

42/2019 - Lebensmittel beim PCO-Syndrom

Lebensmittel beim PCO-Syndrom

Da das PCO-Syndrom eine Stoffwechselerkrankung ist, spielen auch Faktoren wie die Ernährung eine Rolle für Patientinnen. Eine Studie untersuchte jetzt, welchen Einfluss Ballaststoffe auf die Erkrankung haben. Sie bestimmten, ob die Ballaststoffe eine positive Wirkung auf die Fettverteilung haben könnten und inwieweit sie den Zuckerstoffwechsel beeinflussten. Eine andere Studie beschäftigte sich mit Zimt. Auch hier wurde die Wirkung auf den Zuckerstoffwechsel und andere Blutwerte untersucht.

Hier die Studien im Detail:

- [Gesunde Ballaststoffe gegen Körperfett und hohen Blutzucker beim PCO-Syndrom](#)
- [Zimt könnte Blutzucker- und Blutfettwerte regulieren](#)