

16/2019 - Ernährung beim PCO-Syndrom

## **Ernährung beim PCO-Syndrom**

Das PCO-Syndrom ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der Blutzucker- und Blutfettwerte häufig erhöht sind und Übergewicht auftreten kann. Die Ernährung kann die Krankheit daher positiv beeinflussen. Doch welche Ernährungsform ist die richtige?

Eine Studie untersuchte jetzt, wie viel Fett und wie viel Energie Frauen mit PCO-Syndrom durchschnittlich über die Nahrung aufnehmen. Sie stellten fest, dass die Menge bei Frauen mit PCO-Syndrom höher war als bei gesunden Frauen. Die Frauen mit PCO-Syndrom bewegten sich auch weniger. Vor allem Frauen mit Menstruationsstörungen und Hyperandrogenismus hatten ein schlechtes Ernährungs- und Bewegungsmanagement. Die richtige Ernährung und Bewegung sind daher ein wichtiges Thema.

Eine andere Studie verglich eine Hülsenfrüchte-basierte Diät nur einer TLC-Diät. Bei der TLC-Diät werden gute mehrfach ungesättigte Fettsäuren und komplexe Kohlenhydrate bevorzugt. Die Hülsenfrüchte-basierte Diät legt ihren Schwerpunkt auf Linsen, Bohnen und Erbsen. Diese Diät erzielte größere Verbesserungen bezüglich Blutdruck und Blutfettwerten nach 16 Wochen.

Hier die Studien im Detail:

- [PCOS-Patientinnen profitieren von weniger Energie- und Fettaufnahme](#)
- [Verschiedene Diäten beim PCO-Syndrom](#)