

# DER NUTRIACTIS®-ZOOM #MAI



**BNP PARIBAS  
CARDIF**



## FRAUEN UND ERNÄHRUNG

Dieses Dokument wurde erstellt im Rahmen der Partnerschaft zwischen

**BNP Paribas Cardif und dem Universitätsklinikum Rouen-Normandie**

[Wenn Sie Fragen haben: nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Der **Ernährungsbedarf** variiert nicht nur nach Geschlecht, sondern auch nach den verschiedenen Phasen des Lebenszyklus. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wesentlich, und **die Kriterien dafür können sich verändern**. Männer und Frauen erleben verschiedene Lebensabschnitte wie Kindheit oder Pubertät, in denen ihre Ernährung angepasst werden muss.

Darüber hinaus können Frauen **besondere Phasen** erleben, wie z. B. eine Schwangerschaft, die Stillzeit oder auch die Wechseljahre, in denen eine besondere Ernährung und Lebensweise erforderlich sind, um ihren Organismus gesund zu erhalten.



### Lebenszyklen

#### 1- Pubertät

Die Pubertät ist ein Abschnitt der Adoleszenz, in dem sich der **Körper schnell verändert**, um u. a. die **Fortpflanzung** vorzubereiten, und sie ist daher eine Phase **schnellen Wachstums**, in der eine **angemessene Ernährung entscheidend ist**, um das Risiko einer Wachstumsverzögerung zu verringern. Eine **angepasste, abwechslungsreiche** und **ausgewogene** Ernährung kann alle Bedürfnisse von Teenagern decken.

Der Wachstumsschub in der Adoleszenz erfordert jedoch die Deckung eines besonderen Nährstoffbedarfs, insbesondere an **Aminosäuren** für das Muskelwachstum sowie an **Kalzium** und **Vitamin D** für das Knochenwachstum. Zudem besteht bei Teenagern die Gefahr, dass sie einen **Eisenmangel** entwickeln.



Die Adoleszenz ist auch eine kritische Phase in der Entwicklung des **Körperbilds**, insbesondere aufgrund der **Veränderungen des Körpers**, die in einem kurzen Zeitraum durchlebt werden. Darüber hinaus kann der **soziale Druck** durch die Medien oder auch Mitschüler, der oft mit diesen Veränderungen einhergeht, das Risiko einer Unzufriedenheit mit seinem Körperbild erhöhen, die ein Hauptrisikofaktor für die Entwicklung von **Esstörungen** ist.

Die besonderen Bedürfnisse in der Pubertät, aber auch die Risiken einer Unzufriedenheit mit dem Körper **betreffen Jungen wie Mädchen**, jedoch auf unterschiedliche Weise. Tatsächlich bedeutet die Pubertät für Mädchen besondere Veränderungen des Körpers, wie die Entwicklung der Brüste oder eine Zunahme der Fettdepots insbesondere im Bereich der Hüften. Darüber hinaus trägt der soziale Druck, der besonders auf weiblichen Teenagern lastet, vor allem durch die Verbreitung von **Schlankheitsidealen** über die Medien, **zu einer signifikant höheren Prävalenz von Esstörungen bei Mädchen im Vergleich zu den Jungen bei**.

#### 2- Schwangerschaft

Eine **ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung** ist während der Schwangerschaft **unerlässlich**, da sie nicht nur die Bedürfnisse der Mutter, sondern auch des Kindes decken muss, um seine gesunde Entwicklung zu fördern.

Während der Schwangerschaft entwickeln sich die Organe und Gewebe des Fötus nach und nach, weshalb die Schwangere **einen ganz besonderen Nährstoffbedarf** hat. Bestimmte Nährstoffe sind dann essenziell und müssen in ausreichender Menge zur Verfügung stehen, damit der Fötus normal wachsen kann.

Alles in allem kann der Bedarf an Nährstoffen durch eine ausgewogene, angemessene und gesunde Ernährung gedeckt werden. Allerdings steigt der Bedarf an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen besonders stark an. Zum Beispiel wird **schon bei einem Schwangerschaftswunsch eine zusätzliche Einnahme von Folsäure empfohlen**.



## Nährstoffe, deren Bedarf sich während der Schwangerschaft

verändert:

### Eisen

- Spielt eine wichtige Rolle beim Wachstum der Plazenta und des Fötus.
- **Eisenhaltige Lebensmittel:** Leber, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide, Eigelb und grünes Blattgemüse ...

Fe

### Kalzium

- Der Bedarf an Kalzium steigt, um den Bedarf der Mutter zu decken und auch den Aufbau des Skeletts des Fötus zu gewährleisten.
- Verzehren Sie **jeden Tag 3 Milchprodukte** verschiedener Art (Milch, Käse, Joghurt, Quark).

Ca

B9

### Vitamin B9 oder Folsäure

- Ein Mangel an Vitamin B9 bei der Empfängnis und in den ersten Wochen der Entwicklung des Fötus kann zur Entwicklung von Fehlbildungen führen.
- **Lebensmittel mit hohem B9-Gehalt:** grünes Blattgemüse (Spinat, Salat...), Hülsenfrüchte, Leber ...
- Eine **Folat-Supplementierung** wird empfohlen und ab einem Schwangerschaftswunsch immer verschrieben.

D

### Vitamin D

- Wird vom Organismus durch **10 bis 15 Minuten Sonneneinstrahlung pro Tag** synthetisiert.
- Es ist auch in fettem Fisch wie Sardinen, Makrelen, Hering und Lachs enthalten.

I

### Jod

- Wesentlich für die gesunde Entwicklung des Nervensystems des Fötus.
- Jod ist vor allem in Fisch und Meeresfrüchten enthalten. Es kommt aber auch in Milchprodukten und Eiern vor.

Es ist ratsam, **bei einer geplanten Schwangerschaft einen Arzt aufzusuchen**, um insbesondere seine Ernährung und den etwaigen Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln zu besprechen.



**ACHTUNG:** Eine Nahrungsergänzung ohne ärztlichen Rat kann gefährlich sein. Beispielsweise kann zu viel Vitamin A bei übermäßiger oder unnötiger Supplementierung zu Fehlbildungen führen, insbesondere am Beginn des ersten Trimesters einer Schwangerschaft. **Fragen Sie vor jeder Einnahme einer Nahrungsergänzung immer einen Arzt um Rat.**

### Ernährungsempfehlungen:

Um sicherzustellen, dass der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen gedeckt wird, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung unerlässlich: [Link zum Ernährungsleitfaden](#). Zusätzlich zu den üblichen Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung empfiehlt es sich, **ein paar Änderungen an seinen Essgewohnheiten vorzunehmen:**

#### ≈ Konsum einschränken:

- **Kaffee/Tee:** maximal 2-3 Tassen Kaffee/Tag
- **Hochverarbeitete** Produkte (sehr süß, salzig und fett, mit Zusatzstoffen: [Link Newsletter zu hochverarbeiteten Lebensmitteln](#))
- **Zuckerhaltige** Produkte (Fruchtsäfte ...)
- **Große Fische** (Thunfisch, Schwertfisch), da sie hohe Quecksilber-Konzentrationen enthalten können
- **Salz**

#### ✗ Kein Konsum

- **Alkohol:** Es gibt keinen sicheren Schwellenwert für einen Alkoholkonsum während der Schwangerschaft.
- **Tabak**
- **Cannabis**

## Aus Gründen der Lebensmittelsicherheit vermeiden:

Schwangere sind gefährdet bei bestimmten Lebensmittelvergiftungen wie Toxoplasmose\* und Listeriose\*\*, die schwerwiegende Folgen für die Entwicklung des Fötus haben können. Schwangere Frauen müssen daher **besonders vorsichtig sein**. Vermeiden Sie:

- **Rohe, blutige Produkte, die nicht ausreichend durchgegart oder geräuchert wurden:** Fleisch, Geflügel, Fisch (Räucherlachs, Sushi ...), Schalentiere und Eier (Schokomousse, Mayonnaise ...)
- **Nicht pasteurisierte Milchprodukte** wie Rohmilch und Rohmilchkäse
- **Weichkäse:** mit Weißschimmelrinde (Camembert, Brie) oder gewaschener Rinde (Munster, Pont-l'Évêque)
- **Die Rinde** aller Käsesorten.
- **Wurstwaren:** Streichwurst, Pasteten, Stopfleber, Rohschinken ...
- Verzehr von rohem Obst und Gemüse außerhalb des Hauses
- Kontakt mit Katzen und vor allem deren Exkrementen
- Direkter Kontakt mit Erde: Es wird empfohlen, bei der Gartenarbeit Handschuhe zu tragen.

