

Die Ernährungs-Docs



Therapie beim PCO-Syndrom

Erstsendung: Montag, 13.02.2017, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Basis der Ernährung sollte aus Gemüse (zubereitet mit hochwertigen Ölen) und zuckerarmen Obstsorten bestehen.
- ✓ Langsam essen, mit Achtsamkeit und mit Genuss. Denn wer schlingt, isst mehr: Das Sättigungssignal vom Verdauungstrakt kommt erst nach 15-20 Minuten im Gehirn an.
- ✓ 3 Mahlzeiten pro Tag und möglichst keine Zwischenmahlzeiten und/oder Snacks: Das 3-Mahlzeiten-Prinzip aktiviert die Fettverbrennung und hilft beim Kalorien sparen, denn wer öfter isst, isst meistens auch mehr.
- ✓ Hochwertige Eiweißlieferanten (wie mageres Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, fettarme Milch und Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte) sollten täglich auf den Tisch kommen: Sie machen langanhaltend satt und verhindern Heißhungerattacken.
- ✓ Weißmehlprodukte sollten kaum bis gar nicht verzehrt werden, generell auch wenig Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot. Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Kohlenhydrate, also immer das „volle Korn“: z. B. Vollkornnudeln, Vollkornreis, Kartoffel, Haferflocken.
- ✓ Süßes stark reduzieren: eine kleine Portion „Luxus“ pro Tag (ca. 20 g) ist erlaubt. Süßes immer im Anschluss an die Mahlzeit essen, so können Blutzuckerspitzen vermieden werden.
- ✓ Frisch kochen ist besser: Fertig- und Convenience-Produkte enthalten meist versteckten Zucker und/oder übermäßig viel Fett.
- ✓ Tellerprinzip: 50 % Gemüse, 30 % Fleisch oder Fisch (bzw. Eiweißlieferanten) und 20 % ballaststoffreiche Beilage.
- ✓ Ausreichend trinken: 2 Liter kalorienfreie Getränke wie Wasser und Tee am Tag. Am besten vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser.
- ✓ Körperliche Aktivität unterstützt die Gewichtsabnahme und verbessert die Insulinsensibilität des Körpers. Optimal sind ein täglicher Spaziergang und 2-3 mal pro Woche Sport, etwa Ausdauer- und Krafttraining.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot und Getreide, Beilagen → 2 Portionen pro Tag	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkornknäckebrötchen, Vollkornbrötchen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fast Food, Fertigprodukte
Snacks & Knabbereien (bei Bedarf 1 kleine Handvoll pro Tag)		Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte, Eiscreme; Chips, Salzgebäck
Obst → 1-2 Portionen pro Tag	Apfel, Aprikosen, Marillen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren,	In Maßen: Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne Ungeeignet: gezuckerte

	Sauerkirschen, Kiwi, Nektarinen, Papaya, Orangen, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeeren, Wassermelone, Zwetschgen	Obstkonserven, Trockenobst und Obstmus
Gemüse → 3 Portionen pro Tag	Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohlartern, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten	Mais und Süßkartoffeln
Nüsse und Samen → ca. 40g pro Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Kerne	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 3 EL pro Tag	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Butter <small>*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).</small>	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke → ca. 2 Liter pro Tag	Wasser, ungezuckerte Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte → 1-2x pro Woche (200-250 g)	Aal, Flusskrebs, Forelle Garnelen, Hummer, Shrimps, Krabben, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardinen, Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
Magere Wurstwaren und mageres Fleisch → 2-3 x pro Woche (200-250 g)	Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet	<u>In Maßen:</u> Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst Fleischkäse / Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck; paniertes Fleisch
Eier → ca. 5 pro Woche Milch- und Milchprodukte, Käse	Eier in allen Variationen; Kochsahne 15 % Fett, saure Sahne 10 % Fett; Milch 1,5 %-3,5 % Fett, Buttermilch, Quark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; Käse (bis 45 % Fett i. Tr.) wie Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella	Sahne, Schmand und Creme fraiche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch