

## Therapie beim PCO-Syndrom

Vom PCO-Syndrom Betroffene stecken meist in einem Teufelskreis aus Insulinresistenz, bauchbetontem Übergewicht und Hormon-Ungleichgewicht. Die Faktoren verstärken sich gegenseitig. Wie können Sie ausbrechen?

### Die wichtigsten Tipps 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 in den Esspausen 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: **Proteine machen langanhaltend satt** und verhindern Heißhungerattacken.
- ✓ Weißmehlprodukte sollten kaum bis gar nicht verzehrt werden, dabei 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.
- ✓ **Gut für den Darm sorgen:** Ein gesundes Mikrobiom (Darmflora) ist für den Körper ausgesprochen nützlich. Die Darmbakterien helfen bei der Verwertung von Nahrungsbestandteilen und tragen zum Funktionieren unseres Immunsystems bei. **Probiotika** (z. B. Milchsäurebakterien aus Joghurt oder frischem, rohem Sauerkraut) und **Präbiotika** (täglich 30–40 g Ballaststoffe aus Gemüse, Vollkorn) unterstützen die Darmflora.
- ✓ **Frisch kochen ist besser:** Fertig- und Convenience-Produkte enthalten meist versteckten Zucker und/oder übermäßig viel Fett, außerdem potenziell ungesunde Zusatzstoffe.
- ✓ **Tellerprinzip:** 50 % Gemüse, 30 % Fleisch oder Fisch (bzw. Eiweißlieferanten) und 20 % ballaststoffreiche Beilage.
- ✓ **Ausreichend trinken:** Etwa 2 Liter kalorienfreie Getränke wie Wasser und Tee am Tag (30 ml pro kg Körpergewicht).
- ✓ **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.

**Bitte beachten Sie: Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.**

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Brot und Getreide, Beilagen</b> → 2 Portionen pro Tag	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkornknäckebrot, 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
<b>Snacks &amp; Knabbereien</b> (bei Bedarf 1 kleine Handvoll pro Tag)		Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte, Eiscreme; Chips, Salzgebäck
<b>Obst</b> → 1-2 Portionen pro Tag	Apfel, Aprikosen, Marillen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren (frisch), Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarinen, Papaya, Orangen, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeeren, Wassermelone, Zwetschgen	In Maßen: Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben, Kirsche, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne Ungeeignet: gezuckerte Obstkonserven, Trockenobst und Obstmus
<b>Gemüse</b> → 3 Portionen pro Tag	Alle Salatsorten, Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Aubergine, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten	Mais und Süßkartoffeln
<b>Nüsse und Samen</b> → ca. 40 g pro Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Kerne	gesalzene Nüsse
<b>Fette und Öle</b> → 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
<b>Getränke</b> → ca. 2 Liter pro Tag	Wasser, ungezuckerte Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> → 1-2 x 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

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
<b>Magere Wurstwaren und mageres Fleisch</b> → max. 2-3 x pro Woche	Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik  Hühnerfleisch, Putenfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet	In Maßen: Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst Fleischkäse / Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck; paniertes Fleisch
<b>Eier</b> → ca. 5 pro Woche  <b>Milch- und Milchprodukte, Käse</b>	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

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg