

# Die Ernährungs-Docs



## Therapie bei Potenzstörungen

Erstsendung: Montag, 22.01.2018, 21:00 Uhr

### Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Basis der Ernährung sollte aus Gemüse (zubereitet mit hochwertigen Ölen) und zuckerarmen Obstsorten bestehen.
- ✓ Bei erhöhtem BMI bzw. Bauchumfang das Bauchfett reduzieren: Diese Fettpolster zwischen den Organen wirken wie eine Hormonfabrik, sie stören die Potenz.
- ✓ Zur Gewichtsoptimierung auf kohlenhydrathaltige Zwischenmahlzeiten verzichten, nur noch 2-3 Mahlzeiten am Tag verzehren.
- ✓ Auch Intervallfasten ist ein guter Weg, um abzunehmen: nur 2 Mahlzeiten am Tag (z.B. um 10 und um 18 Uhr), dazwischen 16 Stunden Pause.
- ✓ Bei anderen Grunderkrankungen (etwa Diabetes mellitus, Bluthochdruck etc.) müssen die Ernährungsempfehlungen für diese Krankheiten beachtet werden.
- ✓ Alkohol und Rauchen unbedingt meiden, da sie sich negativ auf die Potenz auswirken.
- ✓ Anthozyane sind durchblutungs- und Studien zufolge damit auch potenzfördernd. Diese sekundären Pflanzenstoffe finden sich in allem, was blau-rot ist. Dazu gehören zum Beispiel Rotkohl, rote Zwiebeln und Beeren wie Blaubeeren oder Brombeeren.
- ✓ Besonders hilfreich ist der Eiweißbestandteil L-Arginin, der dazu beiträgt, die Gefäße zu erweitern und den Blutfluss zu steigern. L-Arginin steckt vor allem in Kürbiskernen, Erdnüssen, Linsen, Mandeln, Thunfisch, Huhn- und Rindfleisch.
- ✓ Sport treiben: Muskelaufbau durch Kraft- und Ausdauertraining fördert die Testosteronausschüttung. Gezieltes Beckenbodentraining stärkt die Potenzmuskeln.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis</b>	<b>In Maßen:</b> Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
<b>Snacks und Knabberkram</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“ am Tag, max. 25 g)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips

<p><b>Obst</b> → 1-2 Portionen am Tag</p>	<p>Zuckerarmes Obst; <b>reich an Anthozyanen:</b> blau-rote Beeren wie Aroniabeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen; <b>In Maßen, da zuckerreich:</b> Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben (rote bevorzugen), Süßkirschen, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne</p>	<p>Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst</p>
<p><b>Gemüse</b> → 3 Portionen am Tag</p>	<p>Alle Salatsorten, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Sojabohnen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohllarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten; <b>reich an Anthozyanen:</b> Aubergine, Rotkohl, rote Paprika, rote Zwiebeln; <b>reich an L-Arginin:</b> Linsen</p>	<p><b>Bei Übergewicht:</b> Mais und Süßkartoffeln</p>
<p><b>Nüsse und Samen</b> → ca. 40 g am Tag</p>	<p>Walnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Pinienkerne und Sonnenblumenkerne; <b>reich an L-Arginin:</b> Erdnüsse, Mandeln und Kürbiskerne</p>	<p>Gesalzene Nüsse</p>
<p><b>Fette und Öle</b> → ca. 2 EL am Tag</p>	<p>Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Weizenkeimöl*), Butter</p> <p><small>*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.</small></p>	<p>Schweine- und Gäneschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl</p>
<p><b>Getränke</b> → ca. 2 Liter am Tag</p>	<p>Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee</p>	<p>Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao und Milchmixgetränke (s. u.), Alkohol</p>
<p><b>Fisch und Meeresfrüchte</b> → 1-2 x pro Woche, insg. ca. 200-250 g)</p>	<p>Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps; <b>reich an L-Arginin:</b> Thunfisch</p>	<p>Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch</p>

<p><b>Wurstwaren und Fleisch</b> → 2-3 x pro Woche, insg. ca. 200-250 g)</p>	<p>Magere Sorten wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; Geflügelfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet; <b>reich an L-Arginin:</b> Huhn und Rindfleisch</p>	<p>Paniertes Fleisch; <b>Bei Übergewicht:</b> Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse, Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck</p>
<p><b>Eier</b> → bis zu 5 pro Woche <b>Milch und Milchprodukte, Käse</b></p>	<p>Eier in allen Variationen; Kochsahne 15 % Fett, Saure Sahne 10 % Fett, Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Quark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella</p>	<p>Sahne, Schmand und Creme fraiche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch</p>

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.