

ernährung heute 2_2021

Im Wandel

fokus

Wechseljahre – Fluch oder Chance?

Autorin: Gabriele Haselberger, Seite: 4-5

- Binder-Fritz C: Transkulturelle Perspektiven auf die Wechseljahre: Körperbilder – Körperfragen. Journal für Menopause 12: 16–21 (2005).
- De Liz S: Woman on Fire. Alles über die fabelhaften Wechseljahre. Rowohlt Verlag, Hamburg (2020).
- Li C, Krautwald U: Der Weg der Kaiserin. Wie Frauen die alten chinesischen Geheimnisse weiblicher Lust und Macht für sich entdecken. Fischer Verlag, Frankfurt (2010).
- Northrup C: Weisheit der Wechseljahre – Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte. Arkana Verlag, München (2010).
- Schröder H: Kulturelle Aspekte des Klimakteriums. Zaenmagazin 13: 22–27 (2021).
- N. N.: Selbst ist die Frau – Wegweiser durch die Wechseljahre. Wiener Programm für Frauengesundheit (Hrsg.), Wien (2017).

fokus

Hormonchaos 2.0

Autorin: Elisabeth Sperr, Seite: 6-7

- Beckermann M: Wechseljahre – was muss ich wissen, was passt zu mir? Nach den aktuellen medizinischen Leitlinien. Hogrefe Verlag, Bern (2020).
- Berufsverband der Frauenärzte e. V. (Hrsg.): Hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. www.frauenaerzte-im-netz.de (Zugriff: 29.04.2021).
- Berufsverband der Frauenärzte e. V. (Hrsg.): Wechseljahresbeschwerden/Klimakterische Beschwerden. www.frauenaerzte-im-netz.de (Zugriff: 29.04.2021).
- Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, Österreichische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (Hrsg.): Peri- and Postmenopause – Diagnosis and Interventions. Guideline of the DGGG, SGGG and OEGGG. S3 Level, AW MF Registry No. 015–062 (2020).
- Faculty of Sexual and Reproductive Healthcare (Hrsg.): FSRH Guideline – Contraception for Women Aged Over 40 Years. London (2017).
- Santoro N et al.: Menopausal Symptoms and their Management. Endocrinol Metab Clin North Am 44 (3): 497–515 (2015).
- Schaudig K: Vorzeitige Wechseljahre. www.menopause-gesellschaft.de (Zugriff: 29.04.2021).
- Voos D: Östrogene: Weibliche Geschlechtshormone. www.apotheken-umschau.de (Zugriff: 07.05.2021).
- Weidner K et al.: Klimakterische Beschwerden über die Lebensspanne? Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage in der deutschen Allgemeinbevölkerung. Psychother Psych Med, Georg Thieme Verlag, Stuttgart (2012).
- Zick R: Klimakterium und Senium. Diabetes-Forum 29 (6): 10–14 (2017).

fokus

Aktive Knochenarbeit

Autorin: Carina Kern, Seite: 8-9

- Agostini D et al.: Muscle and Bone Health in Postmenopausal Women: Role of Protein and Vitamin D Supplementation Combined with Exercise Training. *Nutrients* 10 (8): 1103 (2018).
- Bartl R: Osteoporose: Prävention, Diagnostik, Therapie. 4. Auflage, Thieme, Stuttgart (2010).
- Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e. V.: Osteoporose und Wechseljahre. www.osteoporose-deutschland.de (Zugriff: 18.05.2021).
- Cramer H et al.: Effectiveness of Yoga for Menopausal Symptoms: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*: 863905 (2012).
- Kemmler W et al.: Benefits of 2 Years of Intense Exercise on Bone Density, Physical Fitness, and Blood Lipids in Early Postmenopausal Osteopenic Women: Results of the Erlangen Fitness Osteoporosis Prevention Study (EFOPS). *Archives of Internal Medicine*, 164 (10): 1084–1091 (2004).
- Kemmler W et al.: Umsetzung leistungssportlicher Prinzipien in der Osteoporose-Prophylaxe-Zusammenfassende Ergebnisse der Erlanger Fitness und Osteoporose Präventions-Studie (EFOPS). *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*: 58 (12): 427 (2007).
- Lee MS et al.: Yoga for Menopausal Symptoms: A Systematic Review. *Menopause* 16: 602–608 (2009).
- Rahimi GRM et al.: The Impact of Different Modes of Exercise Training on Bone Mineral Density in Older Postmenopausal Women: A Systematic Review and Meta-analysis Research. *Calcified tissue international* 106 (6): 577–590 (2020).
- Shojaa M et al.: Effect of Different Types of Exercise on Bone Mineral Density in Postmenopausal Women: A Systematic Review and Meta-analysis. *Osteologie* 29 (03): 179–193 (2020).
- Sinaki M et al.: Stronger Back Muscles Reduce the Incidence of Vertebral Fractures: A Prospective 10-year Follow-up of Postmenopausal Women. *Bone* 30 (6): 836–841 (2002).
- Zhao R, Zhang M, Zhang Q: The Effectiveness of Combined Exercise Interventions for Preventing Postmenopausal Bone Loss: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* 47 (4): 241–251 (2017).
- Zyriax BC: Ernährung, Lebensstil und Menopause. www.menopause-gesellschaft.de (Zugriff: 27.05.2021).
- N. N.: Postmenopausale Osteoporose: Knochenschwund durch Östrogenmangel in den Wechseljahren. www.osteoporose.de (Zugriff: 18.05.2021).

