



1. Zyklus / Food - Info

Was Dich erwartet...

- Was Du über Kalorien und Grundumsatz wissen musst
- Warum Meal-Tracking wichtig ist
- Was passiert, wenn Du isst
Wie Essen Deine Hormone beeinflusst
- Alles über die Ernährung im Hormon-Reset
- Meal-Prep und wie Du das machst
- Wie Du Deine Mahlzeiten aufbaust
- Nahrungsergänzung im Reset

Das Hormon-Reset-Coaching ist kein Diät-Programm, falls Du also nicht mit Gewichtszunahme in den Wechseljahren zu tun hast, scheinen Dir die nächsten Infos vielleicht nicht so wichtig. Lies sie trotzdem. Die veränderte Ernährung im Reset, wird bei denen, die mit dem Gewicht kämpfen, darüber Veränderungen bewirken, dass sie gesünder werden... und dadurch werden auch Pfunde purzeln.

Ein paar Fakten zu Kalorien vorab:

- Die Rechnung: Kalorien aufnehmen vs. Kalorien verbrennen geht nicht auf
- Hormone steuern Deine Fettverbrennung, nicht allein das Kaloriendefizit
- Dauerhaftes, kalorienarmes Snacken, macht Fettverbrennung unmöglich
- Hormonelle Veränderungen und wenig Muskelmasse führen zu einem geringerem Grundumsatz
- Eine Kalorie ist nicht eine Kalorie. Die Art ist entscheidend

Und nun alles, was Du brauchst um das zu verinnerlichen:

Kalorien sind eine Maßeinheit für Energie, die Nahrungsenergie, die wir aufnehmen. Die Energie, die wir täglich verbrennen, wird ebenfalls in Kalorien gemessen. Wieviel das ist, wird durch unsere Aktivität den Grundumsatz des Körpers bestimmt.

Der Grundumsatz

...umfasst die Aufrechterhaltung aller körperlichen Prozesse und Strukturen

Der grundsätzliche Bedarf des Körpers ist abhängig von der Körperzusammensetzung. Fettfreie Masse verbrennt mehr Energie als Fettmasse. Wenn in einer Diät (während eines Kaloriendefizits) nun dem Körper Kalorien vorenthalten werden und, wie es häufig passiert, zusätzlich noch mehr Kalorien über erhöhte Aktivität verbrannt werden, wird er darauf reagieren und zwar nicht unbedingt wie erhofft. Abhängig davon, ob er durch die Art der Nahrung und die Häufigkeit der Mahlzeiten, in der Lage ist, sich im Defizit an seinen eigenen Fettreserven zur Energiebereitstellung zu bedienen, also überhaupt Fett zu verbrennen.

In den meisten Fällen wird es, bei einer restriktiven Diät, kurzfristig zu einer Gewichtsreduktion kommen, mehr Wasser als Fett, jedoch wird der Körper mit der Zeit auf das Defizit reagieren, indem er sich anpasst, wie er das intelligenterweise nun einmal tut. Er leitet das logischste ein: Er fährt den Grundumsatz runter und wendet so weniger Energie für die körperlichen Prozesse auf. Du hast Deinem Körper beigebracht, dass er mit weniger Kalorien klar kommen muss und das tut er jetzt, indem er Dich an unterschiedlichen Stellen runter reguliert und diese Auswirkungen bekommst Du zu spüren.

Du bewegst Dich weniger, bist eher erschöpft, hast weniger Kraft, schläfst schlechter, bist gestresster, verdaust nicht so gut, bist unkonzentriert und Dir wird schneller kalt. Das alles sind Prozesse, deren Energieverbrauch sich im Grundumsatz niederschlagen... aber der ist ja jetzt gesunken und da ist nix zu holen.

Der Körper spart ein.. das unterliegt nicht Deiner Kontrolle.

Es steht weniger Energie zur Verfügung, der Grundumsatz ist gesunken und bleibt da unten. Das ist der Moment des "Plateaus" (die Gewichtsabnahme stoppt)... und dann kommt der "Jo-Jo-Effekt" weil es noch leichter ist als zuvor, zuzulegen. Der Körper hat ja noch weniger Grundbedarf und kann mehr überflüssige Energie als Fett einlagern.

Jetzt kommen noch die Wechseljahre dazu...

Durch hormonelle Veränderungen gibt es nicht mehr viel Spielraum für schlechte Ernährung, fehlende Bewegung, zu wenig Muskulatur (die den Grundumsatz entscheidend mitbestimmt), schlechten Schlaf und Stress. Es sammeln sich möglicherweise dadurch Fettpolster an, die dann gewohnheitsmäßig mit einer Diät und mehr Sport (also dem beschriebenen Kaloriendefizit) angegangen werden. Und da wäre dann der Teufelskreis.

Die alleinige Rechnung um die Kalorien geht also nicht auf! Ist sie noch nie und wird sie auch nie. Andere Faktoren sind hier entscheidend.

Jede Mahlzeit, die Du zu Dir nimmst, erhöht den Blutzucker und damit den Insulinspiegel. Das ist völlig natürlich und wichtig. Insulin ist unser Speicherhormon. Es ist dafür zuständig, den Blutzucker zu senken, indem es die Glukose aus dem Blut in die Körperzellen schleust und in Muskeln, Leber und Fettgewebe speichert. Wie hoch und wie häufig der Insulinspiegel erhöht wird hat Auswirkungen auf die Fetteinlagerung, die Fettverbrennung und auch auf Dein Energielevel. Überschüssige Nahrungsenergie (Kalorien) wird im Fettgewebe gespeichert.

Es ist nicht möglich, auf diese Fettreserven des Körpers zuzugreifen, solange der Insulinspiegel erhöht ist. Würden wir uns verhalten, wie unsere Biologie es uns vorgibt, würden wir die eingelagerte Energie (das Fett) regelmäßig wieder verbrauchen...

Das würde in längeren Essenspausen passieren, nachdem die schneller zu erreichenden Ressourcen (der gespeicherte Zucker) erschöpft sind. Nicht selten wird jedoch rund um die Uhr gegessen und gesnackt (Getränke zählen dazu). Es gibt kaum Pausen in der Energieaufnahme zusätzlich häufig Dinge, die den Blutzucker in die Höhe jagen und der Insulinspiegel bleibt ständig erhöht. Fettverbrennung ausgeschlossen!

Die Art der Nahrung beeinflusst den Anstieg des Blutzuckers und die Menge des ausgeschütteten Insulins. Stark verarbeitete Kohlenhydrate verursachen den größten Anstieg. Ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel führt unter Umständen zur Insulinresistenz und Diabetes Typ 2, aber schon lange vorher zu vielen körperlichen Beschwerden, der ungeliebte Speck ist nur ein sichtbarer Teil davon.

Neben den Prozessen der Speicherung beeinflusst Dein Essverhalten auch Deine Hunger- und Sättigungshormone. Diese regeln, ob und wie viel Nahrung aufgenommen wird und sie funktionieren nur gut, wenn alles in Balance ist, die Zusammenstellung der Nahrung stimmt und regelmäßige, längere Pausen eingehalten werden. Und wie Du siehst, ging es jetzt gar nicht um Kalorien für sich, sondern um die Tatsache, dass Hormone regulieren, wieviel Nahrung Du zu Dir nimmst und was mit den aufgenommenen Kalorien geschieht. Das Gute ist, hier ist es absolut möglich einzugreifen und diese Hormone über Nahrungsauswahl, Häufigkeit der Mahlzeiten und Essenspausen wieder in Balance zu bringen. Denkst Du dann noch über ein Kaloriendefizit nach, kannst Du es wenigstens effizient und gesundheitsfördernd einsetzen und wirklich Fett loswerden...nicht Gewicht.