**Außerdem ist es sehr wichtig, auf eine besondere Hygiene zu achten, wie z. B:**

- Gemüse, Obst und Kräuter gründlich zu waschen, um das Toxoplasmoserisiko zu verringern
- Häufiges Waschen der Hände, der Küchenutensilien, der Arbeitsfläche und auch des Kühlschranks (desinfizieren Sie Ihren Kühlschrank idealerweise zweimal im Monat).



\* Toxoplasmose: Eine Infektion durch den mikroskopischen Parasiten *Toxoplasma gondii* (der vor allem in der Erde vorkommt).

\*\* Listeriose: Eine Infektion durch das Bakterium *Listeria monocytogenes*, die durch Lebensmittel übertragen wird.

## 3- Stillen

Muttermilch ist die **ideale Nahrung für einen Säugling**. Sie passt sich den ernährungsphysiologischen und immunologischen Bedürfnissen des Säuglings an, da sich ihre Zusammensetzung in jedem Stadium seiner Entwicklung ganz natürlich verändert. Muttermilch enthält bioaktive Moleküle, die eine optimale Reifung des Immunsystems des Säuglings ermöglichen, was insbesondere das Risiko von Infektionen und Entzündungen verringert.



WHO und UNICEF empfehlen, dass **mit dem Stillen des Neugeborenen in seinen ersten Lebensstunden begonnen wird** (Kolostrum: die sog. Vormilch in den ersten Tagen nach der Geburt), **und es dann sechs Monate lang ausschließlich gestillt wird**. Dennoch bleibt das Stillen eine ganz persönliche Entscheidung der Mutter.

### Die Vorteile des Stillens für Mutter und Kind sind gut nachgewiesen:

**Für das Kind:** Stillen fördert das optimale **Wachstum**, senkt die **Kindersterblichkeit** (4- bis 10-mal niedrigere Sterblichkeitsrate in Ländern mit niedrigem Einkommen), ist eine **Primärprävention für akute Krankheiten** wie Infektionen (75 % weniger Durchfälle und 57 % weniger Atemwegsinfektionen) und **chronische Krankheiten** wie Diabetes (32 % weniger Risiko für Typ-2-Diabetes), senkt aber auch das Risiko für die Entwicklung von **Asthma** (18-20 % weniger Asthmafälle), **Allergien** und **Fettleibigkeit** bei Kindern (1 Monat Stillen bedeutet ein um 4,0 % geringeres Adipositas-Risiko).



**Die stillende Mutter:** Stillen reduziert **Blutungen** nach der Geburt, fördert die **Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt** und könnte auch das **Risiko für bestimmte Krebsarten** (7 % weniger Brustkrebs, 18 % weniger Eierstockkrebs) sowie das **Risiko für Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes** senken.



### Ernährungsempfehlungen:

Die Milchproduktion verbraucht nicht nur Energie, sondern auch Wasser, weshalb der Bedarf der stillenden Mutter steigt. Hier sind einige Empfehlungen für die Stillzeit:

- Eine **ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung**, die die Bedürfnisse der Mutter erfüllt, aber auch den Säugling mit verschiedenen Aromen in Kontakt zu bringt, was später die Einführung von Beikost erleichtern wird.
- Eine **ausreichende Wasserzufuhr**: etwa 16 Tassen Wasser pro Tag.
- **Kein Fleisch von großen Fischen** wie Wolfsbarsch, Thunfisch, Schwertfisch, Karpfen ... Risiko hoher Quecksilber-Mengen.
- **Möglichst kein Koffein**. (Kaffee, Tee, Coca-Cola: höchstens 2 bis 3 Tassen Kaffee pro Tag).



Außerdem können bestimmte Moleküle wie Nikotin, THC oder Alkohol von der Mutter auf das Kind übergehen. Wie bei der Schwangerschaft sollten Sie sich auch beim Konsum von Alkohol, Tabak und Cannabis von Ihrem Hausarzt begleiten lassen.