fokus

Potenzial von Phytoöstrogenen

Autorin: Carina Kern, Seite: 10-12

- Applegate CC et al.: Soy Consumption and the Risk of Prostate Cancer: An Updated Systematic Review and Meta-analysis. *Nutrients* 10 (1): 40 (2018).
- Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): Isolierte Isoflavone sind nicht ohne Risiko. Aktualisierte Stellungnahme Nr. 039: 1–24 (2007).
- Campos MG: Soy Isoflavones. In: Xiao J, Sarker S, Asakawa Y (Hrsg.): *Handbook of Dietary Phytochemical*, Springer, Singapur: 1–38 (2020).
- Castelo-Branco C, Soveral I: Phytoestrogens and Bone Health at Different Reproductive Stages. *Gynecol Endocrinol* 29 (8): 735–743 (2013).

- Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer: Type and Timing of Menopausal Hormone Therapy and Breast Cancer Risk: Individual Participant Meta-analysis of the Worldwide Epidemiological Evidence. *The Lancet* 394 (10204): 1159–1168 (2019).
- Eakin A, Kelsberg, Safraneck S: Does High Dietary Soy Intake Affect a Woman's Risk of Primary or Recurrent Breast Cancer? *J Fam Pract* 64: 660–662 (2015).
- EFSA ANS Panel (EFSA Panel on Food Additives and Nutrient Sources added to Food): Scientific Opinion on the Risk Assessment for Peri- and Post-menopausal Women Taking Food Supplements Containing Isolated Isoflavones. *EFSA Journal* 13 (10): 4246 (2015).
- Europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA): Isoflavone in Nahrungsergänzungsmitteln für Frauen nach der Menopause: kein Hinweis auf schädliche Wirkung. Pressemeldung vom 21. Oktober 2015.
- Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.: Phytoöstrogene: Bioaktive Substanzen mit Hormonwirkung. www.fet-ev.eu (Zugriff: 03.05.2021).
- Franco OH et al.: Use of Plant-Based Therapies and Menopausal Symptoms: A Systematic Review and Meta-analysis. *Jama* 315 (23): 2554–2563 (2016).
- Global Cancer Observatory, World Health Organization (WHO), International Agency for Research on Cancer. Cancer Fact Sheet Breast Cancer (2019). www.gco.iarc.fr (Zugriff: 16.05.2021).
- Kasper H: Ernährungsmethoden und Diätetik. 13. Auflage, Elsevier, München (2020).
- Kolátorová L et al.: Phytoestrogens and the Intestinal Microbiome. *Physiol Res* 67: 401–408 (2018).
- Lambert MNT et al.: A systematic Review and Meta-analysis of the Effects of Isoflavone Formulations Against Estrogen-deficient Bone Resorption in Peri- and Postmenopausal Women. *Am J Clin Nutr* 106 (3): 801–811 (2017).
- Messina M: Impact of Soy Foods on the Development of Breast Cancer and the Prognosis of Breast Cancer Patients. *J Complement Med Res* 23 (2): 75–80 (2016).
- Nakai S, Fujita M, Kamei Y: Health Promotion Effects of Soy Isoflavones. *J Nutr Sci Vitaminol* 66 (6): 502–507 (2020).
- Österreichische Ärztezeitung: Hormonersatztherapie: Gezieltes Management. Pressemeldung Nr. 23-24 vom 15.12.2018 (Zugriff 04.05.2021).
- Petrino JCP, Del Bianco-Borges B: The Influence of Phytoestrogens on Different Physiological and Pathological Processes: An Overview. *Phytother Res* (35) 1: 180–197 (2021).
- Reed KE et al.: Neither Soy nor Isoflavone Intake Affects Male Reproductive Hormones: An Expanded and Updated Meta-analysis of Clinical Studies. *Reprod Toxicol* (2020).
- Skoracka K et al.: Diet and Nutritional Factors in Male (In) fertility-Underestimated Factors. *J Clin Med* 9 (5): 1400 (2020).
- Song G et al.: O-115: Beneficial Effects of Dietary Intake of Plant Phytoestrogens on Semen Parameters and Sperm DNA Integrity in Infertile Men. *Fertil Steril* 86 (3): 49 (2006).
- Watzl B: Einfluss sekundärer Pflanzenstoffe auf die Gesundheit. In: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): 12. Ernährungsbericht, Bonn: 355–374 (2012).
- Wei P et al.: Systematic Review of Soy Isoflavone Supplements on Osteoporosis in Women. *Asian Pac J Trop Med* 5: 243–248 (2012).
- Wie Y et al.: Soy Intake and Breast Cancer Risk: A Prospective Study of 300,000 Chinese Women and a Dose-response Meta-analysis. *Eur J Epidemiol* 35 (6): 567–578 (2020).
- Women's Health Initiative (Hrsg.): Risks and Benefits of Estrogen plus Progestin in Healthy Postmenopausal Women. Principal Results from the Women's Health Initiative Randomized Controlled trial. *J Am Med Assoc* 288: 321–333 (2002).
- N. N.: Wechseljahresbeschwerden/klimakterische Beschwerden. www.frauenärzte-im-netz.de (Zugriff: 04.05.2021).

