Ernährung in den Wechseljahren

- nimm dir **genügend Zeit** für jede Mahlzeit – mindestens eine halbe Stunde
- **iss langsam** und speichle jeden Bissen gut ein – „**gut gekaut ist halb verdaut**"
- richte deine Speisen auf **kleinen Tellern** an
- wende deine **Aufmerksamkeit** nur dem Essen zu – keine Ablenkung durch Lesen, Fernsehen, Diskussionen,…
- achte auf dein **Sättigungsgefühl**
- nimm nur **3 Mahlzeiten** zu dir – **4 bis 6 Stunden** sollten **dazwischenliegen**, keine Zwischenmahlzeiten
- die letzte Mahlzeit sollte mind. 3 Stunden vor dem Schlafengehen stattfinden – spätestens um 21.00 Uhr
- vermeide „kleine Sünden" (Snacks, Betthupferl,…) nach 18.00 Uhr
- trinke mindestens **1,5 – 2 Liter Wasser**

- beginne deine Ernährungsumstellung mit einem **1-wöchigen Basenfasten**
- **Kohlenhydrate nur morgens und mittags**
- vermeide / reduziere einfache Kohlehydrate wie helle Nudeln, Weizen, Zucker …
- zum Süßen von Speisen verwende **keinen / wenig raffinierten Zucker** und **KEINE Süßstoffe**; in Maßen Agavendicksaft, Ahornsirup und Honig
- iss viel **Gemüse** und **Ballaststoffe**
- dein **Obst** solltest du nur **zu oder direkt nach** den Mahlzeiten essen
- verwende viele frische Kräuter und Gewürze
- **reduziere / meide Alkohol** (ist hochglykämisch!)
- **vermeide Fertigprodukte**, v.a. solche in denen Farb- und Konservierungsstoffe und Transfette enthalten sind
- **vermeide fette und frittierte Speisen** (Transfette!)
- **gute Speiseöle** sind:
  - für die **kalte Küche**: kaltgepresstes Leinöl, Hanföl und Rapsöl
  - zum **Erhitzen** bis max. 220°C max. 10 – 15 Minuten: Olivenöl, zum **Hocherhitzen** > 220°: Kokosöl, Palmöl und Ghee
- **Omega 3 Fettsäuren** z.B. 1 EL Leinöl am Tag plus Vitamin C oder E oder Leinsamen gemahlen, Fisch (Hitzewallungen reduzieren sich!)
- iss **hochwertige Eiweiße**, die u.a. in Sprossen, Nüssen, Hülsenfrüchten, Fischen und Shiitake- oder Austernpilzen enthalten sind
- **Optimal**: gedünstetes Gemüse, Naturreis, weißfleischiger Meeresfisch, Fleisch in Maßen (kein Schweinefleisch), Sprossen, Melonen, Äpfel, grüner Tee

Der Genuss darf aber auch nicht zu kurz kommen! Lebe nach der 5 : 2 Regel.
Hilfreiche Infos sind auch: Die Ernährungspyramide und die 8 Metabolic Balance Regeln

Barbara Prillhofer-Lutz • Heilpraktikerin • Heilpraxis Prillhofer, Münchner Straße 6, 84359 Simbach
A: +43 (0)664 – 40 67 091, D: +49 (0)8571 – 92 40 86 • www.heilpraxis-prillhofer.de