

# Ernährung und weiblicher Hormonhaushalt

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG, DAS HALTEN EINES NORMALEN GEWICHTS, BEWEGUNG UND BESTIMMTE PFLANZLICHE WIRKSTOFFE KÖNNEN KLIMAKTERISCHE BESCHWERDEN LINDERN UND VOR KREBS SCHÜTZEN.

Nicht jede Frau braucht eine Östrogentherapie, wenn die Produktion der Sexualhormone im Eierstock im Alter nachlässt. Einerseits synthetisieren andere Organe wie die Nebenniere oder die Haut Östrogene oder Vorstufen davon, andererseits können alterungsbedingte Drüsenunterfunktionen durch diätetische Maßnahmen, körperliche Aktivität, Gewichtsreduktion und Lifestyle-Maßnahmen ausgeglichen werden.



Univ.-Prof. Dr. Brigitte Schurz

**Dinner Cancelling.** So kann etwa durch das Weglassen des Abendessens (Dinner Cancelling) das Körpergewicht reduziert und auch das Leben verlängert werden. Durch spätes Essen werden in der Leber die als Energiespeicher tätigen Glycogenreserven ver-

braucht, und Sie fühlen sich am nächsten Tag schlapp und müde. In der Nacht braucht der Körper zudem Zeit und Ruhe, um Gendefekte zu reparieren. Streichen Sie daher das Abendessen: Die für den Fettabbau mit verantwortlichen Lipoprotein Lipasen können in der Nacht stärker arbeiten. Außerdem sinkt der Zuckerspiegel in der Nacht. Dadurch steigt das Wachstumshormon an, und der Alterungsprozess kann gehemmt werden. Der niedrige Zuckerspiegel vermag auch Zellen mit Krebsvorstufen im Körper zu vernichten. Dinner Cancelling schützt somit auch vor Krebs. Wichtig ist zudem, kalorienfrei zu trinken, ein gutes Frühstück und Mittagessen einzunehmen und Alkoholkonsum zu vermeiden.

**Übergewicht und Krebs.** Bei Übergewicht werden im Fettgewebe zu viel männliche Geschlechtshormone gebildet. Mit Hilfe eines speziellen Enzyms (Aromatase) wird daraus Östrogen im Überschuss gebildet. Begünstigt durch Stress, Nikotin, Alkohol und Bewegungsmangel werden auch freie Radikale (Elektronenüberschuss bei der körperlichen Energiegewinnung) freigesetzt. Dies sind günstige Voraussetzungen für die Entstehung von Krebszellen. Wenn Sie übergewichtig sind, versuchen Sie abzunehmen und betreiben Sie Sport, denn durch sportliche Betätigung werden Enzyme gebildet, welche die freien Radikale abfangen und das Krebsrisiko vermindern können. (Schon drei mal 40 Minuten Sport in der Woche reduzieren das Brustkrebsrisiko um 50 Prozent!)



**Mediterrane Kost.** Eine der gesündesten Ernährungsformen ist die mediterrane Kost. Olivenöl besitzt eine Antikrebsaktivität und schützt die Gefäße vor Verkalkungen. Zitrusfrüchte, Obst und Gemüse regulieren die gesunde Verdauung und enthalten Stoffe, die die freien Radikale abfangen können. Tomaten, die in der mediterranen Küche sehr gern verwendet werden, enthalten den Anti-Krebsstoff Lycopin. Die richtige Ernährung kann zudem den Hormonhaushalt günstig beeinflussen. Lassen Sie sich in Ernährungsfragen von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten!

**Pflanzliche Wirkstoffe gegen Krebs.** In der westlichen Welt erkrankt jede zehnte Frau im Verlauf ihres Lebens an Brustkrebs, in Asien nur eine von hundert. Wissenschaftler vermuten, dass der hohe Sojakonsum dafür mitverantwortlich ist. Tatsächlich wirken die pflanzlichen Hormone von Soja und Rotklee östrogenähnlich und können viele klimakterische Beschwerden mildern und beseitigen. Außerdem wirken sie antiöstrogen: Sie besetzen in der Brust jene Rezeptoren, an denen Hormone wirken können, so dass Östrogen nicht im Überschuss wirken kann. So schützen Soja und Rotklee vor Brustkrebs. Auch der Pflanzenstoff der Traubensilberkerze hat einen brustkrebsschützenden Effekt und wirkt gegen viele Wechseljahrsbeschwerden. Was die Extrakte von grünen Teeblättern, Kraut, Kohl und Fisolen betrifft, so bilden sie östrogenähnliche Stoffe, die ihrerseits die übertriebene Zellteilung dämpfen können.

**Fragen Sie Ihren Arzt!** Vorsicht ist allerdings auch im Umgang mit pflanzlichen Hormonen geboten, und sie sollten nicht willkürlich eingenommen werden. Um eine optimale Wirkung dieser Medikamente und der richtigen Ernährung zu gewährleisten, ist eine ärztliche Untersuchung, die Erstellung eines Hormonstatus und bei speziellen Risikofaktoren auch die Durchführung bestimmter Genanalysen notwendig.

Univ.-Prof. Dr. Brigitte Schurz