

Anti-Aging-Food: Ihr Beauty-Menü für reife Haut

Reife Haut ab 60 Jahren bedarf nicht nur besonderer Pflege, auch Ernährung kann das Aussehen Ihrer Haut nachhaltig beeinflussen. Dr. Martine Pellaë, Ernährungswissenschaftlerin und Florenche Benech geben Ihnen Tipps für die richtige Anti-Aging-Ernährung.

Nähren Sie reife Haut von innen heraus

Für die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Martine Pellaë lautet das Erfolgsrezept: „Schönheit ist, was man isst.“ Denn gerade die [Wechseljahre](#) bringen zahlreiche physiologische Umstellungen mit sich – unter anderem Nährstoff-Defizite oder Gewichtszunahme, die durch eine entsprechende Ernährungsweise kompensiert werden können.

Wussten Sie beispielsweise, dass nach der Menopause das Kalzium-Aufnahmevermögen des Körpers um 30% sinkt und sich der Bedarf an Vitamin D verdoppelt? Das bedeutet: Für stabile Knochen brauchen Sie verstärkt kalziumhaltige Milchprodukte wie Käse und Joghurt sowie Vitamin D, welches in Lachs, Thunfisch und Meeresfrüchten enthalten ist.

Und welchen Tipp hat die Expertin für Ihre reife Haut? „Erhöhen Sie die Zufuhr an essentiellen Fettsäuren wie Omega 3. Aber Vorsicht! Achten Sie auf ein ausgewogenes Gleichgewicht von Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren. Viele industrielle Produkte mit Sonnenblumenöl und tierischen Nebenprodukten enthalten ein ungesundes Verhältnis von Omega-Säuren zu Fett-Säuren. Reduzieren Sie deshalb den Verzehr von Industrieprodukten und tauschen Sie sie gegen natürliche und gesunde Alternativen ein.“

Anti-Aging-Food mit wichtigen Lipiden

Florence Benech, Leiterin der internationalen Entwicklung für Pflege bei Vichy, bestätigt: „Die Lipide von Omega 3 und 6 helfen, die Eigenschutzbarriere der Haut zu kräftigen.“ Das ist vor allem in den Wechseljahren wichtig, da sich auch der Hautstoffwechsel verlangsamt. Dadurch verliert reife Haut an Festigkeit, bildet Falten und trocknet aus. Eine wissenschaftliche Studie des Vichy Labors hat gezeigt, dass Trockenheit eines der am deutlichsten Merkmale nach der Menopause ist. Die Haut verliert im Durchschnitt 57% Lipide. Gleichen Sie diesen Verlust durch Anti-Aging-Food aus.

- Öle und Samen: Rapsöl, Leinöl und Leinsamen, Walnussöl, Sojaöl und Weizenkeimöl
- Fetthaltige Fische: Lachs, Makrele, Hering und Thunfisch

- Magere Fische: Kabeljau, Alaska-Seelachs, Zander und Steinbutt
- Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Cashew-Nüsse und Pistazien
- Eier, Geflügel und Fleisch

Unsere Expertinnen

Dr. Martine Pellaë

Ernährungswissenschaftlerin