

# WIE FRAUEN ESSEN

## SALAT, QUARK, GEMÜSE?

- ▷ Am Mittag ein Birchermüesli, abends einen Salat: Wie Frauen sich ernähren, dazu gibt es eine Reihe von Klischees. Nicht alle sind unbegründet. Tatsächlich greifen Frauen bei Gemüse und Früchten häufiger zu als Männer. Doch warum ist das so? Fachleute erklären, warum gewisse Nahrungsmittel als typisch weiblich gelten, was Essen mit Kommunikation zu tun hat und wann es sich für Frauen trotzdem lohnt, ihren Menüplan zu überdenken.

Neulich im Restaurant. Ein Paar sitzt an einem Tisch. Sie klein, zierlich, feminin. Er gross gewachsen, von kräftiger Statur. Der Kellner serviert einmal Bier und Schweinshaxen, einmal Salat und Mineralwasser. Wer von den beiden Personen wohl was bestellt hat? Die Frau den Salat, der Mann das Fleisch? Das Fallbeispiel stammt von der Ernährungswissenschaftlerin Christine Brombach von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil. Sie nennt es gern, wenn sie mit ihren Studierenden über Ernährung und Gender spricht. Denn: «Essen, Essverhalten und auch das Zubereiten von Nahrung sind immer auch geschlechtlich konnotiert», sagt sie. «Und zwar überall auf der Welt.» Der Kellner in dem fiktiven Beispiel erwarte, dass der Salatteller zur Frau gehöre, das Fleisch zum Mann. Selbst wenn in Wahrheit vielleicht der Mann Vegetarier ist und seine Partnerin gern Fleisch genießt – und Bier trinkt. «Solche Stereotypen erleichtern die Orientierung im Alltag», erklärt Christine Brombach, «und sie helfen uns, Zuordnungen zu machen. Nicht zuletzt konstituieren wir unser Geschlecht auch mit und durch Essen. Was auf meinem Teller ist, sagt etwas darüber aus, wer ich bin und wer ich sein möchte. Das demonstrieren wir auf dem Teller ohne Worte.» So gesehen, sei Essen immer auch Kommunikation. Der Salatteller will vielleicht signalisieren, dass jemand Vegetarier ist. Oder dass jemand auf seine Linie achtet. Doch durch solche Zuschreibungen entsteht auch etwas, was Christine Brombach einen «Zirkelschluss» nennt: Nahrungsmittel wie Salat, Gemüse, Obst oder süsse Desserts seien «schwache» Lebensmittel, gelten als eher weiblich. Dies unter anderem, weil Mädchen und Frauen mehr Diäterfahrung

hätten und weiche oder auch süsse Speisen bevorzugen würden. «Weil Frauen mehr Gemüse essen, gilt das Gemüse als weiblich.» Und weil solche Nahrungsmittel als weiblich gelten, würden sie wiederum eher von Frauen verzehrt. «Starke Personen oder solche, die es sein möchten, wollen sich nicht schwach zeigen, indem sie schwache Lebensmittel essen», veranschaulicht Brombach. «Darum isst der Mann, der sich als das starke Geschlecht präsentieren möchte, weniger Gemüse. Denn das gilt nicht als männlich.» Solche Tendenzen und Klischees sind aber nicht grundsätzlich etwas Schlechtes: «Solange eine Frau Lust auf einen Salatteller hat – und diesen ausgewogen gestaltet – spricht nichts dagegen», sagt Ernährungsberaterin Andrea Cramer. Sie arbeitet am Ernährungszentrum Zürich – einer Praxis, die nebst Privatpersonen auch Vertreter aus Gastronomie und der Lebensmittelbranche berät. «Man muss niemanden dazu zwingen, abends immer ein aufwändiges Menü oder ein Stück Fleisch zu kochen.» Zu empfehlen sei höchstens, dass der Salat auch genügend Eiweiss enthalte: eine Portion Hüttenkäse zum Beispiel oder weisse Soisson-Bohnen – und dazu ein, zwei Scheiben Vollkornbrot. «Dann ist die Mahlzeit genauso ausgewogen wie ein Stück Fleisch mit Gemüse und Kartoffeln», vergleicht Andrea Cramer.

### Frauen essen bewusster

Auf ausgewogene Mahlzeiten und gesundes Essen achten Frauen typischerweise mehr als Männer. «Wir wissen aus internationalen Studien, dass Frauen eher gesundheits- und kalorienbewusst essen», sagt Christine Brombach. Als Beispiel nennt sie die jüngste Nationale Verzehrsstudie in Deutschland. Diese hat gezeigt: Kalorienzählen, streng mit sich selbst sein, den Appetit zügeln – all das ist Frauensache. Mehr als doppelt so viele Frauen wie Männer unter 25 Jahren sagten in der Studie, sie würden derzeit eine Diät machen. Dies nicht etwa wegen einer Erkrankung, sondern schlicht, um abzunehmen. Ein ähnliches Bild zeigt sich in der Schweiz: 41 Prozent der Frauen und nur 28 Prozent der Männer gaben in der nationalen Ernährungserhebung «menuCH»

## SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT, EINIGE KRITISCHE NÄHRSTOFFE

**FOLSÄURE** / Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich folsäurehaltigen Lebensmitteln bildet eine wichtige Grundlage zur Nährstoffversorgung. Beginnen Sie möglichst schon vor der Schwangerschaft – sobald Sie schwanger werden möchten oder könnten – Folsäure in Form von Tabletten einzunehmen. Supplementieren Sie zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung 400 Mikrogramm Folsäure bis mindestens zur 12. Schwangerschaftswoche.

**VITAMIN D** / In Lebensmitteln kommt Vitamin D kaum vor und die körpereigene Bildung ist oft auch nicht ausreichend. Daher ist während der Schwangerschaft und Stillzeit eine Einnahme von Vitamin D in ärztlicher Absprache empfohlen.

**EISEN** / Eisenquellen sind z.B. Fleisch und Eier. Pflanzliche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und manche Gemüsesorten enthalten ebenfalls Eisen. Eine Eisenergänzung z.B. mit Eisentabletten wird nicht generell empfohlen, sondern wird nur bei Bedarf vom Frauenarzt bzw. von der Frauenärztin verschrieben.

**JOD** / Die meisten Lebensmittel enthalten nur geringe Mengen Jod. Verwenden Sie deshalb im Haushalt stets jodiertes Speisesalz. Weitere gute Jodquellen sind Lebensmittel, die mit Jodsalz zubereitet wurden. Sprechen Sie auch mit Ihrem Frauenarzt bzw. Ihrer Frauenärztin, ob für Sie die zusätzliche Einnahme von Jodtabletten sinnvoll wäre.

**OMEGA-3 FETTSÄUREN EPA UND DHA** / Reichlich enthalten sind Omega-3 Fettsäuren in fettreichen Fischen wie z.B. Lachs, Thunfisch, Sardine und Sardellen. Leinöl, Rapsöl und Baumnüsse können ebenfalls zur Deckung des DHA/EPA-Bedarfs beitragen. Alternativ können Sie nach ärztlicher Absprache Omega-3 Fettsäuren in Form von Kapseln einnehmen, die aus Fischöl oder Algen hergestellt werden.

**VITAMIN B12** / Bei Frauen, die wenig tierische Lebensmittel essen, kann eine Supplementation allenfalls sinnvoll sein. Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt.

Weitere Informationen dazu unter [www.sge-ssn.ch/schwangerschaft](http://www.sge-ssn.ch/schwangerschaft)

