

## Von der Birne zum Apfel: Darum wird der Bauch in den Wechseljahren immer dicker

### 5 Tipps von einer Ernährungsberaterin zur gesunden Ernährung in der Menopause

**Berlin, 07. April 2024** - Die Verteilung von Körperfett bei Frauen spielt eine wichtige Rolle für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. In der Menopause kommt es jedoch zu hormonellen Veränderungen, die die Fettverteilung beeinflussen können.

### Apfel oder Birne? Was verrät unsere Körperform?

Grundsätzlich gibt es zwei Hauptformen der Fettverteilung: die Apfel- und die Birnenform. Frauen neigen eher zur kurvigen Birnenform mit mehr Fett an Hüften und Oberschenkeln. Die Birnenform kann zu Problemen wie Cellulite, einer schwächeren Knochenstruktur oder Krampfadern führen. Bei der Apfelform lagert sich Körperfett hingegen vor allem im Bauchbereich – also in der Körpermitte – ab. Dies führt zu einem erhöhten Risiko für verschiedene Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Fettleber oder Schlafapnoe.

„Im Laufe der Zeit und vor allem mit dem Einsetzen der Menopause kommt es bei Frauen zu hormonellen Veränderungen. Dadurch verändert sich die Körperfettverteilung von der Birnenform zur Apfelform“, erklärt Veronika Albers, Leiterin der Ernährungsfachkräfte bei Oviva.

### Wie der sinkende Östrogenspiegel aus der Birne einen Apfel macht

Mit steigendem Alter nimmt die Muskelmasse ab. Gleichzeitig lagert sich vermehrt Fettgewebe im Bauchbereich ein. Dies gilt insbesondere in Verbindung mit der Abnahme der körperlichen Aktivität und dem Absinken des Östrogenspiegels in den Wechseljahren. Da weniger weibliche Geschlechtshormone produziert werden, steigt der wirksame Anteil des männlichen Hormons Testosteron im Körper. Als Folge davon entwickeln viele Frauen ein männliches Fettmuster: die Apfelform.

„Mit zunehmendem Alter sinkt der tägliche Energiebedarf. In den Wechseljahren ist der Grundumsatz bei Frauen rund ein Drittel niedriger. Der tägliche Energiebedarf verringert sich um durchschnittlich etwa 400 kcal“, erklärt Albers. Bleibt das Essverhalten unverändert und damit die Kalorienzufuhr gleich, wird mehr Energie in Form von Fett im Körper gespeichert. Es kommt zu einer Gewichtszunahme.

### Aber ab wann wird Bauchfett gefährlich?

Laut [Bundeszentrum für Ernährung](#) gilt bei Frauen ein Bauchumfang ab 80 Zentimeter als bedenklich, ab 88 Zentimeter sogar als sehr bedenklich. Der Bauchumfang wird ermittelt, indem ein Maßband in Höhe des Bauchnabels angelegt wird und in gerader Linie um den Bauch

geführt wird. Wichtig: Nach dem Ausatmen messen und den Bauch nicht einziehen, um die Ergebnisse nicht zu verfälschen.

## **Darum ist der Apfeltyp so gefährlich**

Untersuchungen zeigen, dass Apfeltypen anfälliger für Diabetes, Schlaganfälle und Herz-Kreislauf-Krankheiten sind. Der Grund: Das Fett befindet sich nicht nur außen am Bauch, sondern lagert sich auch rund um die inneren Organe ab.

„Das intra-abdominale Bauchfett rund um die inneren Organe bei der Apfelform ist gefährlich für die Gesundheit“, sagt Albers. „Beim Birnentyp sind die Organe dagegen kaum von Fett umgeben. Die Fettpolster an Hüften, Po und Oberschenkeln mag zwar nicht jedem gefallen, ist gesundheitlich aber deutlich weniger bedenklich.“

## **Ernährung und Lebensstil ändern**

Um gesund und fit zu altern, ist es wichtig, die Ernährungsgewohnheiten und den Lebensstil anzupassen. Um dem Anstieg des Körpergewichts und des Bauchumfanges vorzubeugen, ist eine Verringerung der Energiezufuhr sowie regelmäßiger Sport unabdingbar. „Gerade bei übergewichtigen postmenopausalen Frauen trägt eine Gewichtsreduktion dazu bei, gesund zu bleiben“, berichtet Albers aus ihrer Erfahrung. „Vor allem Ess- und Bewegungsprotokolle helfen, das eigene Verhalten zu beobachten.“

