung erleichtern.

**Der große GU-Ernährungsratgeber für Frauen
ab 40 – für mehr Energie, Ausgeglichenheit
und Genuss!**

WG: 461 Ratgeber
ISBN 978-3-8338-9683-5



9 783833 896835 € 30,00 [D]

www.gu.de