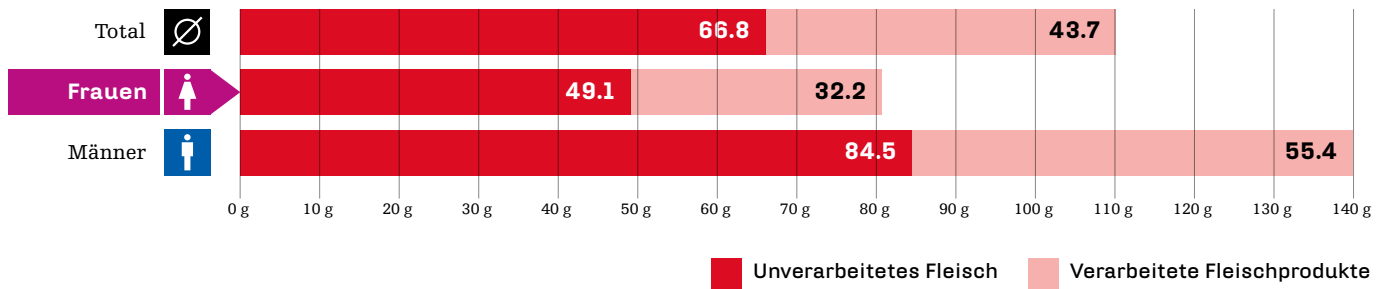
an, eine spezielle Ernährungsweise einzuhalten. Ausserdem greifen Frauen eher zu Nahrungsergänzungsmitteln. Dies tun schweizweit 56 Prozent der Frauen, aber nur 38 Prozent der Männer. Gesund und kalorienbewusst zu essen, hänge mit gesellschaftlichen Normen zusammen, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Brombach: «Frauen haben einem bestimmten Bild zu entsprechen. Eine schöne Frau ist eine gesunde Frau – und die entspricht einem gewissen Idealbild. Darum essen Frauen figurbetont, Männer dagegen lustbetont.» Oft essen Frauen bewusster, Männer herzhaft. Frauen essen in der Regel weniger und kontrolliert, Männer hauen rein, was ihnen schmeckt. Was Frauen schmeckt oder schmecken könnte, wollte uns zeitweise auch die Werbung weismachen. Sogenanntes «Gender-Food» war vor zehn Jahren noch in. Zum Beispiel mussten die Frühstücksflocken mit hohem Fruchtanteil rosa verpackt sein – schliesslich sollten sie ja Frauen ansprechen. Die Flocken mit einer Extraportion Proteine hingegen waren blau verpackt – für Männer mit Muskeln eben. Andere Beispiele sind Frauenbier oder Männerschokolade. Doch sol-

che massgeschneiderten Produkte seien nie wirklich ein Erfolg geworden, sagt Christine Brombach. Vielleicht sei diese Art der Vermarktung auch darum wieder verschwunden, weil in der Gesellschaft generell das Bedürfnis aufgekommen sei, in ganz vielen Lebensbereichen geschlechtersensitiv zu agieren – also auch bei der Ernährung.

### Weniger Fleisch, weniger Alkohol

Und trotzdem: Die stereotypen Vorstellungen, die viele Menschen in Bezug aufs Essen haben, kommen nicht von ungefähr – das zeigt ein Blick in die jüngste nationale und repräsentative Ernährungserhebung «menuCH». Ein paar Ergebnisse: Frauen essen tatsächlich mehr Gemüse und Obst, Männer hingegen mehr Fleisch. Fast jede dritte Frau kommt täglich auf drei bis vier Portionen Früchte und Gemüse – empfohlen wären fünf – bei den Männern ist es nur knapp jeder vierte. Beim Fleisch und bei Wurstwaren essen Frauen mit 570 Gramm pro Woche etwas mehr als halb so viel wie Männer. Komplette fleischlos essen landesweit 6,5 Prozent der Frauen gegenüber 2,5 Prozent der Männer. Weitere Unterschiede gibt es

## ► Fleischkonsum (Erwachsene CH-Bevölkerung / Gramm (g) / pro Person / pro Tag)



beim Alkohol: Frauen trinken im Schnitt pro Tag 1,1 Deziliter, Männer 2,8 Deziliter – mehr als doppelt so viel. Da stellt sich die Frage: Sind solche Unterschiede bei der Ernährung sinnvoll oder sogar von Natur aus notwendig? «Von der Biologie her besteht kaum ein Grund, dass Frauen sich anders ernähren müssten als Männer», verneint Christine Brombach. Bewusster essen müssten Frauen lediglich während einer Schwangerschaft, weil diese mit einem erhöhten Nährstoffbedarf einhergehe. Und noch etwas betont sie: Männer haben einen höheren Energiebedarf, unter anderem weil sie im Schnitt grösser und schwerer sind als Frauen. Der Bedarf an Nährstoffen ist hingegen bei Frauen nicht unbedingt geringer, sondern manchmal auch gleich hoch oder gar höher als bei Männern. Wichtig ist der Nährstoffbedarf für Frauen ganz besonders in zwei Lebensphasen. Beide haben mit den Hormonen zu tun: zum einen bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit, zum anderen in den Wechseljahren.