## 4- Wechseljahre (Menopause)

Die Menopause ist eine **Übergangszeit im Leben einer Frau, wenn ihre Periode mindestens ein Jahr lang ausgeblieben ist** und dies keine erkennbare Ursache hatte. Sie tritt in der Regel zwischen 45 und 55 Jahren auf. Bereits vor der Menopause kann die Menstruation unregelmäßig werden, was manchmal mehrere Jahre bis zur Menopause andauern kann; diese Phase wird **Perimenopause** genannt. Die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren können verschiedene Veränderungen des Stoffwechsels verursachen, wie eine Abnahme des Energie-Grundumsatzes, ein vermindertes Sättigungsgefühl, eine Veränderung der Körperzusammensetzung und der Fettverteilung oder eine Gewichtszunahme.

So könnte die Menopause **mit einem erhöhten Risiko für Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck einhergehen**. Das Risiko für diese Erkrankungen und der Verlauf ihrer Symptome können durch den **Ausschluss** und die **Reduzierung von ernährungsbedingten Risikofaktoren** erheblich verbessert werden. Die Ernährung spielt daher eine wesentliche Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen während der Menopause (Komorbiditäten).



### Ernährungsempfehlungen für die Menopause:

- **Reduzieren Sie den Konsum von Zuckerzusatz, gesättigten Fettsäuren, Salz und Alkohol.**
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen und nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Verzehren Sie Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie fetten Fisch und Nüsse (Walnüsse, Mandeln ...).
- Erhöhen Sie den Ballaststoffkonsum (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte)
- Bevorzugen Sie Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse ...).
- Bevorzugen Sie Geflügel und schränken Sie den Verzehr von rotem Fleisch (Rind, Schwein, Innereien ...) ein.

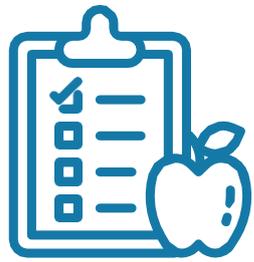
## Krankheiten, Frauen und Ernährung



- Das **Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS)** ist die häufigste **Hormonstörung** (zwischen 4 und 20 %, je nach den verwendeten Diagnosekriterien) von **Frauen im gebärfähigen Alter** (erste Menstruation bis Menopause) und hat physiologische (Prädiabetes, Gewichtszunahme, Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen...) und psychologische (Depression, Angst, Essstörungen...) Folgen, die die Lebensqualität der Frauen beeinträchtigen können. **Eine Änderung des Gewichts und der Lebensweise** (Ernährung, körperliche Aktivität) ist die erste Behandlungsoption bei PCOS.
- **Endometriose** ist eine **chronisch-entzündliche Erkrankung mit einer Prävalenz bei 6-10 %** der Frauen. Sie kann bereits mit der ersten Menstruation auftreten und bis zur Menopause andauern. Dabei entwickelt sich **Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt**, außerhalb der Gebärmutter. Die Ätiologie (Ursache) von Endometriose ist nicht vollständig bekannt. Einige Studien haben gezeigt, dass ein hoher Konsum von Transfettsäuren und gesättigten Fettsäuren (verarbeitete Produkte: Chips, Feingebäck, Schokoriegel ...) und rotem Fleisch mit einem erhöhten Endometrioserisiko verbunden sein könnte, während eine Ernährung mit viel Ballaststoffen (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte ...), Antioxidantien (Obst, Gemüse ...) und Vitamin D (Milchprodukte ...) positive Auswirkungen auf die Prävention und die Verringerung der Symptome haben kann. Diese Studien führten jedoch zu keinen abschließenden Ergebnissen und es sind weitere Studien notwendig, um den Zusammenhang zwischen Ernährung und Endometriose besser zu verstehen.

# Schlussfolgerung

Frauen erleben **im Laufe ihres Lebens verschiedene spezifische Phasen**, auf die sie durch ihre Ernährung einwirken können. Außerdem sind sie manchmal mit besonderen Erkrankungen wie Endometriose oder PCOS konfrontiert. Um den verschiedenen Veränderungen des Körpers zu begegnen, **sind Ernährung und Lebensweise die wichtigsten Verbündeten** für eine gute Gesundheit!



Frauen spielen auch **eine wichtige Rolle bei den Ernährungsgewohnheiten** (Einkaufen, Organisieren, Kochen ...) und sie tragen immer noch sehr häufig die Verantwortung für die Ernährung in den Familien. Tatsächlich sind Frauen sehr oft immer noch die **Hauptverantwortlichen für die Ernährung der Kinder**, auch für deren tägliche Organisation. Weitere Informationen zum Thema „Bildung und Ernährung“ finden Sie in unserem nächsten Newsletter.