Also:

Bleibt der Blutzucker durch häufiges Essen erhöht, (wenn auch die Kalorien gering sind), bleibt auch der Insulinspiegel erhöht und es ist keine Fettverbrennung möglich.

Snacks über den ganzen Tag halten den Blutzucker und das Insulin erhöht. Auch Getränke. Fruchtsäfte und Zuckergetränke sowieso, aber auch Getränke mit Süßstoffen und Milch im Kaffee können den Insulinspiegel erhöhen.

Erste Schritte zur Lösung:

- Snacken absolut vermeiden
- Eine gute Nahrungsauswahl zur Stabilisierung des Blutzuckers und
- lange Essenspausen, um die Fettreserven des Körpers regelmäßig zu nutzen

Im Verlauf der Wechseljahre schwanken und sinken schließlich, deutlich spürbar, unsere Sexual-Hormone (wie Du schon weißt, sind sie viel mehr als das), wichtig für alle Strukturen und Gewebe in unserem Körper. Neben zahlreichen anderen Auswirkungen, wird es schwieriger Muskulatur aufzubauen und zu erhalten. Für unseren Grundumsatz, also den Kalorienbedarf, den wir haben ohne uns überhaupt zu bewegen, ist jedoch die Masse der Muskulatur ausschlaggebend.

Wenig Muskelmasse = wenig Grundumsatz.

Jede Zelle des Körpers besitzt Östrogenrezeptoren, was schon viel über die Wichtigkeit dieses Hormons aussagt, oder?

Neben der aufbauenden Wirkung ist eine weitere wichtige Eigenschaft von Östrogen (Östradiol), dass es uns insulin sensitiv macht. Das bedeutet, dass die Zellen (maßgeblich Muskelzellen) gut auf Insulin reagieren und die Glukose aus dem Blut in die Zellen transportiert werden kann. Sinkt dann der Östrogenspiegel, werden wir Frauen Insulinresistenter und müssen schon daher die Ernährung (und das Training) anpassen um Muskelmasse aufzubauen und zu halten und den Blutzucker stabil in einem guten Bereich einzupendeln. Tun wir das nicht, wird die Glukose, die nicht mehr sinnvoll genutzt werden kann, vermehrt als Fett, gespeichert... anders. als es noch mit dem Östrogenspiegel in den 20ern war.

Wenn jetzt auch noch zu wenig Muskelmasse da ist, der größte Glukosespeicher, wird es grob und ungesund. Dann ist eh schon zu wenig Fläche (Muskelmasse) da, um Glukose zu verstauen und die Zellen, die sie aufnehmen sollen, bleiben verschlossen, weil Östradiol fehlt. Der Körper reagiert mit mehr Insulin, da er den anhaltenden hohen Blutzuckerspiegel erkennt und verhindern muss. Mehr Insulin bedeutet mehr Fettspeicherung, vor allem in der Körpermitte, als viszerales Fett. Glukose und Insulin müssen ja wieder raus aus der Blutbahn.

Gezielte Ernährung und das richtige Training, richtig dosiert und zum richtigen Zeitpunkt im Zyklus sowie Stressmanagement, verbessern die Insulinsensitivität, helfen beim Muskelaufbau und optimieren die Körperzusammensetzung und so den Grundumsatz des Körpers.

Thermogenese

Bei der Thermogenese wird Energie verbrannt und als Wärme abgegeben. Proteinhaltige Lebensmittel, Chili, Koffein und grüner Tee regen diesen Prozess an und fördern so auch die Fettverbrennung. Dieser Effekt macht es noch schwieriger zu beurteilen, wieviel der reinkommenden Energie (Kalorien) nach der Wärmeerzeugung noch übrig bleibt.

Abschließend:

- Wir nehmen Kalorien über die Nahrung auf. Diese besteht grundsätzlich aus den Makronährstoffen:
 - Kohlenhydraten (4 kcal pro g)
 - Proteinen (4 kcal pro g)
 - Fetten (9 kcal pro g)

- Hormone entscheiden darüber, ob und wieviel, wovon gegessen wird und was mit den aufgenommenen Kalorien geschieht. Sie entscheiden, ob Kalorien verbrannt oder gespeichert werden
- Kalorien aus Kohlenhydraten (letztendlich unterschiedliche Arten von Zucker) führen zu einem starken, Proteine zu einem geringeren Anstieg des Blutzuckers und Insulins (-Speichern). Fett führt zu keinem Anstieg
- 100 kcal Brokkoli werden völlig anders verwertet als 100 kcal Kuchen und einige Nahrungsmittel, wie Fleisch, verbrauchen einen Teil der mitgebrachten Kalorien schon während der Verdauung. Auch deshalb ergibt eine alleinige Orientierung an Kalorien keinen Sinn
- Mit der Art der Kalorien kann beeinflusst werden, ob Fett aufgebaut oder verbrannt wird. Verbrannt wird nur in der Zeit, in der nicht gespeichert wird.

Oder doch Kalorien zählen?

Nur zur Sicherheit. Selbstverständlich kannst Du nicht unbegrenzt Nahrung in Dich reinschaufeln. Auch ein Zuviel an gesunder Nahrung führt am Ende zu mehr gespeichertem Fett. Es gibt einen Energiebedarf Deines Körpers, der sich in einer Kalorienzahl ausdrücken lässt, errechnet aus Grundumsatz und Aktivität.

Aber der große Irrtum ist, dass eine Kalorie immer gleich eine Kalorie ist, egal aus welcher Quelle.

Wichtig: Deine Hormone entscheiden, was sie mit einer Kalorie machen.

Je nach Makronährstoff und Wirkung auf den Blutzucker. Kohlenhydrate, Proteine und Fette wirken unterschiedlich und stark verarbeitete Kohlenhydrate sowie purer Zucker wirken natürlich auch anders als gesunde Kohlenhydrate aus natürlichen Lebensmitteln.

Was passiert, wenn wir essen?

Kurz: Wir Essen-Insulin steigt / sofortige Nutzung oder Speicherung als Glykogen oder Fett

Wenn wir essen, nehmen wir mehr Kalorien auf einmal zu uns, als wir sofort nutzen können. Ein großer Teil der Energie wird für später gespeichert. Das wichtigste Hormon für diesen Prozess ist Insulin, welches während des Essens ausgeschüttet wird. Kohlenhydrate und Proteine triggern Insulin, Fett hat keine Auswirkungen auf den Blutzucker und so auch nicht auf den Insulinspiegel, aber wann isst man schon Fett für sich alleine?

Insulin hat zwei Funktionen.

- Insulin ermöglicht die sofortige Nutzung der Energie

Kohlenhydrate werden schnell in Glukose zerlegt und lassen den Blutzucker ansteigen. Insulin schleust die Glukose zur Energiebereitstellung in die Zellen. Proteine, die in ihre Aminosäuren zerlegt und auch in Glukose umgewandelt werden, lassen zwar den Blutzucker nicht stark ansteigen, führen jedoch ebenfalls zu einer Insulinausschüttung. Fette werden direkt absorbiert und haben keinen Einfluss auf den Insulinspiegel.

