

Ernährung für einen sanften Zyklus

Grundlegendes

Der weibliche Zyklus verläuft in vier Phasen. Menstruation, Follikelphase, Eisprung, Lutealphase (Gelbkörperphase). Die Menstruation und Follikelphase sind in der Länge variabel und können auch jeden Zyklus etwas unterschiedlich lang sein. Die Gelbkörperphase ist recht konstant 10-14 Tage lang, sodass die gesamte Zykluslänge oft zwischen 26-35 Tage schwankt.

Der Zyklus ist maßgeblich bestimmt durch den Hormonhaushalt, der sich während der Phasen verändert.

Nach dem Eisprung wird die Eihülle zur Drüse: dem Gelbkörper. Sie bildet Progesteron. Wenn keine Befruchtung stattgefunden hat, fallen die Hormonkonzentrationen ab und die Menstruation beginnt.



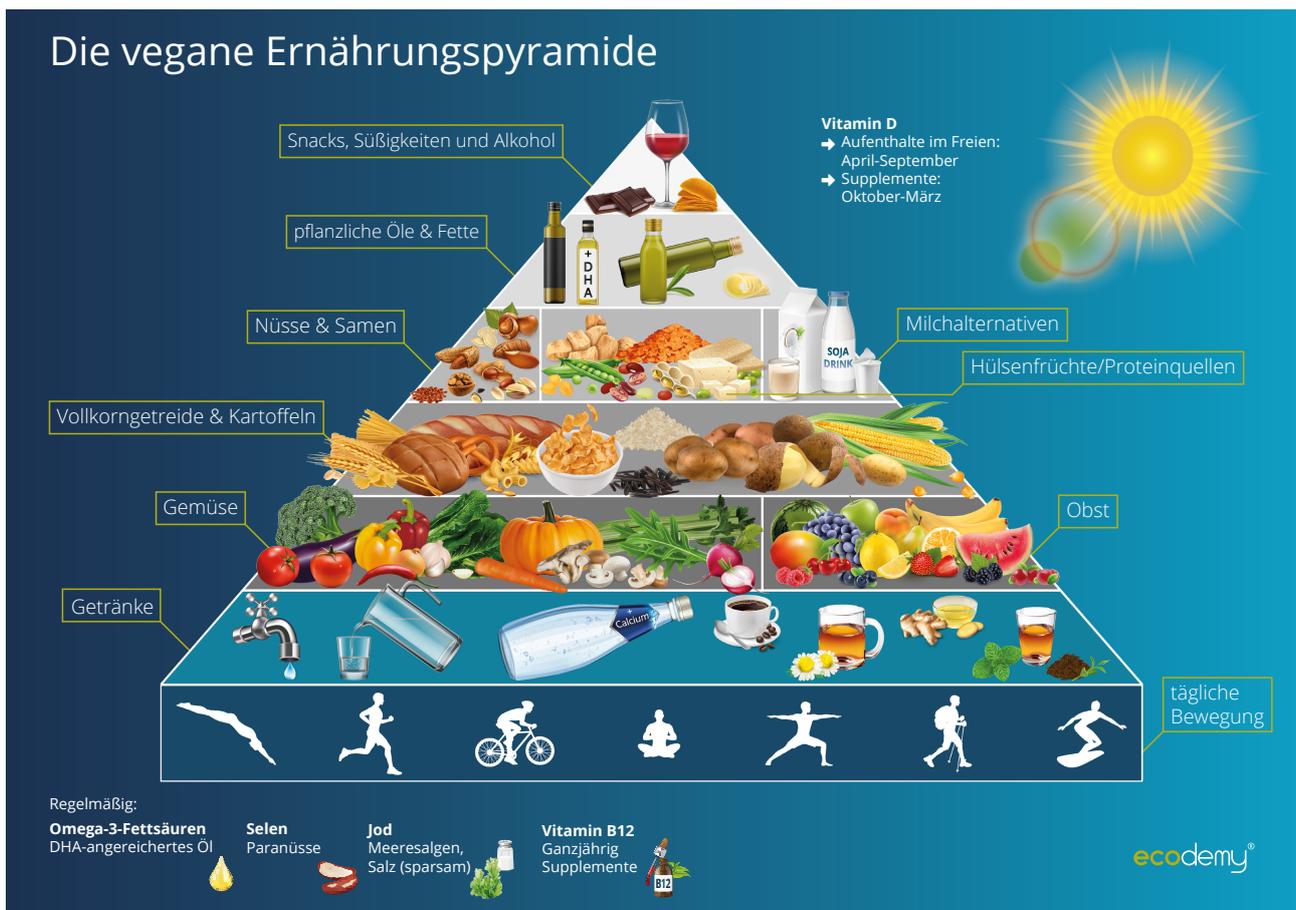
Menstruation:
Hormon FSH stimuliert Follikel, es wird mehr Östrogen produziert

