

Journal für

Gynäkologische Endokrinologie

Gynäkologie • Kontrazeption • Menopause • Reproduktionsmedizin

**Aktuelles: Ernährungsmedizinische Aspekte in der
Gynäkologie: Mikronährstoffe in der gynäkologischen
Beratungs-Praxis**

Lehner B

Journal für Gynäkologische Endokrinologie 2016; 10 (2)

(Ausgabe für Österreich), 29

**Offizielles Organ der Österreichischen
IVF-Gesellschaft**

**Offizielles Organ der Österreichischen
Menopause-Gesellschaft**

Indexed in EMBASE/Scopus/Excerpta Medica

www.kup.at/gynaekologie

Member of the



Homepage:

www.kup.at/gynaekologie

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

Krause & Pachernegg GmbH · VERLAG für MEDIZIN und WIRTSCHAFT · A-3003 Gablitz

P. h. b. GZ072007636M · Verlagspostamt: 3002 Parkersdorf · Erscheinungsort: 3003 Gablitz

Aktuelles: Ernährungsmedizinische Aspekte in der Gynäkologie

Mikronährstoffe in der gynäkologischen Beratungs-Praxis

B. Lehner

In einer hektischen, schnelllebigen Zeit wie heute ist es oft nicht einfach, den menschlichen Organismus mit essenziellen Nähr- und Pflanzenstoffen zu versorgen. Erschwerend kommen eine vermehrte Zufuhr leerer Kalorien durch einseitige, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel oder ein schadstoffbelastetes Umfeld hinzu. Statistisches Faktum ist, dass bereits jede zweite Erkrankung ernährungsbedingt ist [1]. Auch der österreichische Ernährungsbericht belegt, dass wir zu viel kalorien- und eiweißreiche Kost zu uns nehmen, jedoch paradoxerweise quer durch alle Bevölkerungsschichten und Altersgruppen signifikante Defizite an Vitamin D, Beta-Carotin, Vitamin B₆, Folsäure, Kalzium, Selen und Zink aufweisen [2]. Besserung kann eine adäquate Zufuhr an Vitalstoffen bringen, die nachfolgend und selektiv für die gynäkologische Beratungspraxis näher erläutert werden.

Rund um die Frau

In der gynäkologischen Praxis werden häufig Osteoporose, psychische Dysbalancen sowie das Klimakterium der Frau thematisiert. Bei Prävention und Therapie dieser sich oft überschneidenden Beschwerdebilder spielen Mikronährstoffe keine unwesentliche Rolle.

Osteomalazie und Osteoporose

Ein weit verbreiteter Mythos ist der Glaube, Kalzium aus Milch und Milchprodukten trage dazu bei, Osteoporose vorzubeugen. Eine Harvard-Studie an 78.000 Frauen ergab, dass ein hoher Konsum von Milch erwachsene Frauen nicht vor Hüft- oder Unterarm-Frakturen schützt [3]. Die ernährungsmedizinischen Hintergründe sind bekannt: Nicht die Menge an Kalzium ist entscheidend für den Osteoporose-Präventions-Effekt, sondern der Anteil basischer Elektrolyte an unserer täglichen Ernährung. Basische Mineralsalze wie Zitratre, Karbonate und Hydrogencarbonat tragen wesentlich zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel und einer verbesserten Aufnahme von Kalzium in

den Knochen bei. Vitamin D fördert die Resorption von Kalzium aus dem Darm und hemmt dessen Ausscheidung über die Nieren. Als Regulator des Kalzium- und Phosphat-Stoffwechsels ist Vitamin D zudem für den Aufbau und die Erhaltung von Knochen und Zähnen von großer Bedeutung. Auch Vitamin K₂ spielt eine wichtige Rolle bei der Kalzifizierung der Knochenmatrix [4].