- Insulin speichert Energie

Glukose wird in Form von Glykogen in der Muskulatur und in der Leber gespeichert. Sind diese Speicherorte voll, beginnt der Körper die Glukose in Fett umzuwandeln und als solches in der Leber oder anderen Fettdepots an Organen und als sichtbares Fett unter der Haut, zu speichern. Es gibt kein Limit für die Menge an Fettpolstern, die auf diese Weise hergestellt werden können. Sind die Zellen voll, werden neue gebaut.

Snacken

Die kontinuierliche Nahrungsaufnahme über den ganzen Tag verteilt ist ein Problem. Auch Getränke zählen hier dazu. Ohne Pause bleibt so der Insulinspiegel erhöht.

Nochmal zur Erinnerung:

Wenn Insulin erhöht ist, gibt es keine Chance Fett zu verbrennen, auch wenn Du nur immer wieder kleine Snacks zu Dir genommen hast, die Dich nicht einmal gesättigt haben.

Der natürliche Ablauf wäre :

Nahrungsaufnahme-Blutzucker steigt an-Insulin steigt an und macht seine Arbeit-Blutzucker sinkt.

Hat der Körper die Energie durch die Nahrungsaufnahme aufgebraucht, schaltet er zum Energiegewinn auf Fettverbrennung aus den eigenen Speichern um. Und das, bis zur nächsten Nahrungsaufnahme. Das muss keine große Mahlzeit sein, sondern passiert mit jedem Keks. Eben mit allem, was zu einer Insulinausschüttung führt.

Geschmack

Auch ein süßer Geschmack kann zu einer Insulinausschüttung führen. Das gilt auch für künstliche Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe.

Künstliche Süßstoffe wie Sorbitol und Aspartam schädigen Dein Microbiom und sind sehr gesundheitsschädlich. Zuckeraustauschstoffe wie Stevia oder Erythrit sind zwar kalorienfrei und allgemein gut verträglich, können jedoch zu einer unbemerkten Insulinausschüttung führen, da das Gehirn schon auf den süßen Geschmack reagiert. Da im Hormon-Reset der Insulinspiegel reguliert werden soll, stehen diese Zuckeraustauschstoffe nicht auf dem Plan. Wie Du sie nach dem Reset gelegentlich einsetzen kannst, erfährst Du im allerletzten Food-Info Teil, wenn es um das Leben „nach dem Reset“ geht.

Nochmal zu den Kalorien

Es ist nicht egal, ob Du 2000 Kalorien aus Kohlenhydraten (Zucker) zu Dir nimmst oder aus einer Kombination aller Makronährstoffe, in einer Verteilung, die Deinem Bedarf (z.B. im Zyklus) angepasst ist.

Du kannst natürlich auch rechnen, wenn ich Dir die Makronährstoffverteilung empfehle aber was fängst Du dann damit an?

Ein Gramm KH oder Protein enthalten 4 Kalorien, ein Gramm Fett 9, damit kannst Du rechnen...und dann?

Wie hoch ist denn Dein Grundumsatz genau, basierend auf deiner Körperzusammensetzung?

Was verursacht die Nahrung in Deinem Körper? Wie reagieren Deine Hormone und hast Du Stress? Wie hast Du geschlafen? Wieviel Energie verbrauchst Du für die Verdauung?

Wieviel Aktivität kommt dazu und wie willst Du den entsprechenden Mehrbedarf berechnen?

Es gibt natürlich komplizierte Rechenwege, aber: Es ist zu komplex und Dein Körper zu individuell! Löse Dich von dieser Idee, so planen zu können. Das funktioniert nicht und ist zu anfällig für Fehler. Gerätst Du über so eine Rechnung in ein zu großes Defizit, wird Dein Körper den Bedarf runter regeln (übrigens auch mit zu viel Cardio Training) und Du kannst neu rechnen, nämlich mit noch weniger Grundumsatz. Das ist der Teufelskreis, in den so viele Abnehmwillige einsteigen und sich ihre Hormone und den gesamten Stoffwechsel kaputt machen. Ein Rezept für Muskelabbau und Fettaufbau.

Die einzige Möglichkeit, mit Kalorien zu arbeiten ist, herauszufinden, wie es bei Dir ganz persönlich aussieht. Dazu musst Du Deine Ist-Situation erfassen, tracken und beobachten. Dafür gibt es natürlich einen entsprechenden Planer für Deine Health-Doku.

Die Ist-Situation

Jeden Tag auf die Waage zu steigen bringt Dir nur Frust und sagt Dir nichts über die Zusammensetzung Deines Körpers. Wenn Du beobachten willst, wie sich Deine Körperform verändert, nimm ein Maßband. Die genauere Möglichkeit ist ein InBody Scan. Diese Geräte führen eine Analyse der Körperzusammensetzung durch und geben Dir Auskunft von Muskelmasse bis Zellgesundheit. Du siehst so genau, wieviel Muskel- und Fettmasse (auch viszerales Fett) Du hast und wie alles verteilt ist. Viele Fitnessstudios verfügen inzwischen über diese Geräte.

Des Weiteren ist es wichtig, herauszufinden, wie viele Kalorien Du in der Regel aufnimmst, ohne zuzunehmen. Dann hättest Du einen Anhaltspunkt, von dem aus Du arbeiten kannst. Dafür gibt es den Daily-Planer.

Du hast mehrere Möglichkeiten, den Planer zu nutzen, je nach Deinem Fokus. Wenn Du nur sicher gehen willst, abwechslungsreich zu essen, reicht es Lebensmittel zu notieren. Wenn Du jedoch gezielt mit der Ernährung arbeiten, Muskulatur aufbauen oder abnehmen willst, musst Du genauer werden.

Ich habe schon in der Vorbereitung dazu geraten eine App herunter zu laden, mit der Du Deine Makronährstoffe tracken kannst. Du kannst auch alles aufschreiben und heraussuchen, aber das ist sehr aufwendig. Mahlzeiten zu tracken ist keine lebenslange Aufgabe, sondern eine Methode, mit der Du lernst einzuschätzen, was Du zu Dir nimmst. Für die nächsten Monate empfehle ich sie konsequent zu nutzen um vor allem Deine Proteinmenge im Auge zu behalten.

Du trackst damit Deine Kohlenhydrate, Proteine und Fette, die Mengen entnimmst Du dem jeweiligen Plan. Baue Deine Mahlzeiten um je mind. 40g Protein pro Mahlzeit (wichtig für die Muskelproteinsynthese), um diese täglich auf jeden Fall zu erreichen.

Die Kalorien finden hier auch ihren Platz. Da ich aber weiß, wie tief die Mythen rings um das Thema Kalorien sitzen und wie sehr das Frauen daran hindert, ihren Stoffwechsel in Gang zu halten, rate ich Dir, Dich davon nicht irritieren zu lassen. Der Planer ist vor allem dazu gedacht, ein Gefühl zu entwickeln und das kann Dir keine Zahl vorgeben. Wenn Du die Kalorien eintragen willst, hilft Dir das bei der Beobachtung und Deinen Rückschlüssen, aber sobald Du merkst, dass Du anfängst, gegen Deinen Bedarf zu arbeiten, weil Dich die Zahlen beeinflussen,...lass es.

Notiere Deine Aktivität des Tages, Training und Schritte, sowie das, was Du aktiv für Selfcare und Gesundheit getan hast. Im dritten Detox-Teil bekommst Du dafür eine Tool-Box. Trage auch ein, wann Dein Fasten-Fenster beginnt, so hast Du einen guten Überblick.