### Biss für Biss zum Kindersegen?

Die Ernährung kann – zumindest teilweise – dazu beitragen, wie schnell «der Storch kommt». Zusammenhänge zwischen Essen, Gewicht und Fruchtbarkeit sind wissenschaftlich belegt. Laut Studien haben sowohl unter- als auch übergewichtige Frauen schlechtere Chancen, schwanger zu werden – das heisst bei einem Body-Mass-Index unter 18,5 bzw. über 25 bis 29. «Wenn möglich, sollten Frauen einigermaßen normalgewichtig in eine Schwangerschaft starten», sagt die Ärztin Brigitte Leeners, Direktorin der Klinik für Reproduktions-Endokrinologie am Universitäts-Spital Zürich. «Bei Untergewicht kann der weibliche Zyklus durcheinandergeraten oder komplett ausbleiben.» Und Übergewicht reduziere zum einen die Fruchtbarkeit, zum anderen Sorge es während einer Schwangerschaft für eine ganze Reihe von Komplika-

kationen. Was macht im Hinblick auf einen Kinderwunsch also Sinn bei der Ernährung? Gibt es Tipps – im Sinne von: Biss für Biss zum Kindersegen? Ja und nein. «Die Fruchtbarkeit verbessern können Frauen mit der Ernährung nur begrenzt», sagt Brigitte Leeners. «Ausgewogen und gesund essen ist sicherlich günstig für Mutter und Kind», rät sie Frauen mit Kinderwunsch. Heisst: kein extremer Verzicht auf bestimmte Lebensmittel und alles in gesundem Masse. Fruchtbarkeitsfördernde Nahrungsmittel zu nennen, sei schwierig. Denn wissenschaftliche Daten zu Ernährung und Kinderwunsch drehen sich eher darum, was Frauen beim Essen und Trinken vermeiden sollten – zum Beispiel zu viel Kaffee, da ungünstig für die Eizellenqualität – und nicht darum, was sie unbedingt oder vermehrt auf dem Teller haben müssten. Die Faktenlage aus der Forschung sei insgesamt eher dünn – «Ernährung ist nicht der erste Faktor, den wir anschauen, wenn es mit dem Schwangerwerden nicht klappt», sagt Leeners. Der Mangel an verlässlichen Daten ist damit zu begründen, dass für repräsentative Studien zu Ernährung und Kindersegen Frauen über einen sehr langen Zeitraum – Monate bis Jahre – dokumentieren müssten, was sie essen. Denn: «Nicht nur die aktuelle Ernährung spielt eine Rolle, sondern unter Umständen auch, was Jahre zurückliegt», sagt die Ärztin. Zum Beispiel bleiben östrogen-ähnliche Stoffe aus der Umwelt über Jahrzehnte im Körper. Darum sind aussagekräftige Langzeitstudien nur spärlich vorhanden und Ergebnisse aus kleinen Untersuchungen mit Vorsicht zu interpretieren. Dennoch gibt es Empfehlungen aus internationalen Studien, denen Brigitte Leeners beipflichten würde. So wird eine Ernährung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten und ungesättigten Fettsäuren als tendenziell fruchtbarkeitsfördernd beschrieben. Man redet in diesem Fall auch von der «mediterranen Ernährung», die insgesamt sehr gesund sei, wie Leeners bekräftigt.

tigt. Andere spezifische Ratschläge – zum Beispiel Vollmilch statt fettarmer Milch bei Kinderwunsch – sieht sie eher kritisch und begründet: «Es ist nicht so leicht herauszufinden, welches die Folgen eines einzelnen Nahrungsmittels sind – und wo andere Faktoren mitspielen.» Insgesamt empfiehlt die Ärztin bei Kinderwunsch, möglichst keinen Mangel an Nährstoffen zu entwickeln. Diese Gefahr bestehe ein Stück weit bei der vegetarischen Ernährung – doch kategorisch ablehnen würde sie diese für Frauen mit Kinderwunsch nicht. Vegetarierinnen müssten einfach gut darauf achten, Fleisch und Fisch nicht ersatzlos zu streichen, sondern durch Alternativen zu ersetzen und genügend pflanzliches Eiweiss zu sich zu nehmen. Nicht nur bei Kinderwunsch gilt übrigens: Gerade Frauen, die nur kleine Mengen essen, sollten diese erst recht ausgewogen gestalten. «Was sie essen, sollte nicht zu viel Fett und Kohlenhydrate enthalten», sagt Diana Frey, Oberärztin am Universitätsspital Zürich. Zum Beispiel Eiweiss und Vitamin B12 – enthalten in Fleisch und wichtig für das Nervensystem – zählen zu den kritischen Nährstoffen.

