

Ernährungsregeln, die bei PCOS nicht gelten

- Viel Obst bringt viel Gesundheit – das stimmt im Fall von PCOS leider nicht. Denn auch Fruchtzucker ist nicht besser als weißer Haushaltszucker, was den Einfluss auf Blutzuckerspiegel und Insulinhaushalt betrifft. Genießen Sie daher täglich maximal zwei Handvoll Obst und nehmen Sie Trockenfrüchte, Sirup, Fruchtsäfte und Fruchtsmoothies nur ausnahmsweise und in kleinen Mengen zu sich.
- Je weniger Fett, desto besser für Gesundheit und Gewichtskontrolle – auch das ist falsch und gilt nur für Transfette in Fertigprodukten. Unser Körper braucht Fette, zum Beispiel, um Zellwände elastisch zu halten. Sie sind zudem Bausteine für Hormone, und die Vitamine A, D, E und K werden nur zusammen mit Fett aufgenommen und gespeichert. Nicht zuletzt verlangsamten Nahrungsfette die Aufnahme von Glukose ins Blut, was bei Insulinresistenz sehr wichtig ist. Ungesättigte Fettsäuren, unter anderen in Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Nussölen, fettem Fisch und Avocado, können Sie getrost reichlich zu sich nehmen. Gesättigte Fettsäuren (hauptsächlich tierischen Ursprungs) sollten Sie in Maßen konsumieren.
- Soja und Produkte daraus, wie Sojadrinks, Sojasahne und der bei Vegetariern/Veganern so beliebte Tofu, werden gern als gesunde Alternative zu tierischen Produkten gepriesen. Soja kann tatsächlich vor Diabetes schützen, Insulinresistenz mindern und die Blutfettwerte positiv beeinflussen. Alles wünschenswerte Eigenschaften auch beim PCO-Syndrom. Wäre da nicht noch die Hormonwirkung durch die enthaltenen Isoflavone und Phyto-Östrogene. Die Wissenschaft ist sich nicht einig, ob und wie viel Soja für gesunde Menschen überhaupt verträglich ist. Ein Großteil der Mediziner rät beim PCO-Syndrom auf jeden Fall von Sojaprodukten ab, da der ohnehin aus der Balance geratene Hormonhaushalt weiter Schaden nehmen könnte.
- Die Werbung will uns glauben machen, dass Milch und Milchprodukte wegen des Kalziumgehalts wichtig sind für die Knochengesundheit. Das stimmt jedoch nur für das Naturprodukt Milch, wie es noch unsere Großmütter gekannt haben. Heute stammen aber 95 Prozent der Milch aus konventioneller Massentierhaltung, und ihr Nährstoffgehalt schwankt so stark wie bei keinem anderen Lebensmittel, hängt er doch davon ab, was die Kuh fressen durfte und wie die Milch nach dem Melken behandelt wurde.

Nur die Milchprodukte von Kühen, die auf einer Weide mit Gras, Sonne und allem Drum und Dran gelebt haben, enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Die praktische, ultrahocherhitzte H-Milch ist dagegen besonders unnatürlich, da ihre Eiweißstruktur verändert wird und sie ca. 20 Prozent ihrer Vitamine verliert. Etwas besser ist da noch die ESL-Milch (extended shelf life – länger haltbar). Die größte Gefahr für PCOS-Patientinnen ist aber, dass so eine arme Industriekuh immer wieder geschwängert wird, damit sie Milch geben kann. Die Milch einer trächtigen Kuh hat aber einen wesentlich höheren Östrogen- und Progesteron Gehalt, was auch mit vermehrtem Zellwachstum von Tumoren in Verbindung gebracht wird.

Trotzdem: Ab und zu eine Latte macchiato, ein Chai Latte oder das Müsli mit richtiger Milch machen Sie nicht gleich krank, zumal wenn Sie dafür frische Bio-Vollmilch verwenden.



Der Hauptfeind Zucker

Zucker – und damit meine ich hauptsächlich den weißen Haushaltszucker – wirkt in vielerlei Hinsicht negativ auf unseren Organismus: Er macht müde, antriebslos, depressiv und krank. Ein hoher Konsum ruft Darmprobleme hervor, wird für Hautkrankheiten und Pilzbefall verantwortlich gemacht und kann Schlafstörungen und Immunschwäche verursachen. Zucker lässt bekanntlich den Insulinspiegel in die Höhe schnellen, was auch die Produktion von männlichen Hormonen (Testosteron) anregt. Zucker wird oft als das Hauptgift beim PCOS bezeichnet.



Was aber macht den Zucker so begehrenswert? Er ist beteiligt an der Produktion des Glückshormons Serotonin – und damit birgt er auch ein gewisses Suchtpotenzial, was zu Insulinresistenz führen kann.

Besonders gefährlich ist Zucker, der sich in Fertigprodukten versteckt, in denen man ihn gar nicht vermutet. Fertigsaucen, Marinaden, Wurstwaren, Tütensuppen, fettreduzierte Milchprodukte – überall ist Zucker drin. Untersuchungen zufolge werden zwei Drittel allen Zuckers auf diese Weise konsumiert. Große Mengen stecken natürlich in Limonaden, Eistees, oder Latte macchiato aus dem Kühlregal. Vermeiden Sie diese gezuckerten Produkte, wo immer es geht, denn sie setzen den für Sie schädlichen Insulinkreislauf in Gang.

Aber Achtung! Nicht alles, was süß ist, ist auch gleich schädlich. Zucker in frischen Lebensmitteln wie Beeren, Gemüse und als komplexe Kohlenhydrate in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten sind unverzichtbare Bestandteile einer gesunden Ernährung.

Vermeiden Sie unbedingt auch künstliche Süßstoffe. Abgesehen davon, dass manche davon ohnehin in die Kritik geraten sind, lösen auch sie eine Insulinreaktion aus, als hätten Sie richtigen Zucker zu sich genommen. Das gilt auch für alle Arten von Diätlimonaden! Wussten Sie, dass künstliche Süßstoffe auch in der Tiermast verwendet werden? Gerade diesen Effekt – schneller schlachtreif zu werden – will doch wirklich niemand!

Sie werden daher in meinen Kochrezepten keinen weißen Zucker finden und auch keine Zucker-Ersatzstoffe wie Erythrit, Stevia oder künstliche Süßstoffe. Ausnahmsweise und in Maßen gesüßt werden kann mit Sirup, Honig, Vollrohrzucker oder Birkenzucker (Xylit), der allerdings industriell hergestellt wird. Vorsicht bei braunem Zucker: Oft ist es nur mit Melasse eingefärbter weißer Zucker. Für gute Laune sorgen übrigens auch ein paar (!) Trockenfrüchte, süße Beeren oder einfach der Geruch von Vanille.

Hier einige Beispiele für den Zuckergehalt in Lebensmitteln:

Zucker in Lebensmitteln (pro 100 g/ml)

Balsamico-Creme	48 g
Butterkekse	45 g
Currywurst mit Sauce	15 g
Fischstäbchen	2 g
Fleischsalat	3 g
Fruchtjoghurt	15 g
Gewürzgurken	5 g
Gummibärchen	78 g
Heringssalat	8 g
Kaffeesahne	4 g
Ketchup	25 g
Krautsalat	11 g
Milchschnitte	29 g
Müsliriegel	30 g
Nusscreme	60 g
Pizza (Fertigprodukt)	3-6 g
Rahmspinat	4 g
Rotkohl im Glas	5 g
Schokoriegel	60 g
Softdrinks	10 g
Tomatensauce	4 g
Trockenobst	45-68 g
Tütensuppe	4 g