Im Notes Feld ist Platz für Deine Prioritäten, wie z.B. Morgenroutinen, bestimmte Gewohnheiten oder z.B. die Makroverteilung der Phase zur Erinnerung.

Im dritten Zyklus, bekommst Du im Teil "Nach dem Reset" noch Infos dazu, wie Du mit einem Kaloriendefizit arbeiten kannst, wenn Du das willst. Aber das ist wirklich nicht das Ziel während Deines Hormon -Resets. Du brauchst dringend die Erfahrungen und das Körpergefühl, welches Dir die Pläne vermitteln. Eine gleichzeitige Kalorienrestriktion wird Dir das vermasseln.

Gesund werden um abzunehmen, nicht umgekehrt

Im Reset geht es um Deine Hormone. Die Ernährung im Reset hat das Ziel, diese positiv zu beeinflussen und dazu ist ausreichend Energie aus der richtigen Nahrung notwendig. Wenn die Bedürfnisse Deines Körpers gedeckt sind, reguliert sich alles. Auch Deine Energie für Aktivität und Dein Hunger- und Sättigungsgefühl und so wird es Dir gelingen, dich mit der Zeit intuitiv richtig zu ernähren.

Metabolische Flexibilität

Der Blutzucker wird von den Makronährstoffen in Deiner Nahrung beeinflusst. Zu verstehen, wie diese Makronährstoffe den Anstieg und Abfall des Blutzuckers beeinflussen ist wichtig für Deine metabolische Gesundheit und alles, was Du versucht über Nahrung zu regulieren.

Nahrungsmittel und kleine Tricks, die einen extremen Anstieg des Blutzuckers verhindern, helfen dabei schneller wieder vom „Zuckerstoffwechsel“ in den „Fettstoffwechsel“ zu schalten. Und genau dieses Umschalten wird als metabolische Flexibilität bezeichnet. Ein wichtiges Ziel des Resets. In dieser metabolischen Flexibilität liegen viele gesundheitliche Vorteile, auf die ich im Fastenteil näher eingehe.

Kurz: Du musst über beide Stoffwechselzustände Energie bereitstellen können. Einmal dadurch, dass Du den Zucker Deiner aufgenommenen Nahrung verwerten kannst und einmal, indem Du bereits gespeichertes Fett als Energiequelle nutzt.

Warum weniger essen und mehr bewegen nicht funktioniert

Nochmal zur Wiederholung:

Der einfache Grund dafür ist, dass diese Aussage auf der Annahme basiert, dass der Körper Kalorien benutzt, also die Nahrung auf Kalorien reduziert, diese speichert und dann nutzt, wenn er sie braucht. So funktioniert es aber nicht.

Wenn wir essen, nimmt der Körper die Nahrungsenergie aus den Makronährstoffen auf. Die Kalorien aus Kohlenhydraten und Fett können gespeichert werden, Proteine nicht, daher werden Proteine, die nicht direkt verbaut werden können in Glukose umgewandelt und in der Leber, als Glykogen, gespeichert. Ist die Leber „voll“ wird im Fettgewebe gespeichert.

Fett gelangt direkt in den Blutkreislauf. Was nicht genutzt wird, wird direkt als Fett gespeichert.

Glykogen ist für den Körper die am leichtesten zu erreichende Energiequelle, jedoch ist der Speicherplatz begrenzt. Fett hingegen ist schwieriger zu nutzen, der Speicherplatz ist allerdings ständig erweiterbar.

Beide Energiequellen werden zur Energiebereitstellung genutzt, wenn wir gerade nicht essen, jedoch nicht gleichzeitig. Erst Glykogen und später erst das Fett. Ob das passiert, wird vom Insulin kontrolliert.

Wenn der Insulinspiegel niedrig ist, kann der Körper auf das gespeicherte Fett zugreifen, sonst eben nicht.

Was passiert, wenn wir Fett verbrennen

Von der ketogenen Ernährungsweise hast Du sicher schon gehört. Sie ist recht populär geworden und sehr hilfreich bei den unterschiedlichsten Gesundheitsproblemen. Fasten und ketogene Ernährung haben einiges gemeinsam. Der Name leitet sich von den Ketonkörpern ab, Substanzen, die der Körper während der Fettverbrennung produziert um das Gehirn zu versorgen, wenn die Glukose knapp wird.

Die ketogene Ernährung hilft dem Körper dabei, schneller in diesen Zustand zu kommen und Fett anstatt Zucker zu verbrennen und so entstehen, wie auch während der Fettverbrennung während des Fastens, Ketonkörper.

Körperfett besteht aus Triglyceriden. Während der Fettverbrennung werden diese zerlegt. Die frei gewordenen Fettsäuren werden direkt von den meisten Organen genutzt, für andere (wie die roten Blutkörperchen) wird jedoch ein Teil wieder in Glukose umgewandelt. Das Gehirn nutzt überwiegend die entstehenden Ketone.

So wird durch die Verbrennung des eigenen Fetts der gesamte Körper versorgt. Kein Hungermodus also.

Eine Ketogene Ernährung mag ihre Vorteile haben, geht es jedoch darum, den Körper in den Wechseljahren mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, funktioniert eine ketogene Ernährung nicht an jedem Tag im Zyklus. Verweigerst Du Dir (gute!) Kohlenhydrate, wenn Dein Körper sie dringend brauchst, signalisierst Du ihm einen Mangel, der Stress auslöst und in Heißhunger endet.

Kurz: In der ersten Zyklushälfte kannst Du die Kohlenhydrate reduzieren, in der zweiten benötigst Du mehr davon.

Hunger und Sättigung

Was sind Hunger- und Sättigungshormone?

Wie Du schon weißt, sind Hormone chemische Botenstoffe, die wichtige Signale zur Regulierung aller Körperfunktionen senden. Hierzu gehören auch Hunger und Sättigung.

Der Hypothalamus fungiert als zentrales Steuerungszentrum für den Appetit und koordiniert auch das Essverhalten. Sieh Dir nochmal das Schaubild im Hormonteil an.

Hunger- und Sättigungshormone informieren das Gehirn darüber, wie viel Energie bereits aufgenommen wurde (Rückkopplung) und wie viel noch benötigt wird.

Unterschiedliche Hormone und Botenstoffe regulieren Hunger und Sättigung. Die beiden wichtigsten sind Ghrelin und Leptin.

Das Hungerhormon Ghrelin

Ghrelin ist besser bekannt als das Hungerhormon.

Der Körper schüttet Ghrelin als Reaktion auf einen leeren Magen aus, um Dir mitzuteilen, dass du wieder essen sollst. Dabei wird zeitgleich das Belohnungszentrum im Gehirn stimuliert, um Nahrung für Dich interessanter zu machen.

Nach einer Mahlzeit sinkt der Ghrelinspiegel. Der Magen ist voll und es besteht keine Notwendigkeit mehr zur Nahrungsaufnahme.

Bei übergewichtigen Menschen nimmt der Ghrelinspiegel jedoch nach einer Mahlzeit nicht immer so ab, wie er sollte. Der Hunger bleibt und es besteht die Gefahr, zu viel zu essen.

Das Sättigungshormon Leptin

Der Gegenspieler zum Hungerhormon Ghrelin ist Leptin, unser Sättigungshormon.

Im Gegensatz zu Ghrelin hat Leptin direkt mit unserem Körperfett zu tun. Es sind die Fettzellen selbst, die das Hormon bilden.

