

Symposium für Ernährungsfachleute 2010

Gender Food

Frauen essen anders. Männer auch.

Geschlechtertypische Stoffwechsel- und Nährstoffdifferenzen und ihre Konsequenzen für die Ernährung

Dipl. oec. troph. Ulrike Gonder, Hünstetten, Deutschland

Frauen wird eine höhere Eisenzufuhr als Männern empfohlen, zumindest vor der Menopause. Auch während Schwangerschaft und Stillzeit liegt die Zufuhrempfehlung für manche Nährstoffe höher als bei Männern, begründet durch den erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf. Ansonsten liegen die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr für Frauen und Männer entweder gleichauf oder den Herren wird eine höhere Zufuhr angeraten. Der Grund dafür ist in der Regel der grössere Körper: der Durchschnittsmann ist grösser und schwerer, dabei jedoch fettärmer als die Durchschnittsfrau. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr orientieren sich an diesen Referenzmännern und -frauen. Über den Nährstoffbedarf von über- oder untergewichtigen, kranken, rekonvaleszenten oder sportlich sehr aktiven Menschen sagen sie nichts aus.

Doch schon bei gesunden Frauen und Männern finden sich unterschiedliche Risikofaktoren. So liegen beispielsweise die Homocysteinwerte gesunder Männer höher, die HDL-Werte jedoch niedriger als bei gesunden Frauen vor der Menopause. Teilweise sind diese Unterschiede hormonell bedingt, vor allem sind sie jedoch nicht ausreichend untersucht und in der Praxis berücksichtigt.

Auch Prävalenz und Ausprägung des Metabolischen Syndroms unterscheiden sich zwischen den Geschlechtern, ohne dass dies bislang angemessen in der Prävention und Therapie berücksichtigt würde. Dies ist vor allem vor dem Hintergrund bekannter Unterschiede der Geschlechter im Fettstoffwechsel unbefriedigend. Unter Einbeziehung der bisher bekannten Differenzen müssen wir in der Ernährungsberatung vielleicht bald sagen: Frauen, esst anders! Und ihr Männer auch!

Kontakt:

Ulrike Gonder

Dipl. oec. troph.

Freie Wissenschaftsjournalistin

Taunusblick 21

D-65510 Hünstetten

Tel: 0049 (0) 6126 95 17 95

E-Mail: ugonder@aol.com

www.ugonder.de

