

## Schützen fettarme Milchprodukte vor früher Menopause?

Frauen, die viel fettarmen Käse, Joghurt und magere Milch verzehren, kommen seltener in eine verfrühte Menopause als Verächter der Milchprodukte. Grund könnte schlicht sein, dass solche Frauen dicker sind.

Von Thomas Müller



Milchprodukte haben einen relativ hohen Gehalt an Vitamin D und hormonell wirksamen Inhaltsstoffen.  
© lightpoet / stock.adobe.com

[Zum Artikel](#) [1]

**Quelle:** Ärzte Zeitung online,  
08.10.2018

Forum "Gesundes Sauerland"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

- [Frauen Center](#) [2]

**Quellen-URL:**

<http://www.gesundes-sauerland.de/aktuelles/schuetzen-fettarme-milchprodukte-vor-frueher-menopause>

**Verweise:**

[1] <https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/frauengesundheit/article/972490/ernaehrung-fettarme-milch-gegen-fruehe-menopause.html>

[2] <http://www.gesundes-sauerland.de/gesundheits Themen/frauen-center>