Wenn du isst, registrieren Deine Fettzellen, dass du genug Energie zugeführt hast und setzen Leptin frei, um dem Gehirn zu signalisieren, dass du aufhören sollst zu essen.

Hier kann es zu Problemen kommen.

Wenn der Leptinspiegel niedrig ist, erhält das Gehirn die Botschaft, dass die Fettspeicher leer sind, was dann das Gefühl von Hunger auslöst.

Leptin ist für die Regulierung der Gesamtmenge an gespeicherter Energie, in Form von Körperfett, verantwortlich. Wenn diese Signale zur Regulierung des Körperfetts nicht mehr funktionieren, spricht man von Leptinresistenz.

Bei einer Leptinresistenz braucht das Gehirn länger, um zu erkennen, dass Du schon satt bist und sie steht mit chronischen Entzündungen, Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Insulinresistenz und Typ-2-Diabetes in Zusammenhang.

Wie kommt es dazu?

Wenn der Körper mit hohen Mengen an Leptin überflutet wird, reagiert er mit der Zeit immer weniger auf das hormonelle Signal. Die Leptinsensitivität nimmt ab. Das Sättigungssignal kommt nicht mehr an.

Eine Leptinresistenz entsteht durch zu hohe Werte des Speicherhormons Insulin, die auch für die Gewichtszunahme maßgeblich sind. Und wenn Du aufgepasst hasst, weißt Du, dass das vor allem durch die falsche Art der Ernährung ausgelöst wird. (...auch)

Je häufiger und je mehr Nahrungsmittel Du isst, die die Insulinausschüttung stimulieren, desto stärker kann die Leptin- bzw. Insulinresistenz werden.

Neben Leptin gibt es noch drei weitere Sättigungshormone, die den Appetit hemmen. Sie werden im Darm gebildet, was wieder einmal die Bedeutung eines gesunden Microbioms verdeutlicht und auch den Rattenschwanz, den eine schlechte Ernährung mit sich bringt.

Wie kannst Du Hunger- und Sättigungshormone regulieren?

Um den Körper über eine natürliche Balance zwischen Hunger und Sättigung zu unterstützen gibt es einige Tipps zur nachhaltigen Sättigung.

- Reduziere Kohlenhydrate und wähle sie gut aus

So oft gehört, aber man kann es nicht oft genug erwähnen. Raffinierte Kohlenhydrate wie Zucker und Mehl (-Produkte) führen zu einer starken Insulinausschüttung und können die Leptin Rezeptoren im Gehirn ausschalten, so dass Du länger bzw. mehr Leptin brauchst, um satt zu werden.

Der Zuckerzusatz in verarbeiteten Nahrungsmitteln ist gewollt und sehr erfolgreich damit Hunger auf mehr auszulösen. Guter Trick.

Dabei ist Fructose noch gefährlicher als andere Zuckerarten, wenn es darum geht Insulin- und Leptinresistenz sowie Fettleibigkeit zu entwickeln.

- Vermeide Fructose

Anders als es klingt, ist Fruchtzucker an sich nicht gesund.

Ernährungsweisen mit hohem Fruchtzuckergehalt erhöhen den Ghrelin Spiegel (halten also hungrig), wirken sich auf das Sättigungshormon Leptin aus (Du wirst nicht satt), verursachen die Entstehung von neuem Fett in der Leber und eine Insulinresistenz. Fruktose, die Du über Früchte zu Dir nimmst, ist zwar verpackt in Ballaststoffe und liefert Dir viele wichtige Vitamine, sollte aber in Deiner Ernährung, spätestens jetzt in den Wechseljahren, bewusst dosiert werden.

Der raffinierte Fruktosesirup, der beispielsweise in süßen Getränken und Süßigkeiten enthalten ist, ist jedoch ein echtes Gesundheitsrisiko.

Fruktose ist eng mit Alkohol verwandt und kann deshalb auch zu denselben Erkrankungen führen. Alkohol entsteht schließlich durch die Fermentation von Fruktose. Der Rausch bleibt nur aus, weil Fruktose nur in der Leber und nicht zusätzlich im Gehirn verstoffwechselt wird.

- Erhöhe die Ballaststoffe

Obwohl Ballaststoffe den Körper nicht mit Nährstoffen versorgen, spielen sie eine wichtige Rolle im Ablauf der Verdauung. Durch ihr Quellverhalten sorgen sie für eine schnellere Magenfüllung und damit für ein rechtzeitiges Auftreten des Sättigungsgefühls (Ghrelin merkt, dass der Magen voll ist). Gleichzeitig wird der Magen langsamer entleert. Der Darm kann mit kleinen Portionen arbeiten und die Nährstoffaufnahme steigt. Sind die Ballaststoffe im Darm angekommen, quellen sie dort weiter auf und regen so die Darmbewegung an. Dadurch wird der Nahrungsbrei schneller vorwärts geschoben und Verstopfungen vorgebeugt. Da sich Zucker aus einem ballaststoffreichen Nahrungsbrei langsamer löst, werden die einzelnen Zuckermoleküle auch langsamer ins Blut aufgenommen und der Blutzuckerspiegel steigt nach einer Mahlzeit nicht so steil an.

- Erhöhe die Zufuhr gesunder Fette und vermeide industrielle Pflanzenöle

Gute Fette, wie Olivenöl, hemmen die Aktivität von Hungerhormonen und sättigen länger. Raffinierte Öle, wie Margarine, Maiskeim-, Sonnenblumen-, oder Rapsöl, wirken ebenso entzündungsfördernd wie Zucker... und sie sind überall.

- Priorisiere proteinreiche Lebensmittel

Der Eiweißkonsum kann den Ghrelinspiegel im Körper deutlich senken und ebenso wie gesunde Fette steigert Eiweiß (besonders Kollagen) die Ausschüttung der Sättigungshormone im Darm.

- Schlafe gut und regelmäßig

Zu wenig oder schlechter Schlaf beeinflusst sowohl Leptin, wie auch Ghrelin. Schlaf hilft Leptin richtig zu nutzen und zu wenig Schlaf verursacht einen niedrigeren Leptin Spiegel und einem erhöhten Ghrelinspiegel. Das bedeutet, wenn Dein Schlaf nicht gut ist, hast Du mehr Hunger, wählst schnell die falschen Nahrungsmittel (Zucker) und wirst auch schlechter satt...schlechte Kombination.

- Training hilft nur, wenn die Ernährung stimmt

Training erhöht zwar die Leptinsensitivität und verbessert so die Sättigung, jedoch macht Training auch hungrig und ist daher nicht die Lösung, wenn es darum geht, den Appetit zu regulieren. Wenn die Art der Ernährung nicht stimmt, führt Sport nicht zum erhofften Erfolg sondern eher zu Heißhunger. Wie Du mit Deinem Zyklus trainieren und dem entgegenwirken kannst, erfährst Du im dritten Zyklus.

Ernährung im Reset

Endlich geht es in die Umsetzung. Jetzt erfährst Du, worum es bei der Ernährung im Reset konkret geht und wie Du alles umsetzt ohne Dich komplett zu verzetteln.

Essensfenster

Im Reset geht es um den Wechsel von Zeitfenstern für Nahrungsaufnahme und Zeitfenster, in denen gefastet wird.

Dein Essensfenster umfasst den Zeitraum, in dem Du alle Mahlzeiten eines Tages zu Dir nimmst. Wie sieht nun diese Nahrung aus? Das kommt jetzt..

Makroverteilung

In meinen Coachings stelle ich immer wieder fest, dass es super wichtig ist mindestens drei Monate konsequent zu tracken, um ein Gefühl für Makronährstoffe und auch Kalorien zu bekommen. Fast jede Frau verschätzt sich da und im Hormon-Reset lernst Du über Deinen Plan und das gleichzeitige tracken auch für Dich persönlich und ganz individuell Deine Bedürfnisse während des Zyklus zu erkennen und Dich entsprechend anzupassen.

Meal-Tracking

Schon im ersten Zyklus steht Dir der "Daily-Planer" zur Verfügung. Du findest ihn, samt Erklärung, unter

"Health-Doku" auf der Startseite des ersten Zyklus. Dieser ist sehr hilfreich, um einen realistischen Überblick über Deine Ernährung zu bekommen und Mahlzeiten zu planen.

Clean Eating

Clean Eating ist die Basis der Ernährung im Reset und bedeutet:

Alle verzehrten Lebensmittel sind echte Lebensmittel. Ohne zugesetzte Zucker, Süßstoffe, Konservierungsstoffe, Aromen, Geschmacksverstärker und unnatürliche Transfette. Sie sind weder hochverarbeitet und erhitzt noch mit Giftstoffen besprüht oder gefüttert worden.

Du solltest generell Weizenprodukte meiden. Weißmehl ist häufig belastet, industriell stark verarbeitet, enthält kaum Nährstoffe und kann Entzündungen auslösen. Im Reset werden sämtliche Getreidesorten vermieden.

Greife stattdessen zu Lebensmitteln, die in ihrer natürlichen Form und ohne schädliche Zusatzstoffe vorliegen. Mache den ersten Schritt und schaue auf die Produkte, die du kaufst. Schau auf die Inhaltsstoffe und du wirst staunen, wie viele Chemikalien und Zuckerarten enthalten sind. Zucker wird gerne umschrieben. . achte auf Endungen mit

-ose und -sirup, Maltodextrin und "natürliche" Fruchtsüße. Alles raffinierte Zucker.

Manche schädliche Inhaltsstoffe sind einfach zu identifizieren, weil sie nur als Nummer dastehen. Andere klingen vielleicht nicht ungesund, z.B. Zitronensäure, natürliche Aromen oder natürliche Süßungsmittel, aber sie haben nichts in Lebensmitteln zu suchen. Die Lebensmittelindustrie verarbeitet sie in der Produktion für Geschmack, Haltbarkeit, Aussehen und ermöglicht das immer gleiche Ergebnis für den Verbraucher. Gesundheit ist nicht der Fokus. Dein Darm und deine Hormongesundheit leiden unter diesen Stoffen.

Überprüfe Deine Produkte

Wie lang ist die Zutatenliste? Welche sind die ersten Zutaten? Kennst Du die Inhaltsstoffe? Klingt einer der Inhaltsstoffe wie ein chemisches Experiment? Welche Öle, Zuckerarten und Mehle sind aufgeführt? Sind Konservierungsstoffe, Aromen, Geschmackverstärker oder Farbstoffe enthalten?

Tipps für Die Umsetzung:

- Vermeide Zucker, Süßstoffe, Konservierungsstoffe, Aromen, Geschmacksverstärker und unnatürliche Transfette
- Verzichte auf hoch verarbeitete Lebensmittel, z.B. Mehl und Mehlprodukte wie Brot und Nudeln Integriere echte Lebensmittel in Deinen Speiseplan
- Koche selbst und bereite Essen vor

Intuitiv Eating

Den Begriff hast Du sicher schon gehört. Tatsächlich ist es ein gutes Ziel, sich intuitiv zu ernähren und dem Körper die Nahrung zur Verfügung zu stellen, die gerade benötigt wird. Also einfach nach Gefühl essen? Problem ist nur, dass das nur mit einem gesunden Körper möglich ist. Ein Körper mit ungünstigen Gewohnheiten und Abhängigkeiten von Zucker oder anderen Lebensmitteln und hormonellen Problemen, wird Deine Intuition betreffend der Auswahl Deiner Lebensmittel stark beeinflussen und die Gesundheit nicht fördern. Alkohol bringt beispielsweise sofort Dein Microbiom durcheinander und folglich auch die Boten (Darmbakterien), die Du benötigst um intuitiv zu essen. Intuitiv Eating im besten Sinne funktioniert, wenn Dein Körper in der Balance ist. Bis dahin hilft Dir das Reset durch die Regulierung der Lebensbereiche, Stressregulation, Balance der Hormone, Detox, Training, Ernährungsumstellung und Fasten, dabei diesen Zustand herzustellen, in dem dann alles wie von selbst und intuitiv möglich ist.

Darm- und Leberunterstützende Ernährung

Deine hormonelle Gesundheit hängt nicht erst in den Wechseljahren eng mit Deiner Darmgesundheit zusammen. Ein belasteter, geschwächter oder gar entzündeter Darm kann Nährstoffe nicht richtig aufnehmen, Giftstoffe und Hormone weder richtig abbauen noch entsorgen und bringt so zahlreiche gesundheitliche Probleme mit sich. Clean eating ist dadurch, dass Du den ganzen Kram, der im Körper nichts zu suchen hat, weg lässt, der erste Schritt zur Darmgesundheit und der Zweite ist, pro- und präbiotische Lebensmittel zu integrieren. Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die die Darmflora unterstützen, während Präbiotika Ballaststoffe sind, die als Nahrung für diese nützlichen Darmbakterien dienen. Indem Du pro- und präbiotische Lebensmittel zu Dir nimmst, förderst du ein gesundes Microbiom und unterstützt damit Deine hormonelle Gesundheit.

Im Reset steht die Entlastung und Unterstützung von Darm und Leber im Vordergrund, da die Gesunderhaltung dieser Organe so entscheidend für jeden Erfolg aller Mühen ist. Bestimmte Lebensmittel unterstützen dieses Ziel. Wann Du sie verstärkt einsetzen solltest, kannst Du den Zyklusplänen entnehmen.

Anti – entzündliche Ernährung

Entzündungen sind ein großes Problem im Körper und viele Entzündungsprozesse bleiben unbemerkt. Sie finden auf Zellebene statt und werden u.a. durch Schadstoffe und bestimmte Nahrungsmittel ausgelöst. Zu diesen Nahrungsmitteln gehören vor allem schlechte Fette und stark verarbeitete Lebensmittel.

Ultra hocherhitzte und verarbeitete Pflanzenöle werden Dir als gesund verkauft und sind, weil sie auch noch billig sind, in allen möglichen Produkten enthalten, besonders in Fertigprodukten und Fast Food. Diese Fette sind hochgradig gesundheitsschädlich und sollten komplett vermieden werden. Dazu gehören Margarine, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Raps- und Sojaöl sowie andere erhitzte Samen Öle. Zusätzlich zu den toxischen Transfetten durch die Erhitzung werden diese Pflanzen zum Teil mit Glyphosat (ein Herbizid) besprüht, was so auch im Öl landet. (Glyphosat wurde übrigens bis 2033 erneut in Deutschland zugelassen, obwohl bekannt ist, dass es krebserregend ist..so viel dazu)

In der Ernährung auf entzündungsfördernde Produkte zu verzichten trägt dazu bei, bestehende Entzündungen im Körper zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Der erste Schritt, Clean eating und der zweite Schritt, pro- und präbiotische Lebensmittel zu integrieren macht es einfach entzündungsfördernde Produkte zu vermeiden, sowie entzündungshemmende Lebensmittel bewusst dazu zu nehmen. Natürliche und frische Lebensmittel können Entzündungen stoppen und neuen entgegenwirken. Sie enthalten bestimmte Inhaltsstoffe, die besondere entzündungshemmende Effekte haben.

Entzündungshemmende Lebensmittel:

- Kurkuma, Fenchel, Ingwer – ätherische Öle gegen Entzündungen
- Knoblauch und Zwiebeln – antibakterielle Wirkung
- Blaubeeren – Antioxidantien schützen die Zellen
- Grünes Blattgemüse – Chlorophyll unterstützt die Leber
- Rucola, Kresse, Radieschen und Meerrettich – Senfölglycoside wirken antibakteriell
- Probiotische Lebensmittel – für einen gesunden Darm
- Omega-3 schützt – die Zellen
- Ballaststoffe - Butyrat fördert die Darmgesundheit, stärkt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend schützt Gehirn und Schleimhäute

Wenn Du länger darüber nachdenkst, wirst Du erkennen, wie schwierig es wird außerhalb von Essen, wenn Du gesund bleiben willst und wie wichtig es ist, bewusst einzukaufen. „Gönnen“ bekommt eine ganz andere Wertung.

Für mich ist es kein Luxus Essen zu gehen. Für mich ist Luxus, das Wissen über die Zusammenhänge zu haben, gut einzukaufen und selbst zu kochen.

Ob auch andere Lebensmittel bei Dir Entzündungen auslösen, kannst Du ausprobieren. Wenn Du ständig Kopf- oder Gelenkschmerzen, Haut- oder Darmprobleme wie Verstopfung, Durchfall oder Blähungen hast, oder sogar Darmerkrankungen, solltest Du das ausprobieren. Teste für Dich Kuhmilchprodukte und Lebensmittel, die Lektine und Phytinsäure enthalten, einfach indem Du sie für drei Wochen vermeidest und dann beobachtest, was passiert, wenn Du sie wieder integrierst.

Was Milchprodukte betrifft, sind Schafs- und Ziegenmilchprodukte häufig verträglicher, da sie andere Milchproteine und kein Casein enthalten. Auch denaturierte Ballaststoffe können Entzündungen im Darm auslösen.

Fermentierte Nahrungsmittel, wie Sauerkraut, und gutes Rindfleisch hingegen heilen, durch die guten Bakterien, sowie das im Rindfleisch enthaltene Glutathion. Deinen Darm sogar.

low & good carb

Low carb ist eine Ernährungsweise, die sich auf die Verringerung der Kohlenhydrataufnahme konzentriert. Das bedeutet nicht automatisch "gesund". Man kann sich auch low carb weder clean noch pro- und präbiotisch, entzündungshemmend oder hormonunterstützend ernähren.

Low Carb bedeutet auch nicht einen kompletten Verzicht auf Kohlenhydrate. Gerade wir Frauen brauchen diese, besonders in der zweiten Zyklushälfte. Doch brauchen wir gute, komplexe Kohlenhydrate, reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien. Verarbeitete, kohlenhydratreiche Produkte wie Brot, Nudeln und Zucker werden am besten ganz vermieden da sie eine Reihe von Problemen verursachen.

Kohlenhydrate sättigen weitaus weniger als Fette und Proteine. Eine Mahlzeit, bestehend aus Kohlenhydraten, lässt den Insulinspiegel stark ansteigen und ist dieser dann wieder gefallen, kommt das nächste Hungergefühl. Die Kombination mit Fetten und Proteinen verlangsamt den Anstieg des Blutzuckers und sättigt länger.

Die Funktion von Kohlenhydraten im Körper besteht darin, dem Körper Energie zuzuführen. Alle Kohlenhydrate enthalten in gewisser Form Zucker, der im Körper als Glykogen gespeichert wird. Das nicht benötigte Glykogen wird als Fett gespeichert. Wenn der Körper Energie benötigt, werden Kohlenhydrate verwendet und die Glykogenspeicher entleert. Bei Erschöpfung dieser Speicher greift der Körper auf die Fettreserven zurück, um Energie zu erzeugen. Dies bildet die Grundlage der Low-Carb Ernährungsweise, bei der der Körper, gemäß dieser Theorie, auf die Fettreserven zurückgreift, wenn keine Kohlenhydrate zugeführt werden.(hier hängt es vom Insulinspiegel ab, ob das wirklich passiert!) Wenn Du Dich low carb ernähren willst, achte auf Deinen Zyklus. In der zweiten Hälfte brauchst Du mehr Kohlenhydrate als in der Ersten. Wirklich low (&good) carb solltest Du Dich, Deinen Hormonen zuliebe, also nur ernähren, wenn es passt. In vielen kommerziellen low carb Diäten wird zu kalorienfreien Zuckeraustauschstoffen geraten. Wie schon erwähnt können diese jedoch den Darm und den Insulinspiegel durcheinander bringen. Das musst Du, nach dem Reset, für Dich testen. Im Kontext der Hormonbalance geht es darum, den Insulinspiegel zu regulieren und den Darm maximal zu unterstützen, da würde ich immer dazu raten, diese Irritationen möglichst gering zu halten.

Im Reset setzen wir Schritt für Schritt auf die Reduktion der Kohlenhydrate und in der ersten Zyklushälfte sind das am Ende nicht viele. Daher ist es sinnvoll, wenn Dir geläufig ist, welche Lebensmittel Du einsetzen kannst, um die Grenze von 50g netto Kohlenhydrate (also abzüglich der Ballaststoffe) pro Tag nicht zu überschreiten.

Beispiele von Lebensmitteln, für Deine Low Carb Ernährung:

Proteine: Eier, Fleisch, Innereien, Knochenbrühe, Meeresfrüchte, Kollagen, Whey, fettiger Fisch wie Lachs, Forelle, Sardinen, Thunfisch, Makrele.

Milchprodukte aus Kuhmilch, besser noch Schafs- und Ziegenmilch: Frischkäse, Joghurt, Körniger Frischkäse, Mascarpone Quark 40 %, Sahne, Saure Sahne, Weichkäse, Parmesan

Nüsse und Samen, auch Nussmus

Fette: Öle wie Kokosöl, Weidebutter, Ghee, Avocado Öl, Mct Öl, Kakaobutter, Olivenöl, Macadamia Öl

Gemüse: Artischocken, Auberginen, Avocado, Blattsalate (v.a. grüne), Blumenkohl, Brokkoli ,Chili, China, Kohl, Frühlingszwiebeln, Gurken, Kohl, Kohlrabi, Karotten, Oliven, Pak Choi ,Paprika (v.a. grüne), Petersilienwurzel, Pilze, Lauch, Radieschen, Rosenkohl , Spitzkohl, Sauerkraut, Sellerie, Spargel, Spinat, Tomaten, Zucchini

Obst: Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Limetten, Papaya, Rhabarber, Zitronen, anderes Obst in sehr geringen Mengen (viel Fructose)

Getränke: Wasser, Kaffee, grüner Tee, schwarzer Tee, Kräutertee

Gewürze

Nahrungsmittelkombinationen und Reihenfolge

Proteine, Kohlenhydrate und Fett, gehören in jede Mahlzeit. Die Mengen variieren im Zyklus, an den jeweiligen Bedarf angepasst.