## Das NutriActis-Programm

Denken Sie daran: Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, Ihre Lebensqualität verbessern und zur Forschung beitragen möchten, können Sie einen **privilegierten Zugang zum NutriActis-Programm** erhalten: <https://nutriactis.fr/>. Zögern Sie nicht: **Werden Sie Akteur Ihrer Gesundheit** und fordern Sie Ihren Zugangscode an: [nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr) oder direkt über die Registerkarte „Kontakt“ auf der Plattform.



**Bis bald!**

## Quellen

- Ameli. L'alimentation des adolescents : quelques particularités.2022.<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/alimentation-de-l-enfant-et-de-l-adolescent-de-3-18-ans/alimentation-adolescents>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 52(3), 463–474. <https://doi.org/10.1037/dev0000095>
- ANSES. Tout savoir sur le fer.2022.<https://www.anses.fr/fr/content/tout-savoir-sur-le-fer#:~:text=Quelles%20sont%20les%20principales%20sources,des%20I%C3%A9gumes%20%C3%A0%20feuilles%20vertes>.
- Barnard, N. D., Holtz, D. N., Schmidt, N., Kolipaka, S., Hata, E., Sutton, M., Znayenko-Miller, T., Hazen, N. D., Cobb, C., & Kahleova, H. (2023). Nutrition in the prevention and treatment of endometriosis: A review. *Frontiers in nutrition*, 10, 1089891. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1089891>
- Bastos Maia, S., Rolland Souza, A. S., Costa Caminha, M. F., Lins da Silva, S., Callou Cruz, R. S. B. L., Carvalho Dos Santos, C., & Batista Filho, M. (2019). Vitamin A and Pregnancy: A Narrative Review. *Nutrients*, 11(3), 681. <https://doi.org/10.3390/nu11030681>
- Carlson Jones, D. (2004). Body Image Among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 40(5), 823–835. Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différents changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!
- CDC. Maternal Diet.2022.<https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html>
- Chowdhury, R., Sinha, B., Sankar, M. J., Taneja, S., Bhandari, N., Rollins, N., ... & Martines, J. (2015). Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Acta paediatrica*, 104, 96-113.
- Cowan S, Lim S, Alycia C, Pirotta S, Thomson R, Gibson-Helm M, Blackmore R, Naderpoor N, Bennett C, Ee C, Rao V, Mousa A, Alesi S, Moran L. Lifestyle management in polycystic ovary syndrome - beyond diet and physical activity. *BMC Endocr Disord*. 2023 Jan 16;23(1):14. doi: 10.1186/s12902-022-01208-y. PMID: 36647089; PMCID: PMC9841505.
- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., Koletzko, B., & Bhutta, Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1), 21–33. <https://doi.org/10.1111/nyas.13330>