fokus

Vom Hüftgold zum Bauchspeck

Autorin: Marlies Gruber, Seite: 13-15

- Groenewald M: Zeit für bewusste Ernährung. UGB-Forum, 3: 117–120 (2011)
- Huber J: Darm und Hormone. www.drhuber.at (Zugriff: 13.06.2021).
- Lee J et al.: Sleep Disorders and Menopause. *J Menopausal Med* 25 (2): 83–87 (2019).
- Marlatt KL, Beyl RA, Redman LM: A Qualitative Assessment of Health Behaviors and Experiences During Menopause: A Cross-sectional, Observational Study. *Maturitas*. 116: 36–42 (2018).
- Meyer L: Wechseljahre: Gewichtszunahme. www.focus-arztsuche.de (Zugriff: 13.06.2021).
- Muka T et al.: Association of Age at Onset of Menopause and Time Since Onset of Menopause With Cardiovascular Outcomes, Intermediate Vascular Traits, and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Cardiol* 1(7): 767–776 (2016).
- Musmusoglu S, Yildiz BO: Metabolic Syndrome During Menopause. *Curr Vasc Pharmacol*. 17 (6): 595–603 (2019).
- Proietto J: Obesity and Weight Management at Menopause. *Aust Fam Physician* 46 (6): 368–370 (2017).
- Pu D, Tan R, Yu Q, Wu J: Metabolic Syndrome in Menopause and Associated Factors: A Meta-analysis. *Climacteric* 20 (6): 583–591 (2017).
- Pugliese G et al.: Mediterranean diet as tool to manage obesity in menopause: A narrative review. *Nutrition* 79-80:110991 (2020).
- Purdue-Smithe AC et al.: Vitamin D and Calcium Intake and Risk of Early Menopause. *Am J Clin Nutr* 105 (6): 1493–1501 (2017).
- Stiegelbauer V: Zusammenhang zwischen Mikrobiom und Menopause. www.allergosan.com (Zugriff: 13.06.2021).

Lebensmittel

Verjus: Renaissance des sauren Saftes

Autorin: Theres Rathmanner, Seite: 16-17

- De Liz S: *Woman on Fire – Alles über die fabelhaften Wechseljahre*. Rowohlt Verlag, Hamburg (2020).
- Lorey EM: Informationsportal zu einem seit dem Mittelalter beliebten Würzmittel aus dem Weinberg. www.elmar-lorey.de/Agrest/ (Zugriff: 14.05.2021).
- Österreichisches Lebensmittelbuch: 6.1. Saft unreifer Weintrauben („Verjus“). www.lebensmittelbuch.at (Zugriff: 12.05.2021).
- Pour Nikfardjam MS: General and Polyphenolic Composition of Unripegrape Juice (Verjus/Verjuice) from Various Producers. *Mitteilungen Klosterneuburg* 58: 28–31 (2008).