Durch Östrogen wächst die Gebärmutter Schleimhaut. Im Höhepunkt wird LH ausgeschüttet (Eisprung).

Ernährung und Zyklus

Grundsätzlich werden die Zyklusphasen durch eine insgesamt ausgewogene, vollwertige Ernährung unterstützt. Für den Körper insgesamt, sowie auch alle Organe, die am Zyklus beteiligt sind, ist es essenziell, genügend mit Mineralstoffen und Vitaminen sowie Energie versorgt zu sein. Außerdem spielt die Darmgesundheit eine nicht zu vernachlässigende Rolle. Gleichzeitig ist es nicht so, dass einzelne Lebensmittel in den Phasen berücksichtigt werden müssen. Es gibt keine wissenschaftlichen Belege für eine Ernährung nach den Zyklusphasen (Stand 01/2022). Im Folgenden schauen wir uns kurz die Grundsätze der pflanzlichen Vollwerternährung an und schließlich, welche Nährstoffe gesondert zu betrachten sind.

Die vegane Ernährungspyramide



Die **fünf Hauptlebensmittelgruppen** sind:

- Vollkorn
- Hülsenfrüchte
- Gemüse
- Obst
- Nüsse + Samen

Sie alle dürfen in der täglichen Ernährung eingebaut werden und bilden die Grundversorgung an Nährstoffen. Um die **Darmflora** zu stützen können fermentierte Lebensmittel wie *Sojajoghurt*, *Sauerkraut*, *Kimchi* oder *Tempeh* eingesetzt werden. Außerdem viele **Ballaststoffe**, damit die Bakterien die Darmschleimhaut schützen und antientzündliche Stoffwechselprodukte bilden. Um ein Müsli ballaststoffreicher zu gestalten kann ganzer *Dinkel*, *Fohsamenschalen* oder *Dinkelkleie* verwendet werden.

Während der **Menstruation** findet vermehrt Eisenverlust statt. Dieses Defizit kann durch *Kürbiskerne + Paprika*, *Vollkorn* und *Buchweizen* ausgeglichen werden. Hilfreich sind auch angereicherte Säfte mit *Eisen + Vitamin C*. Um die Blutbildung zu unterstützen können *Beeren*, *Rote Beete* und *grünes Blattgemüse* verzehrt werden. Z.B. eine *Smoothiebowl mit Spinat und Banane als Smoothie gemixt, getopped mit Leinsamen, geröstetem Buchweizen und Beeren*.

In der **Gelbkörperphase** vor der neuen Menstruation berichten viele Frauen von einem Gefühl, nie satt zu werden. Verlange nach Süßem, Fettigem und aufgeblähtem Bauch. Das ist erstmal ganz üblich. Genau hier kann es guttun, eine Balance zu finden:

Achte hier auf zureichende Zufuhr von Ballaststoffen und Fetten durch Vollkorn und Nüsse. Gleichzeitig ist es auch okay, Gelüsten nachzugehen. Vielleicht gibt es einen Kompromiss, der erlaubt zu genießen und gleichzeitig dem Körper die Nährstoffe zu geben, die er braucht? Ein paar Vorschläge:

- Vollkornbrot mit selbstgemachtem Schokoaufstrich (Datteln pürieren, mit Kakaopulver vermengen), dazu ein paar Scheiben Banane und Rohkakaonibs als Topping.
- Maiswaffeln mit Nussmus, dazu eingekochte Beeren, mit etwas Sirup gesüßt.
- Selbstgemachte Riegel mit Dattelpaste und viel bioverfügbarem Eisen:

EISEN-RIEGEL

ZUTATEN

150 g gemahlene Haferflocken
3 EL Kürbiskernmus
80 g Dattelpaste
1 EL Erdnussmus

1 Handvoll Kürbiskerne
1 Handvoll Rohkakaonibs
1 Handvoll Cranberries

250 g Dattelpaste
1 EL Kürbiskernmus
Vanilleschote (optional)
1 EL Erdnussmus

80 g Schokolade >85%



ZUBEREITUNG

Für die Dattelpaste Datteln 30 min einweichen und dann mit wenig Wasser geduldig mixen. Alles vermengen mit den Händen. Ausdrücken zu einem dünnen Rechteck.

Kerne und Cranberries hacken und mit den Kakaonibs in den Teig eindrücken. In den Gefrierschrank stellen.

Für die Creme alle Zutaten vermengen und je nach Süßempfinden abschmecken. Auf dem Rechteck verteilen (mit nassem Löffel geht es gut). In den Gefrierschrank stellen.

Nach 30 min in Riegel schneiden und mit geschmolzener Schokolade ummanteln. Im Kühlschrank lagern.

- Trauben in geschmolzene Schokolade getunkt
- Vollkornnudeln mit selbstgemachtem Petersilienpesto, dazu Paprika-Streifen

In dieser Phase kann es hilfreich sein, etwas lockerer zu lassen. Wenn sonst Intervallfasten oder bestimmte Essenszeiten strikt befolgt werden können diese in der Gelbkörperphase losgelassen werden. Kleinere Mahlzeiten beugen zu hoher Kalorienaufnahme vor. Zusätzlich kann täglich ein kleines „Nährstoffziel“ gesetzt werden, um nicht ganz den Süßigkeiten zu verfallen.

Zusätzlich kann in allen Phasen auf eine zureichende Zufuhr an **Antioxidantien bzw. sekundären Pflanzenstoffen** geachtet werden. Hierfür gilt oft die Regel im Supermarkt: Je pigmentierter das Gemüse und Obst, desto reicher an Antioxidantien. *Dunkelrote Trauben, farbintensive Süßkartoffel, Granatapfel, Rote Beete, Raddichio...* Außerdem kann *Ingwer* in Smoothies gemixt werden, *Limettensaft in Saucen* oder *Zitronenscheiben ins Wasser*. Bei Tees und beim Würzen kann *Kurkuma, Zimt, Kardamom, Ingwer* benutzt werden.

Um ausreichend mit **Mineralstoffen** wie Eisen, Magnesium, Zink und Calcium versorgt zu sein kann bei jeder Mahlzeit die Frage aufkommen: Kann ich hier noch Samen drübergeben? Passen *Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Sesam*? Ein calciumreiches Mineralwasser (mindestens 300 mg/L) ist hilfreich, sollte aber nicht zur eisenreichen Mahlzeit getrunken werden. Sonst wird die Aufnahme von Eisen beeinträchtigt.

Reflexion

Was hilft dir, deinen Zyklus wohltuend und deine Menstruation sanfter zu gestalten? Beobachte dich und notiere dir hier deine persönlichen Helfer. Du kannst die Liste jederzeit überarbeiten und später als Reminder benutzen.

-
-
-
-
-
-
-
-

Die Informationen sind mit Sorgfalt zusammengestellt und sollen als Anhaltspunkt dienen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen keine Handlungsempfehlung dar. Sprich die Nutzung von Supplementen bitte mit deiner Ernährungsberater*in oder deiner Ärzt*in ab.