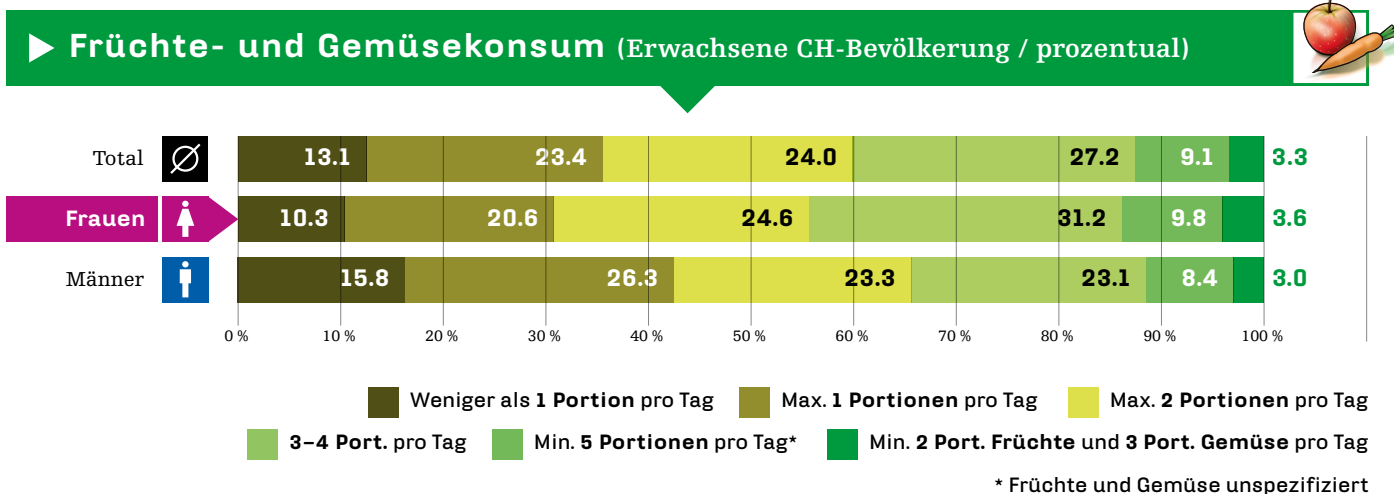
### Eisen – das grosse Frauenthema

Ein weiterer wichtiger Nährstoff für Frauen ist Eisen. Der Bedarf an diesem Element ist bei Frauen höher, da sie durch die Menstruation Blut verlieren. Darum sollten Frauen bis zur Menopause einen Drittel mehr Eisen als Männer zu sich nehmen, fasst die Ernährungsberaterin Andrea Cramer zusammen. Aufpassen müssten vor allem Frauen, die wenig oder gar kein Fleisch essen. Denn es ist schwieriger, den Eisenbedarf mit pflanzlichen Lebensmitteln abzudecken. Besonders reich an Eisen sind pflanzliche Produkte wie Hülsenfrüchte oder