- DAVISSE-PATURET, C., ADEL-PATIENT, K., DIVARET-CHAUVEAU, A., PIERSON, J., LIORET, S., CHEMINAT, M., ... & DE LAUZON-GUILLAIN, B. (2019). Breastfeeding status and duration and infections, hospitalizations for infections, and antibiotic use in the first two years of life in the ELFE cohort. *Nutrients*, 11(7), 1607.
- DESWAL, R., NARWAL, V., DANG, A., & PUNDIR, C. S. (2020). The prevalence of polycystic ovary syndrome: a brief systematic review. *Journal of human reproductive sciences*, 13(4), 261-271.12(10), 954
- ERDÉLYI, A., PÁLFI, E., TÚÚ, L., NAS, K., SZÜCS, Z., TÖRÖK, M., JAKAB, A., & VÁRBÍRÓ, S. (2023). The Importance of Nutrition in Menopause and Perimenopause-A Review. *Nutrients*, 16(1), 27. Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différentes changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!
- ETARIGHT. Nursing Your Baby – What You Eat and Drink Matters. Nursing Your Baby – What You Eat and Drink Matters ([eatright.org](http://eatright.org)).
- FRANK, N. M., LYNCH, K. F., UUSITALO, U., YANG, J., LÖNNROT, M., VIRTANEN, S. M., ... & NORRIS, J. M. (2019). The relationship between breastfeeding and reported respiratory and gastrointestinal infection rates in young children. *BMC pediatrics*, 19, 1-12.
- HABIB, N., BUZZACCARINI, G., CENTINI, G., MOAWAD, G. N., CECCALDI, P. F., GITAS, G., ALKATOUT, I., GULLO, G., TERZIC, S., & SLEIMAN, Z. (2022). Impact of lifestyle and diet on endometriosis: a fresh look to a busy corner. *Przegląd menopauzalny = Menopause review*, 21(2), 124–132. <https://doi.org/10.5114/pm.2022.116437>
- HAS. Comment mieux informer les femmes enceintes.2005.[https://has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/femmes\\_enceintes\\_recos.pdf](https://has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/femmes_enceintes_recos.pdf)
- INSERM. Ménopause : Une meilleure sécurité d'utilisation des traitements hormonaux.2023.<https://www.inserm.fr/dossier/menopause/>
- JEONG, H. G., & PARK, H. (2022). Metabolic disorders in menopause. *Metabolites*,
- KO, S. H., & KIM, H. S. (2020). Menopause-Associated Lipid Metabolic Disorders and Foods Beneficial for Postmenopausal Women. *Nutrients*, 12(1), 202. Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différentes changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!
- LODGE, C. J., TAN, D. J., LAU, M. X. Z., DAI, X., THAM, R., LOWE, A. J., ... & DHARMAGE, S. C. (2015). Breastfeeding and asthma and allergies: a systematic review and meta-analysis. *Acta paediatrica*, 104, 38-53.
- MANGERBOUGER. De la naissance à 4 mois, du lait, rien que du lait.<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/de-la-naissance-a-4-mois-du-lait-rien-que-du-lait>
- MANGERBOUGER. La vitamine B9, le bon réflexe pour bien préparer sa grossesse.Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différentes changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!
- MANGERBOUGER. Les bienfaits de l'allaitement et conseils pour allaiter.<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/les-bienfaits-de-l-allaitement-et-conseils-pour-allaiter>
- MANGERBOUGER. Manger équilibré avant, pendant et après la grossesse. Manger équilibré avant, pendant et après la grossesse ([mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)).
- MANGERBOUGER. Quelles précautions alimentaires pendant la grossesse. Quelles précautions alimentaires pendant la grossesse ? ([mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)).
- MANGERBOUGER.les éléments essentiels au futur enfant dans notre alimentation Les éléments essentiels au futur enfant dans notre alimentation ([mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr))
- MARTINI, M. C. S., ASSUMPCÃO, D. D., BARROS, M. B. D. A., MATTEI, J., & BARROS FILHO, A. D. A. (2022). Prevalence of body weight dissatisfaction among adolescents: a systematic review. *Revista Paulista de Pediatria*, 41, e2021204.
- PRENTICE, A. M. (2022). Breastfeeding in the modern world. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 78(Suppl. 2), 29-38.
- QIAO, J., DAI, L. J., ZHANG, Q., & OUYANG, Y. Q. (2020). A meta-analysis of the association between breastfeeding and early childhood obesity. *Journal of pediatric nursing*, 53, 57-66.
- SKIBA, M. A., ISLAM, R. M., BELL, R. J., & DAVIS, S. R. (2018). Understanding variation in prevalence estimates of polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Human reproduction update*, 24(6), 694-709.
- SILÉN, Y., SIPILÄ, P. N., RAEVUORI, A., MUSTELIN, L., MARTTUNEN, M., KAPRIO, J., & KESKI-RAHKONEN, A. (2020). DSM-5 eating disorders among adolescents and young adults in Finland: A public health concern. *International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 790-801.
- VOELKER, D. K., REEL, J. J., & GREENLEAF, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149–158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
- YORIKO HEIANZA, YASUJI ARASE, SATORU KODAMA, SHIUN DONG HSIEH, HIROSHI TSUJI, KAZUMI SAITO, HITOSHI SHIMANO, SHIGEKO HARA, HIROHITO SONE; Effect of Postmenopausal Status and Age at Menopause on Type 2 Diabetes and Prediabetes in Japanese Individuals: Toranomon Hospital Health Management Center Study 17 (TOPICS 17). *Diabetes Care* 1 December 2013; 36 (12): 4007–4014. Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différentes changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!