

FOOD FOR GOOD: FEMALE HORMONES BEI PCOS UND ANDROGENÜBERSCHUSS

Alles, was man als Frau nicht möchte, kann Begleiterscheinung einer Hormondysbalance sein. Bei PCOS (Polyzystisches Ovar Syndrom, Mehrfachzysten an den Eierstöcken) oder einem Überschuss an männlichen Hormonen klagen Frauen unter anderem über folgende Symptome: Haare fallen aus (dort, wo Männer auch ihre Haare verlieren), werden fettig, es entsteht unliebsame Körperbehaarung, Akne, Frau wird männlicher, bulliger oder es lagert sich vermehrt Fett um die Taille (Nabelbereich); perlenartige Zysten an den Eierstöcken (PCOS), Diabetes. Auch Stimmungsschwankungen ähnlich einer Depression oder aggressive Sexualität können hierfür Anzeichen sein. In diesen Fällen hat sich eine sanfte Ernährungsumstellung wie hier beschrieben bewährt. Insbesondere das Thema Insulinregulation ist wichtig, und auch da setzt richtige Ernährung an. Diese Empfehlungen ersetzen keine Rücksprache mit einem Arzt.

TUT IHNEN GUT

Blutzuckerbalance

- 25% Protein: (Wildfisch, Mandeln, Eier, Brokkoli, Quinoa;
- 30% Fett: Leinöl, Olivenöl, kaltgepresste Öle mit hohem Omega3 Anteil, Butter, Kokos (für BG 0, nur in Massen für BG A, B)
- 45% Kohlenhydrate: aus Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten, zB Bohnen, Kohlsprossen, Kartoffeln, Süßkartoffeln

tgl ca 30g Ballaststoffe aus:

- Kohl, Kraut, Kohlsprossen
- Avocado
- Beeren
- Pflaumen
- Hülsenfrüchten: Linsen, Kichererbsen (nicht für BG A), Erbsen, Spalterbsen, Bohnen, Kichererbsen, Kürbiskernen, Lupinen, Erdnüssen

Tipp: BG A kocht Obst und Gemüse, B variiert zw roh und gekocht, Null nach Belieben

Zink-haltige Nahrung

- Grüne Bohnen/Fisolen
- Sesam, Tahine
- Kürbiskerne
- Kernöl
- Mohn
- Leinsamen
- Buchweizen
- Walnüsse

Hirse

MEINE EMPFEHLUNGEN

Machen Sie regelmäßig etwas moderaten Sport oder Spaziergänge an der frischen Luft, das repariert schon sehr viel. Gönnen Sie sich eine Tasse Rosenblütentee oder eine Tasse Rooibos. Und schauen Sie sich doch mal an, was Sie im Leben glücklich machen würde, was Ihnen erlaubt sich frei, sanft, weiblich zu fühlen? Was ist Sicherheit für Sie?

Aufgrund meiner persönlichen Erfahrung empfehle ich auch ein Basen-Detox, das nach Rücksprache mit einem Therapeuten sehr gute Erfolge bringt, wenn nicht medizinisch kontraindiziert.

KANN IHNEN SCHADEN:

- Zucker
- Milchprodukte (Käse, Milch, Obers/Sahne, Topfen/Qark etc)
- Mehl weiß oder jedes Mehl (auch Hafer), je nach Schwere der Symptome
- Hafermilch
- Alkohol
- Kaffee
- Omega 6 Säure aus Fertigprodukten, Zuchtfisch, Maisöl
- radioaktiv belastetes Gemüse
- Nikotin
- künstliche Hormone /Ersatzpräparate

Meiden Sie auch Stress, Chemikalien und Extremsport

IN KLEINEN DOSEN

- Miso
- Ahornsirup
- Datteln / Dattelsirup
- Rotwein BGA
- Fleisch (Achtung auf Hormon- und Antibiotikabelastung)

AUSGLEICH

- für BG A: Ananas, viel gekochtes Gemüse
- Für BG B: orangefarbenes Essen, Bitterstoffe
- Für BG 0: 3 Fastentage, dann Ernährung mit Gemüse und gutem Protein

Literatur/Quellen: Dr. Sara Gottfried, Dr. D'Adamo