Epidemiologie

Adipositas und Depression: Ein Henne-Ei-Problem

Autorin: Elisabeth Sperr, Seite: 18-21

- Avila C et al.: An Overview of Links between Obesity and Mental Health. *Curr Obes Rep* 4 (3): 303–310 (2015).
- Bakaloudi DR et al.: Impact of the First COVID-19 Lockdown on Body Weight: A Combined Systematic Review and Meta-analysis. *Clin Nutr* (2021).
- De Luis D et al.: Effect of Lockdown for COVID-19 on Self-reported Body Weight Gain in a Sample of Obese Patients. *Nutr Hosp* 37 (6): 1232–1237 (2020).

- Faulconbridge LF et al.: Combined Treatment of Obesity and Depression: A Pilot Study. *Obesity* 26 (7): 114–1152 (2018).
- Gibson-Smith D et al.: Childhood Overweight and Obesity and the Risk of Depression across the Lifespan. *BMC Pediatr* 20: 25 (2020).
- Koletzko B et al.: Lifestyle and Body Weight Consequences of COVID-19-Pandemic in Children: Increasing Disparity. *Ann Nutr Metab* (2021).
- Lückel K: Übergewicht und Depressionen gemeinsam angehen. *UGB forum* 5: 242–245 (2020).
- Ma J et al.: Effect of Integrated Behavioral Weight Loss Treatment and Problem-Solving Therapy on Body Mass Index and Depressive Symptoms Among Patients With Obesity and Depression: The RAINBOW Randomized Clinical Trial. *JAMA* 321 (9): 869–879 (2019).
- Milaneschi Y et al.: Depression and Obesity: Evidence of Shared Biological Mechanisms. *Mol Psychiatry* 24 (1): 18–33 (2019).
- Nowotny M et al.: Depressionsbericht Österreich. Eine interdisziplinäre und multiperspektivische Bestandsaufnahme. Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz (Hrsg.), Wien (2019).
- Pieh C et al.: Mental Health in Adolescents during COVID-19-Related Social Distancing and Home-Schooling (2021).
- Robinson E et al.: Self-perception of Overweight and Obesity: A Review of Mental and Physical Health Outcomes. *Obes Sci Pract*. 6 (5): 552–561 (2020).
- Statistik Austria: Gesundheitsbefragungen 2006/07, 2014 und 2019. www.statistik.at (Zugriff: 12.05.2021).
- Tronieri JS et al.: Sex Differences in Obesity and Mental Health. *Curr Psychiatry Rep* 19 (6): 29 (2017).
- Varma P et al.: Younger People are More Vulnerable to Stress, Anxiety and Depression during COVID-19 Pandemic. *Prog Neuro-Psychopharmacol Biol Psychiatry* 109: 110236 (2021).
- World Health Organization (WHO): Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. WHO (Hrsg.), Genf (2017).
- World Health Organization (WHO): Definition einer Depression. www.who.int (Zugriff: 25.05.2021).
- World Health Organization (WHO): Obesity and overweight: Key facts (2020). www.who.int (Zugriff: 12.05.2021).

Serie: Gewürze – Teil 2

Muskatnuss & Muskatblüte

Autorin: Eva Derndorfer, Seite: 22-23

- Aggarwal BB: Heilende Gewürze. Narayana Verlag, Kandern (2014).
- Nurjanah S, Putri IL, Sugiarti DP: Antibacterial Activity of Nutmeg Oil. *KnE Life Sciences*, 563–569 (2017).
- Strobl M: Pflanzen, die die Welt veränderten: Muskatnuss und Gewürznelke. *historia.scribere* 6: 675–702 (2014).
- Vierich T, Vilgis T: Aroma. Die Kunst des Würzens. Stiftung Warentest (2012).
- N. N: Muskatnussbaum. www.wikipedia.at (Zugriff: 26.04.2021).
- N. N: IFEAT – Socio-economic Report on Nutmeg. www.ifeat.org (Zugriff: 29.04.2021).