

Gesunde Ernährung ab 40: So besiegen Sie Menopause-Beschwerden!

Erfahren Sie, wie die richtige Ernährung Wechselbeschwerden in der Menopause lindern kann – von Ballaststoffen bis Superfoods.

Es gibt keine Adresse oder den Ort des Vorfalls im angegebenen Text. - In der heutigen Zeit wird der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit immer wichtiger, besonders bei Frauen in der Lebensmitte. Wie **OE24** berichtet, können die richtigen Lebensmittel Wechselbeschwerden während der Menopause effektiv lindern. Symptome wie Hitzewallungen und zusätzliche Gewichtszunahme müssen nicht hingenommen werden. Hierbei spielen Ballaststoffe, die in Lebensmitteln wie Leinsamen, Nüssen und Hülsenfrüchten vorkommen, eine zentrale Rolle, da sie die Darmgesundheit unterstützen und ein gesundes Mikrobiom fördern.

Besonders wertvoll sind fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut und Joghurt, die lebende Bakterien liefern und somit das Immunsystem stärken. Zusätzlich erhöhen sie die Insulinsensitivität und wirken antioxidativ. Die Wichtigkeit einer nährstoffreichen Ernährung zeigt sich auch in der Auswahl von Lebensmitteln, die hohe Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen bieten. Wie die **AOK** darlegt, sind Kohlenhydrate ebenfalls essenziell – sie versorgen den Körper mit Energie und sollten mindestens 50 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr ausmachen. Besonders empfohlen werden komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Gemüse und Obst.

Mit solchen einfachen Maßnahmen lässt sich nicht nur das

Wohlbefinden verbessern, sondern auch langfristig gesundheitlichen Problemen entgegenwirken und die Lebensqualität steigern. Dabei ist eine bewusste Ernährung der Schlüssel zu einem gesünderen Leben in jedem Alter.

Details	
Ort	Es gibt keine Adresse oder den Ort des Vorfalls im angegebenen Text.
Quellen	• www.oe24.at • www.aok.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at