Tofu. Allerdings enthalten tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel oder Innereien sogenannte zweiwertiges Eisen – Fachleute sprechen auch von Häm-Eisen. Dieses wird vom Körper rund dreimal besser aufgenommen als «Nicht-Häm-Eisen» aus pflanzlichen Nahrungsmitteln. Das heisst aber nicht, dass frau sich dem Eisen zuliebe zum Fleisch auf dem Teller durchringen muss. Gerade für Vegetarierinnen gibt es einen Tipp, wie sie pflanzliches Eisen besser aufnehmen können: Etwa, indem sie Mahlzeiten mit Vitamin C und Fruchtsäuren kombinieren. Beides wandelt pflanzliches, dreiwertiges Eisen in die zweiwertige Form um und macht es so besser verfügbar. «Trinken Sie zum Essen einen Fruchtsaft oder reichern Sie Ihr Menü mit Früchten und Gemüse an», rät Andrea Cramer. Den gegenteiligen Effekt hätten Getränke wie Cola, Kaffee, Schwarztee oder Rotwein. Sie enthalten Stoffe, welche die Aufnahme von Eisen hemmen: zum Beispiel pflanzliche Gerbstoffe – sogenannte Tannine – oder Phosphate. Und noch ein Ratschlag – für all jene, die aus ökologischen Gründen nur wenig Fleisch essen möchten: «Fügen Sie einem veganen oder vegetarischen Gericht eine geringe Menge Fleisch zu – Schinkenwürfel in einem Teigwaren-Gemüse-Auflauf zum Beispiel», sagt die Ernährungsberaterin. Bereits geringe Mengen an tierischem Eisen helfen dem Körper, pflanzliches Eisen besser aufzunehmen.

### Nährstoffe für gute Knochen

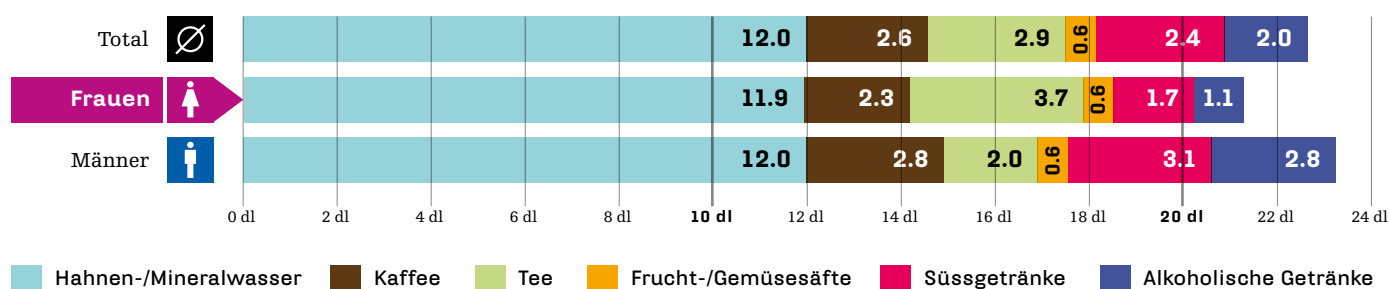
Zu den Nährstoffen, die besonders Frauen ab einem gewissen Alter ausreichend zu sich nehmen sollten, gehört das Trio Calcium, Vitamin D und Eiweiss. Dies hat mit den weiblichen Ge-



