

Frauengesundheit: Optimale Ernährung während des gesamten Lebenszyklus

Women's Health: Optimal Nutrition Throughout the Lifecycle

Eur J Nutr. 2022 Jun;61(Suppl 1):1-23. doi: 10.1007/s00394-022-02915-x. Epub 2022 May 25. PMID: 35612668; PMCID: PMC9134728.

Edith J.M. Feskens¹, Regan Bailey², Zulfiqar Bhutta³, Hans-Konrad Biesalski⁴, Heather Eicher-Miller⁵, Klaus Krämer⁶, Wen-Harn Pan⁷, James C. Griffiths⁸

ABSTRAKT

Geschlechtsunterschiede sind ein wichtiger Aspekt bei der Erforschung und Festlegung von Richtlinien für Ernährung und optimale Gesundheit. Für die Gesundheit von Frauen gibt es während des gesamten Lebenszyklus wichtige physiologische, neurologische und hormonelle Unterschiede, die sich auf den Ernährungsbedarf auswirken. Anders als bei Männern müssen diese Ernährungsbedürfnisse in eine angemessene Ernährungspolitik umgesetzt werden, die nicht nur darauf abzielt, offensichtliche Ernährungsmängel zu vermeiden, sondern auch die Gesundheit zu fördern und das Risiko für chronische Krankheiten zu minimieren.

In einer Reihe von Webinaren diskutierten wissenschaftliche Experten die Fortschritte beim Verständnis der einzigartigen Ernährungsbedürfnisse, Herausforderungen und Möglichkeiten der verschiedenen Lebensphasen für Frauen im gesamten Lebensverlauf und identifizierten neue Ernährungsinterventionen, die für Frauen von Vorteil sein könnten.

Dennoch gibt es Bedenken, dass die bestehende Ernährungspolitik für die Gesundheit von Frauen mit Beispielen für Programme, die sich mehr auf die Kalorienzufuhr als auf eine optimale Ernährung konzentrieren, zu kurz kommt. Um lokal wirksam zu sein, muss gezielte Ernährung unterschiedliche Vorschläge für unterschiedliche kulturelle, sozioökonomische und geografische Gemeinschaften bieten und in allen Wachstumsphasen und der Entwicklung anwendbar sein. Es muss einen angemessenen Zugang zu nahrhaften Lebensmitteln und

¹ Wageningen University, Wageningen, Netherlands

² Institute for Advancing Health through Agriculture, Texas A&M University System, College Station, TX, USA

³ Centre for Global Child Health, Toronto, Canada and Aga Khan University, Karachi Pakistan

⁴ University of Hohenheim, Stuttgart, Germany

⁵ Purdue University, West Lafayette, IN, USA

⁶ Sight & Life, Basel, Switzerland and Johns Hopkins University, Baltimore, MD, USA

⁷ Academia Sinica, Taipei, Taiwan

⁸ Council for Responsible Nutrition-International, Washington, DC, USA

Informationen geben, um bewährte Ernährungsmöglichkeiten zu verstehen und umzusetzen. Experten gaben Empfehlungen zur Verbesserung aktueller Anspruchsprogramme, die sich mit Barrierefreiheit und anderen sozialen und ökologischen Problemen befassen, um Frauen während des gesamten Lebenszyklus angemessen zu unterstützen.

EINFÜHRUNG

Die von den Vereinten Nationen (UN) angenommene Agenda 2030 bezüglich einer nachhaltigen Entwicklung ist der aktuelle Eckpfeiler etlicher Gesundheitspolitiken. Die Bedeutung dieser Agenda wurde kürzlich durch den erfolgreichen und weit besuchten Tokyo Food Systems Summit im Dezember 2021 unterstrichen, auf dem mutige neue Maßnahmen eingeleitet wurden, um Fortschritte bei allen 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs) zu erzielen. Diese SDGs beziehen sich nicht nur auf die Ernährung durch **SGD2 „Null Hunger“** oder **SDG3 „Gesundheit und Wohlbefinden“**, sondern auch **durch SDG5 „Gleichstellung der Geschlechter“**. Dies ist sehr wichtig, da Frauen in verschiedenen Lebensphasen wie Schwangerschaft und Gebrechlichkeit besonders anfällig für Ernährungsunsicherheit sind. Wie z. B. niederländische Hungerwinter-Studien gezeigt haben, ist inzwischen allgemein bekannt, dass Mangelernährung *im Mutterleib* nicht nur zu niedrigem Geburtsgewicht oder weniger gesunden Babys führt, sondern auch das Auftreten von nicht übertragbaren Krankheiten im späteren Leben beeinflusst. Daher ist eine gesunde Ernährung während der ersten 1000 Tage eines Säuglings und auch der Mütter der Schlüssel zu einer gesunden Bevölkerung in allen Kulturen.

Eine oft übersehene Lebensphase in der Ernährung von Frauen ist die Pubertät. Jugendliche können als unsere zukünftigen Arbeitskräfte und Träger unserer nächsten Generation angesehen werden. Daher ist die Verbesserung ihrer Gesundheit und Entwicklung entscheidend für die Gestaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens dieser Generation und der nächsten und der nächsten *ad infinitum*. Während der Adoleszenz führen zahlreiche biologische und psychosoziale Veränderungen zum Übergang von der Kindheit ins Erwachsenen Leben. Es ist eine Zeit der hormonellen Veränderungen; die Produktion von adrenalen Androgenen nimmt zu und das Wachstumshormon und die Schilddrüsenachsen reifen. In dieser Zeit werden 50 % des Körpergewichts des Erwachsenen und 15-25 % der Endgröße erreicht. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Adoleszenz eine Zeit des schnellen Wachstums ist und folglich der Energie- und Nährstoffbedarf steigt. Zudem werden in dieser Lebensphase Ernährungsgewohnheiten, körperliche Aktivität und Essverhalten stark beeinflusst; durch interne Faktoren (wie beispielsweise Einstellungen, Überzeugungen, wahrgenommene Barrieren, Ernährungspräferenzen, Selbstwirksamkeit und biologische Veränderungen), externe Faktoren (Familie, Freunde, Fastfood-Restaurants sowie soziale und kulturelle Normen) und Makrosysteme (wie beispielsweise die Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln, Nahrungsmittelproduktion, Vertriebssysteme, Massenmedien und Werbung). Daher sind Jugendliche aufgrund der erhöhten Ernährungsanforderungen neben der sozialen Anpassung an das Erwachsenenalter ernährungsbedingt anfällig.

Dieser Zeitraum wird oft als zweites Zeitfenster bezeichnet, um das lineare Wachstum aufzuholen, und ist neben den ersten 1000 Tagen ein entscheidendes ernährungssensibles Entwicklungsstadium. Unter dem Dach eines Programms namens „Ten-to-Twenty“ wurden kürzlich mehrere akademische Forschungsprojekte an der Universität Wageningen durchgeführt. Die Studie in Mexiko konzentrierte sich auf jugendliche Mädchen und Jungen im Alter von 12 bis 19 Jahren und zeigte, dass sowohl ein westliches als auch ein pflanzenbasiertes Ernährungsmuster gleichzeitig mit Übergewicht – Fettleibigkeit und mindestens einem Indikator für Unterernährung wie Anämie – assoziiert waren. In Ghana zeigten Zeittrends in der Anthropometrie bei heranwachsenden Mädchen im Alter von 15 bis 19 Jahren, dass Schlantheit und Wachstumsverzögerungen seit 2003 zurückgegangen waren, die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas jedoch um 40 % zugenommen hatte, während die Anämie schwerwiegend blieb. Es gibt eine doppelte Belastung durch Unterernährung, die in dieser gefährdeten Gruppe offensichtlich ist und noch deutlicher wird, was darauf hindeutet, dass Fettleibigkeit und Anämie bei denselben Mädchen gleichzeitig auftreten können, was bei Ernährungsberatung und Ernährungsprogrammen berücksichtigt werden muss. Tatsächlich zeigte eine interdisziplinäre Studie in Nepal unter heranwachsenden Mädchen, dass Schlantheit und Anämie negativ mit den Bestrebungen heranwachsender Mädchen in den Bereichen Fruchtbarkeit und Bildung assoziiert waren. Daher haben multisektorale integrierte Strategien und Programme, die den Ernährungszustand und die Ernährungsweise von Jugendlichen verbessern, das Potenzial, die Ziele heranwachsender Mädchen zu fördern und dadurch ihr Zukunftspotenzial zu steigern.

Die Menopause ist ein weiterer weiblicher Lebensabschnitt mit gesundheitlichen und ernährungsbedingten Folgen. Viele schädliche physiologische Veränderungen finden um diesen Zeitpunkt herum aufgrund hormoneller Veränderungen statt. In früheren Studien haben wir gesehen, dass hormonelle Veränderungen Veränderungen in der Körperfettzusammensetzung und Fettverteilung hervorrufen. Infolgedessen nehmen die kardiometabolischen Risikofaktoren zu und das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erreicht ähnliche Muster wie bei Männern. Gleichzeitig wird auch ein starker Rückgang der Knochenmineraldichte (BMD) beobachtet; Traditionell werden Calcium und Vitamin D als wichtige Nährstoffe zur Verhinderung einer Verringerung der BMD und zur Vorbeugung von Osteoporose angesehen. Aber auch andere Nährstoffe können eine Rolle spielen. Osteoporose trat häufiger bei Frauen auf, deren Ernährungszustand in Bezug auf Vitamin B12, Magnesium und eine schlechte Zufuhr von Phytonährstoffen marginal war. Wie Frauen in den Wechseljahren ihren Lebensstil anpassen, ist entscheidend für ein gesundes Altern. Data-Mining-Studien zeigten, dass Ernährungsmuster, die mit einer besseren Prognose geriatrischer Syndrome verbunden sind, mit einer pflanzlichen Ernährung übereinstimmen. Diese Studie weist auf ein aufkommendes Problem hin, das heutzutage in der Ernährung von Bedeutung ist: die Rolle der Auswirkungen auf die Umwelt, d. h. nicht nur unter Berücksichtigung der menschlichen Gesundheit, sondern auch der Gesundheit des Planeten. Weniger Fleisch zu essen und auf eine pflanzenbasierte Ernährung umzusteigen, kann dafür eine gute Lösung sein, aber der Kontext muss berücksichtigt werden; In Regionen mit Ernährungsunsicherheit und hohen Prävalenzraten von Anämie und anderen Mikronährstoffmängeln muss ein sorgfältiger Kompromiss eingegangen werden.

Solche Bemühungen sollten fundierte Entscheidungen darüber umfassen, welche Nährstoffe und welche Mengen aus Sicht der Industrie benötigt werden. Angesichts der unterschiedlichen Verwendung von pränatalen Nahrungsergänzungsmitteln (DS) basierend auf dem Alter der Mutter, Bildung, Rasse und ethnischer Zugehörigkeit, Einkommen und Krankenversicherungsstatus sollten sich die klinischen Bemühungen darauf konzentrieren, den Zugang zu pränatalen DS zu verbessern und die Hindernisse dafür zu verstehen Einsatz in Untergruppen der Bevölkerung. Strategien zur Wissensverbreitung können auch auf der Ebene der öffentlichen Gesundheit erforderlich sein, um Nährstoffunterschiede zu verringern.

SCHLUSSFOLGERUNG

Wenn es um die Fähigkeit von Frauen geht, gesund zu altern, muss es mehr sein als nur der enge Fokus auf Fortpflanzung und hormonelles Wohlbefinden. Physiologische Parameter im Zusammenhang mit frauenspezifischen altersbedingten Abnahmen sind Teil des breiteren Spektrums von Möglichkeiten und Vorteilen, um geschlechtsbedingte strukturelle/funktionale Unterschiede und die Rolle der Ernährung anzugehen.

Grundlinienempfehlungen für die tägliche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen spielen eine grundlegende Rolle, aber auch dokumentierte Vorteile, die der Aufnahme von Nährstoffen über die einfache Angemessenheit hinaus zugeschrieben werden, und Aufmerksamkeit und Aufklärung darüber sollten Teil der Landschaft sein, um den Verzehr als Teil einer Ernährung sicherzustellen reichlich in diesen Komponenten. Die Ernährung muss reich an bewährten Bestandteilen sein, um ein echtes „gesundes Altern“ zu erreichen, indem beispielsweise die Knochengesundheit, die Laktation, hormonelle Schwankungen und die Wechseljahre unterstützt werden.

Frauen müssen, obwohl sie zumindest in den Entwicklungsländern eine statistisch signifikant längere Lebenserwartung haben, für ihre einzigartige unterschiedliche Wahrscheinlichkeit für einige chronische Krankheiten anerkannt werden, wie z. B. ihr größeres Risiko für Knochen- und Muskelschwund. Ernährung, die auf unterschiedliche kulturelle, sozioökonomische und Lebenslaufgemeinschaften ausgerichtet ist und in allen Phasen des Wachstums und der Entwicklung anwendbar ist, darf kein Einheitsansatz sein. Um für den Einzelnen relevant zu sein, muss ein gewisses Maß an „Präzision“ angewendet werden, damit eine generische einzelne Ernährungsvorlage nicht zu unerwünschten und ungesunden Überschüssen mit potenziellen begleitenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen führt, die oft von unmittelbarer Bedeutung sind als das Unterernährungsszenario veranlasste die ursprüngliche Empfehlung.

Es muss Zugang zu nahrhaften Lebensmitteln und Informationen geben, um bewährte Ernährungsmöglichkeiten zu erfassen und in die Praxis umzusetzen. Die Ernährungswissenschaft bewegt sich hin zum Verständnis der optimalen Ernährung im breiteren Kontext von Ernährungsmustern, und die Nährstoffaufnahme muss die Komplexität der Wechselwirkungen berücksichtigen, die nicht nur eine angemessene Ernährung, sondern auch das Zusammenspiel mit sozialen, Verhaltens-, Umwelt-, Gemeinschaftsdynamiken und vielen anderen Lebensstilfaktoren beinhalten. ***Optimal ist größer als die Summe von dem was lediglich ausreicht .***