## **Tipps für eine gesunde Ernährung in der Menopause**

Durch eine gesunde Ernährung und an den Bedarf angepasste Kalorienzufuhr lässt sich das Risiko gesundheitlicher Probleme verringern. Die Fettverteilung in den Wechseljahren kann sogar positiv beeinflusst werden. Im Mittelpunkt einer ausgewogenen Ernährung stehen pflanzliche Lebensmittel wie frisches Obst und Gemüse, Vollkornbrot, Nudeln, Kartoffeln und Reis. Je nach Zubereitung liefern diese Lebensmittel wenig Kalorien, aber viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

„Fisch, Fleisch, Eier und Wurstwaren können ein- bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Auch zwei bis drei Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag wird als Kalziumquelle empfohlen. Zucker sollte hingegen nur als ‚Würze‘, also in Maßen, verwendet werden. Zum Industriezucker gibt es gesündere Alternativen wie Stevia. Und natürlich ist der sparsame Einsatz von Fett bei der Zubereitung gut für die Figur“, gibt Albers Tipps. „Süßigkeiten, Knabberereien am Abend und alkoholische Getränke sollten hingegen, wenn möglich, vermieden oder zumindest stark reduziert werden. Sie bringen zwar einen kurzen Genuss, aber ansonsten nur Kalorien und keine wertvollen Inhaltsstoffe.“

Grundsätzlich gilt: Frauen sollten weniger Energie, dafür aber mehr Nährstoffe zu sich nehmen. Um das Körpergewicht in den Wechseljahren zu halten oder sogar zu reduzieren, empfiehlt sich eine mediterrane Ernährung mit Vollkornprodukten, Nüssen, Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Olivenöl sowie mäßigem Fischkonsum. Rotes Fleisch und zuckerhaltige Getränke sollten eine untergeordnete Rolle spielen.

Im Alltag können beim Erstellen von Essprotokollen digitale Anwendungen unterstützen, wie beispielsweise die Oviva App. Das integrierte Foto-Ess-Tagebuch und weitere Funktionen, wie

Aufgabenerstellung und Zielsetzung, helfen, im Alltag Schritt für Schritt seinen Zielen näherzukommen.

## Gesunde Ernährung in der Menopause

- **Weniger Kalorien zuführen:** Kalorien sind nicht gleich Kalorien. Frauen in den Wechseljahren sollten versuchen, auf „leere“ Kalorien aus Weißmehlprodukten und Süßem möglichst zu verzichten. Frische und unbehandelte Nahrungsmittel sowie Vollkornprodukte versorgen den Körper mit vielen unverzichtbaren Nährstoffen.
- **Ballaststoffreiche Lebensmittel:** Ballaststoffe halten lange satt und fördern die Verdauung. Um Verdauungsbeschwerden entgegenzuwirken, sollten täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe zu sich genommen werden. Das ist durch Vollkorngetreide, Nüsse, Samen und Gemüse gut zu erreichen. Wer Müsli und Rohkost nicht so gut verträgt, kann auf Getreidebreis und schonend gedämpftes Gemüse umsteigen.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Omega-3-Fettsäuren haben entzündungshemmende Eigenschaften und können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren. Aus diesem Grund sollten Fettfisch wie Lachs, Hering und Makrele ein bis zweimal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen.
- **Eiweiße:** Proteine helfen, Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten. Viele tierische Eiweiße sind etwa in hellem Fleisch, Fisch, Eiern, Quark, Joghurt, Hartkäse und in Milch enthalten. Pflanzliches Eiweiß steckt zum Beispiel in Sojaprodukten und Hülsenfrüchten.
- **Kalzium:** Das fehlende Östrogen führt zu Abbauprozessen in den Knochen. Durch viel Bewegung und eine ausreichende Kalziumzufuhr lässt sich dies aber verlangsamen. Viel Kalzium steckt in Hartkäse wie Emmentaler oder Bergkäse. Aber auch Naturjoghurt, Nüsse und Milch helfen dabei, den Tageskalziumbedarf zu decken.

## **Über Oviva**

Oviva wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Die Hälfte der europäischen Bevölkerung leidet an Übergewicht und ist so einem höheren Risiko ausgesetzt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die drei Gründer Kai Eberhardt (CEO), Manuel Baumann (CTO) und Mark Jenkins (UK Managing & Medical Director) erkannten, dass es trotz dieser Ausgangslage keine individuellen, langfristig wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gab.

Die Lösung fanden sie in der Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen Austausch mit der Ernährungsberaterin via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patienten, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte im Hinblick auf Fragen rund um Gewicht und Lebensgewohnheiten und führt zu Einsparungen des Gesundheitssystems. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig.

Weitere Informationen gibt es unter: <https://oviva.com/de/de/hormonbauch/> & <https://oviva.com/de/de/abnehmen-wechseljahre/>