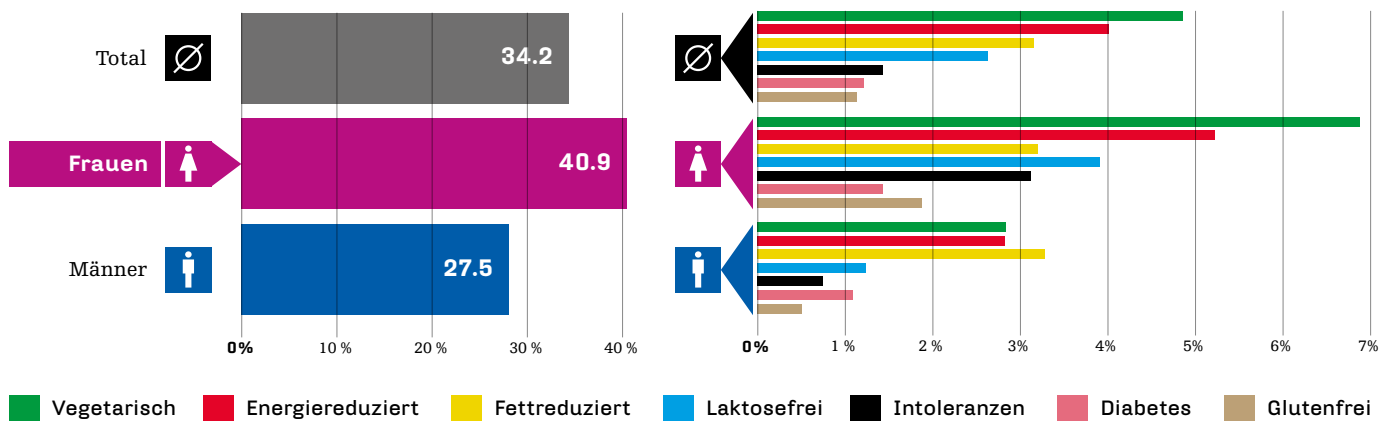
schlechtshormonen zu tun: Weil der Körper in den Wechseljahren weniger Östrogene produziert, schwindet der positive Effekt, den dieses Hormon für die Knochen hat. In jüngeren Jahren hemmt es den Knochenabbau. Sinkt der Hormonspiegel, werden Nährstoffe für gesunde Knochen besonders wichtig. Lohnt es sich also, in den Wechseljahren die Ernährung umzustellen? «Man kann sicher nicht pauschal sagen: Ab fünfzig muss ich meine Ernährung ändern», lautet Andrea Cramers Antwort. Die Hormonumstellung in den Wechseljahren sei ein schleichender Prozess. Jede Frau merke individuell, wann ihr Körper sich verändere. Reagieren sollte frau aber spätestens, wenn sie stetig an Gewicht zulege. «Dann ist es höchste Zeit, etwas zu ändern.» Der Grund, warum der Zeiger auf der Waage mit steigendem Alter rascher nach oben schnell, ist grundsätzlich nicht geschlechterspezifisch: Jeder alternde Körper verbraucht weniger Energie, weil die Muskelmasse zurückgeht. So verbrennt eine 50-jährige Frau täglich 400 Kilokalorien weniger als eine 25-jährige. Darum lautet Andrea Cramers Empfehlung: «Iss qualitativ hochwertig, aber weniger Kalorien.» Das bedeutet: genügend Protein, Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte und nicht zu viel Fett. Und weniger von allem, was nicht reich an Nährstoffen ist – also Süßes öfter mal weglassen. Zurück zum Nährstofftrio Calcium, Vitamin D und Eiweiss – den Bausteinen für gesunde Knochen, die in den Wechseljahren besonders wichtig sind. Beim Calcium raten Fachleute zu einer täglichen Menge von 1000 Milligramm. Mit einer ausgewogenen Ernährung mit drei Milchprodukten pro Tag lässt sich diese Menge leicht erreichen. Auch Gemüse, vor allem Kohlgemüse, trägt zur Calciumversorgung bei. Wer wenig Milchprodukte isst, kann die empfohlene Menge auch mit einem calci-

umreichen Mineralwasser erreichen. Darum kann sich ein Blick auf die Etikette an der Flasche lohnen: «Das Getränk sollte mehr als 450 Milligramm Calcium pro Liter enthalten», empfiehlt Diana Frey, Oberärztin der Klinik für Rheumatologie am Universitätsspital Zürich. Ebenfalls wissenswert beim Calcium: Wie gut der Körper dieses aufnehmen kann, hängt unter anderem vom Vitamin-D-Spiegel einer Person ab. «Auch darum ist Vitamin D so wichtig», sagt Diana Frey. Anders als Calcium und Eiweiss ist Vitamin D jedoch mit der Ernährung kaum zu decken. Denn Vitamin D wird nur zu einem kleinen Teil – 10 bis 20 Prozent – über Nahrungsmittel aufgenommen. Enthalten ist es zum Beispiel in fettreichem Fisch, Hühnereiern oder Pilzen. Zu einem Grossteil bildet der Körper Vitamin D mithilfe der im Sonnenlicht enthaltenen UV-Strahlung. Doch aufgepasst: Im Alter nimmt die Synthesefähigkeit der Haut für Vitamin D ab. Und ein älterer Körper kann auch die Nährstoffe nicht mehr so leicht mit dem Essen aufnehmen. Darum heisst es in den offiziellen Ernährungsempfehlungen: Frauen wie Männer ab 60 Jahren sollten Vitamin-D-Präparate einnehmen. Im Winter und bei ungenügender Sonnenexposition macht dies auch schon in jüngeren Jahren Sinn. Beim Eiweiss liegt der empfohlene Richtwert ab 65 Jahren bei täglich einem Gramm pro Kilo Körpergewicht (bis 65 Jahre bei 0,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht): Eine Frau, die 50 Kilo schwer ist, sollte demnach 50 Gramm Eiweiss pro Tag zu sich nehmen. Das schafft sie mit drei Milchprodukten am Tag sowie einer zusätzlichen Portion Protein – also Fleisch, Fisch, Eier oder Tofu. Nicht zuletzt ist für gesunde Knochen regelmässige körperliche Bewegung wichtig: «Unsere Knochen brauchen eine gewisse Belastung, damit sie stark bleiben», sagt Diana Frey. Sie empfiehlt Frauen in den Wech-