Wenn Du KH in Kombination mit Proteinen und Fett zu Dir nimmst, wird die Aufnahme der Glukose verlangsamt. Das bedeutet, dass der Blutzucker nicht so rasant ansteigt und danach (erkennbar als Energieeinbruch) zusammenbricht. Der Blutzucker steigt langsamer, nicht so hoch und sinkt langsamer.

Eine weitere Möglichkeit, den Blutzucker zu stabilisieren, also extreme Glukosespitzen zu vermeiden, ist Apfelessig. Ein Esslöffel davon in einem Glas Wasser vor der Mahlzeit ernährt nicht nur Dein Microbiom, sondern hemmt Stärke abbauende Enzyme und senkt so den glykämischen Index der Nahrung. Zusätzlich unterstützt er Insulin dabei Glukose in die Muskeln zu schleusen. Apfelessig hat probiotische Eigenschaften und schafft ein gutes Milieu für nützliche Darmbakterien, so dass er die Verdauung unterstützt und bei zahlreichen Darmproblemen helfen kann.

Die Reihenfolge, in der Du die Nahrungsmittel in einem Essen zu Dir nimmst, hat ebenfalls einen Effekt auf den Blutzucker. Erst Salat und Gemüse, dann Protein und Fett und zum Schluss die Kohlenhydrate. So wird die Aufnahme der Glukose verlangsamt.

Nahrung und Hormone

Ob Hormone gebaut und umgewandelt werden können, hängt davon ab, ob alle Prozesse in Deinem Körper stattfinden können. Deine Lebensweise und Deine Nahrung haben Einfluss darauf. Deine Nahrung muss alle notwendigen Bausteine enthalten. Dazu zählen die Makronährstoffe, Ballaststoffe sowie die Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die in ihr enthalten sind oder bei erhöhtem Bedarf supplementiert werden können.

Im Reset lernst Du, wie die Verteilung der Makronährstoffe Dich in Deinem Zyklus positiv unterstützen kann. Östrogen hat ganz andere Ansprüche als Progesteron und genau an dieser Stelle können restriktive Ernährungsformen, die einzelne Makronährstoffe ausschließen oder zu stark einschränken, für Dich als Frau problematisch werden. Sie werden zum Kampf und enden in Frustration, weil sie gegen Dich arbeiten.

Hier ein kurzer Überblick:

Während der ersten Zyklushälfte

Östrogen: Während der ersten Zyklushälfte ist Östrogen (Östradiol) im Aufbau. Östrogen trägt Stressoren wie u.a. Fasten, hartes Training, Kältetherapie und Sauna viel besser als Progesteron. Östrogen macht Insulinsensitiv und die Glukose aus dem Blut kann gut aufgenommen werden. In dieser Zeit (Tag 1-13) werden die KH im Reset niedrig gehalten, da der Bedarf an Kohlenhydraten nicht so hoch ist, wie in der zweiten Zyklushälfte.

Cholesterin ist eine Vorstufe der Steroidhormone also auch von Östrogenen und so sollten gute, cholesterinhaltige Nahrungsmittel, darunter Eier, Fleisch, Innereien, Fisch und Butter, während des gesamten Zyklus nicht fehlen. Cholesterin aus der Nahrung führt nicht zu schlechten Cholesterinwerten. Das ist ein alter Mythos, der längst widerlegt wurde.

In Pflanzen enthaltene Phytoöstrogene können vor allem dann unterstützend wirken, wenn allmählich das Östrogen sinkt. Zwar ist der beste Lieferant Soja und daraus hergestellte Produkte, jedoch ist Soja im Anbau und in der Verarbeitung häufig so Schadstoffbelastet, dass ich da sehr vorsichtig wäre. Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse sind da gute Alternativen.

Während der zweiten Zyklushälfte

Progesteron: Im Reset ist ein wichtiges Ziel den Aufbau von Progesteron zu ermöglichen indem unnötiger Stress reduziert wird. Doch auch hier kann die Nahrung helfen. Hierzu wird in der zweiten Zyklushälfte der Anteil der Kohlenhydrate erhöht. Wenn Du Deinen Blutzucker regelmäßig misst, wirst Du feststellen, dass er in der letzten Zykluswoche leicht erhöht ist und das soll er auch sein. Auch das Östrogen bleibt während der zweiten Zyklushälfte erhöht. Diese hormonreiche Phase wird im Hormon-Reset durch mehr Kohlenhydrate und hormonunterstützende Lebensmittel begleitet.

Der erste Zeitpunkt ist die Ovulationsphase, die zweite die letzte Zykluswoche.

Hormonunterstützende Ernährung

Deine Sexualhormone, Östrogen, Progesteron und Testosteron, werden also maßgeblich davon beeinflusst, was Du isst und jedes dieser Hormone hat einen bestimmten Bedarf. Zu verstehen, welches Hormon wonach verlangt ist mitunter eine Herausforderung und jede Frau kennt dieses Gefühl, vor der Menstruation starke Gelüste auf bestimmte Lebensmittel zu bekommen.. hier ist es das Progesteron, das sich meldet. Progesteron mag es, wenn Dein Blutzucker zwar stabil, aber nicht super niedrig ist. Dein Bedarf an guten und komplexen Kohlenhydraten ist daher in Deiner zweiten Zyklushälfte bis zur Menstruation höher, als in der ersten Hälfte. Wenn Du in dieser Zeit nicht ausreichend gute, komplexe Kohlenhydrate zu Dir nimmst, endet das in Heißhunger, Schlafproblemen und PMS Symptomen.

Progesteron mag Wurzelgemüse, Kreuzblütler, tropische- & Zitrusfrüchte, Nüsse & Samen und Hülsenfrüchte. In der ersten Zyklushälfte geht es ums Östrogen und darum die Produktion von Östradiol zu unterstützen. Das ermöglicht dann einen reibungslosen Eisprung und damit den Start zur Produktion von Progesteron. So schließt sich der Zyklus-Kreis.

Östrogen mag einen stabilen und niedrigen Blutzucker, (also weniger Kohlenhydrate), gute Fette, Cholesterin haltige Lebensmittel und gesunde Phytoöstrogene aus Leinsamen, Klee- und Alfalfasprossen und Soya. Bei Soyaprodukten ist es jedoch wirklich wichtig sicherzustellen, dass sie in der Herstellung nicht mit Chemikalien belastet wurden.

Testosteron erreicht bei uns Frauen seinen höchsten Wert um den Eisprung herum. Für eine angemessene Testosteronproduktion ist wie immer eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung die Basis.

Testosteron mag eine proteinreiche Ernährung mit speziellen Aminosäuren, die maßgeblich am Aufbau und Erhalt der Muskulatur beteiligt sind: Leucin, Isoleucin und Valin.

Integriere täglich hormonunterstützende Lebensmittel:

Progesteron fördernde Lebensmittel:

- Wurzelgemüse & Kreuzblütler
- Tropische- & Zitrusfrüchte
- Nüsse & Samen Hülsenfrüchte

Östrogen fördernde Lebensmittel:

- Olivenöl, Oliven, Avocado Öl, Avocados
- Fleisch, Fisch & Eier
- Soja (unbedingt auf Herkunft und Verarbeitung achten!)
- Hülsenfrüchte Walnüsse, Cashew, & Kürbiskerne Sonnenblumenkerne & Sesam
- Sprossen
- grünes Blattgemüse & Lauchgewächse
- Beeren

Testosteron fördernde Lebensmittel:

- Fleisch, Fisch, Eier & Käse, Hülsenfrüchte, Kürbiskerne