Depressive Verstimmungen

Depressive Gemütslagen begründen zu meist auf einer Dysbalance der Neurotransmitter im zentralen Nervensystem. Betrachtet man die Biochemie der endogenen Noradrenalin- und Serotonin-Synthese genauer, so stellt man fest, dass die Bildung beider Neurotransmitter sehr stark abhängig ist von der ausreichenden Existenz bestimmter Mikronährstoffe. Die Hydroxylierung des Phenylalanins zum Tyrosin sowie jene des Tyrosins zu DOPA sind abhängig von ausreichenden Körperbeständen an Riboflavin und Folsäure. Die Decarboxylierung von DOPA zu Dopamin benötigt Vitamin B₆. Letzten Endes braucht die Hydroxylierung von Dopamin zu Noradrenalin als biologisches Werkzeug Kupfer. Magnesium beruhigt zusätzlich die Nerven und sorgt für eine entspannte Muskulatur [5, 6].

Die Hydroxylierung von L-Tryptophan zu 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) wiederum kann ohne Riboflavin, Folsäure, Vitamin C und Niacin nicht umgesetzt werden. Der letzte Schritt der Synthese von Serotonin läuft nur dann ab, wenn wir über ausreichende Körperbestände an Vitamin B₆ verfügen [5, 6].

Durch Gabe des gesamten B-Komplexes lässt sich die körpereigene Synthese von Neurotransmittern nutriologisch optimieren. Zusätzlich erleichtert oral verabreichtes 5-HTP, beispielsweise aus Griffonia, die Synthese von Serotonin. Durch die Gabe bedarfsadäquater Nährstoffe kann mehr psychisches und infolgedessen auch körperliches Wohlbefinden erzielt werden.

Menopausale Beschwerden

Hochwertige Phytohormone, wie beispielsweise Diosgenin aus der Yamswurzel oder 8-Prenylnaringenin aus Hopfenblüten, dienen durch ihre Affinität zu Östrogenrezeptoren als Hormonersatz bei menopausal bedingten fallenden Östrogenspiegeln und mildern dadurch typische, durch die hormonelle Umstellung bedingte Beschwerden ab. Salbeixtrakt lindert vegetativ-vasomotorische Beschwerden, wie psychisch oft belastende Hitzewallungen. Unterstützend reguliert Pyridoxin, Vitamin B₆, den Hormonhaushalt und sorgt für eine optimale Metabolisierung der eben erwähnten Phytohormone [7]. Zink hat einen wesentlichen Einfluss auf die Hormon-Aktivität beziehungsweise auf die Aufrechterhaltung bedarfsadäquater Hormonspiegel im Blut.

All diesen Themen ist eines gemeinsam: Im Fokus steht die Frau. Diesem Credo widmet sich die Firma Gynial und entwickelt, basierend auf aktuellsten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen, innovative Nährstoff-Präparate. Erhältlich ab Juli 2016.

Literatur:

1. Statistik Austria. Gesundheitsbefragung 2006/07. Chronische Krankheiten und Gesundheitsprobleme.
2. Elmadfa I (Hrsg). Österreichischer Ernährungsbericht 2012. 1. Aufl. Wien, 2012;
3. Feskanich D, Willett WC, Stampfer MJ, et al. Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study. *Am J Public Health* 1997; 87: 992-7.
4. Kasper H. Ernährungsmedizin und Diätetik. Elsevier, München, 2009; 416-9.
5. Michal G. Biochemical Pathways, Biochemie-Atlas. Spektrum, Akad. Verl., Berlin, 1999; 61.
6. Fuchs N. Mit Nährstoffen heilen. Reglin, Köln, 2012; 179ff.
7. Geissler C, Powers H (eds). Human Nutrition and Metabolism. Elsevier, London, 2005; 194-6.

Korrespondenzadresse:

Mag. Barbara Lehner, Ernährungs-
wissenschaftlerin
Gynial GmbH
A-1170 Wien, Hernalser Gürtel 1
Tel.: 01/890 15 54
Fax: 01/890 15 54-15
E-Mail: info@gynial.com
www.gynial.com

Mitteilungen aus der Redaktion

Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)