### ▶ Getränkekonsum (Erwachsene CH-Bevölkerung / Deziliter (dl) / pro Person / pro Tag)



## ► Spezialdiäten / Ernährungsformen (Erwachsene CH-Bevölkerung / prozentual)



selbjahren, täglich mindestens eine halbe Stunde zügig spazieren zu gehen. Auch Krafttraining sei ratsam: Dies kräftige die Muskeln, die wiederum Zugbelastung auf die Knochen ausüben.

### Gesund vor schlank

Und welches sind Fragen, die Frauen aktuell zu ihrer Ernährung beschäftigen? Ernährungsberaterinnen beobachten hierzu ein paar Trends. Zum Beispiel beim Verzicht auf Fleisch. Wenn Frauen Fleisch weglassen, dann haben sie dafür heute andere Beweggründe als noch beim Aufkommen dieser Bewegung: Vor 20 Jahren ernährten sich viele Frauen vegetarisch, weil es eine gute Möglichkeit war, weniger zu essen. «Sie hatten sozusagen einen einleuchtenden Grund, einen Teil der Mahlzeit wegzulassen», schildert Andrea Cramer. «Ich bin Vegetarierin» schien eher akzeptiert zu werden als «Ich achte auf die Linie». Heute stünden für den Entscheid zu vegetarischer Ernährung vermehrt Aspekte wie Nachhaltigkeit, Ökologie, Klimafreundlichkeit und Tierwohl im Vordergrund. Verändert hat sich auch die Beziehung vieler Frauen zu ihrem Körper: «Frauen sind entspannter geworden, was ihr Gewicht betrifft», sagt die Ernährungsfachfrau Ruth Ellenberger, Leiterin des Ernährungszentrums Zürich. Diese Tendenz zeige sich erst seit drei bis vier Jahren – und die Corona-Pandemie habe dies noch einmal befeuert. «Frauen sind heute eher bereit, langsam abzunehmen statt schnell – dafür lieber auf gesunde Art», sagt sie. «Gesund» sei wichtiger geworden als «schlank». Entspannter sind offenbar auch Frauen in den beginnenden Wechseljahren. «Früher wollten Frauen, die in der Menopause mit Extrakilos kämpf-

ten, rasch wieder zurück auf das Gewicht, das ihnen die Waage als 35-Jährige angezeigt hat», beobachtet Ellenberger. Heute seien sie grosszügiger mit sich selbst; zudem achtsamer, wie ihr Körper sich mit den Wechseljahren verändere. «Sie haben ein gutes Körperbewusstsein.» Hingegen stünden Frauen, die heute zwischen 60 und 70 Jahre alt sind, mit ihrem sich verändernden Körper oftmals auf Kriegsfuss. «Sie sind sich selbst gegenüber weniger liebevoll.» Die «menuCH»-Studie zeigt: Rund 30 Prozent der 65 bis 75-jährigen Frauen sind mit ihrem Gewicht nicht vollkommen zufrieden, 6 Prozent gar «überhaupt nicht». Bei den Frauen zwischen 50 und 64 trifft Letzteres immerhin nur auf 2 Prozent zu. Gewicht hin oder her – Fleisch oder Salatteller, Obst oder Süsses: Etwas darf bei der ganzen Theorie laut Ernährungswissenschaftlerin Christine Brombach nicht vergessen gehen: «Essen soll Genuss und Freude bereiten.»

Quellenangabe der Diagramme:  
menuCH – Nationale Ernährungserhebung / BLV

Text

**RAMONA NOCK**

Wissenschaftsjournalistin

Illustrationen

**JÖRG KÜHNI**

Truc Konzept und Gestaltung

Weiterführende Infos:

[www.sge-ssn.ch/links-tabula-122](http://www.sge-ssn.ch/links-tabula-122)