



Prepare / Food - Info

Was Dich erwartet...

- Die Wichtigkeit einer guten Ernährung
- Ziele der Ernährung im Hormon-Reset-Lifestyle
- Das Wichtigste zu Makronährstoffen und ihrem Nutzen
- Lebensmittel-Listen

Die Ernährung im Hormon-Reset-Lifestyle Coaching ist keine „Diät“.

Hier geht es um eine Ernährungsweise, die Dir langfristig hilft, durch Veränderung Deiner Essgewohnheiten und durch eigene Erfahrungen bessere Entscheidungen für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden zu treffen. Du lernst, Deine Ernährung an die hormonellen Bedürfnisse Deines Körpers anzupassen, dafür zielgerichtet bestimmte Lebensmittel einzusetzen und andere wegzulassen.

Das alles ist keine Frage von ein paar Wochen, sondern ein fortlaufender Prozess in den auch andere Lebensbereiche, wie Schlaf und Stress, hineinspielen.

Der Begriff „Diät“ vermittelt immer das Gefühl von Verzicht. Auf lange Sicht ist das nicht einzuhalten. Zwar werden toxische Nahrungsmittel, wie schlechte Fette oder stark verarbeitete Lebensmittel, im Hormon-Reset vermieden (und das hat gute Gründe), diese können jedoch problemlos und viel schmackhafter durch gute Fette und echte Lebensmittel ersetzt werden.

Das größere Problem zeigt sich häufig in der Reduzierung der stark verarbeiteten Lebensmittel, die man eigentlich gar nicht mehr als solche bezeichnen kann. Wenn diese einen großen Teil Deiner Ernährung ausmachen, entsteht natürlich das Gefühl, dass nichts bleibt, wenn Du sie weglässt. Aber das ist ganz und gar nicht so. Es ist nur eine Umstellung, an die sich Dein Körper (Geschmack, Gehirn, Hormone und Stoffwechsel) anpasst, indem er unter anderem lernt vom Glukosestoffwechsel auf den Fettstoffwechsel umzuschalten, also metabolisch flexibel zu werden. Die Geschmacksknospen erholen sich, Dein Belohnungszentrum im Gehirn und Deine Hunger- und Sättigungshormone resetten sich.

Parallel muss sich dafür der Umgang mit guten protein- und fettreichen Lebensmitteln verändern, da Frauen davon erfahrungsgemäß viel zu wenig zu sich nehmen, obwohl eine ausreichende Versorgung essenziell ist.

Da die Hormonbalance im Hormon-Reset-Lifestyle unser Schwerpunkt ist, einmal vorweg: Nicht (gutes!) Fett macht fett und krank, sondern hormonelle Reaktionen und Entzündungen im Körper, also die Reaktion des Körpers auf zu viel Glukose, Fruktose, schlechte Fette, Überessen, entzündungsfördernde Lebensmittel, Toxine, schlechter Schlaf und Stress.

Gute Fette sind essentiell wichtig, schlechte Fette führen zu Entzündungen und weiterführenden Erkrankungen im Körper. In Fertigprodukten werden diese Fette (z.B. Sonnenblumen- oder Maiskeimöl), sowie Zucker mit den unterschiedlichsten Bezeichnungen, zahlreiche Zusatzstoffe wie auch Verdickungsmittel und Aromen verarbeitet. Davon tut nichts etwas Gutes für Deine Gesundheit sondern es sind Produkte der Lebensmittelindustrie die Deinen Geschmack verändern, Suchtverhalten triggern und unter Umständen toxisch wirken. Da geht es um Geld auf Kosten Deiner Gesundheit. Sogar die Behauptung, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages und am besten isst man dann auch Cerealien wie Frühstücksflocken, ist eine Erfindung der Lebensmittelindustrie. Eine Schlagzeile, die sich bis heute in den Köpfen festgesetzt hat.

Die Zufuhr der Kohlenhydrate wird mit dem Hormon-Reset auf naturbelassene Kohlenhydrate umgestellt und schrittweise reduziert, um den Blutzucker und darüber den Insulinspiegel zu stabilisieren. Welche natürlichen Kohlenhydrate Du wählst, kannst Du selbst entscheiden, jedoch hast Du den größten Nutzen, wenn Du den Großteil über Gemüse abdeckst, welches Dein Microbiom ernährt sowie Deine Leber und Deine Hormone unterstützt, entzündungshemmend und basenbildend wirkt.

In Kombination mit ausreichend gutem Fett, Proteinen und leckeren Gewürzen bist du anschließend gesättigt und zufrieden.

Deine Gelüste, Hunger- und Sättigungsgefühle werden sich während des Hormon-Resets verändern, wenn Dein Körper in Balance kommt. Deine Einstellung zur Nahrungsauswahl, -aufnahme und Deine Vorstellung von Genuss wird darüber eine andere sein.

Die Wichtigkeit einer guten Ernährung

Die Effekte des Fastens für die Gesundheit sind enorm, mehr dazu im Fasten-Teil, doch die Ernährung zählt natürlich trotzdem. Heutzutage leiden so viele Menschen an Stoffwechselerkrankungen, die als metabolisches Syndrom zusammengefasst werden: Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, hohe Cholesterin Werte und Fettleber. Diese Erkrankungen erhöhen das Risiko für Herzerkrankungen, -infarkte und Krebs.

Die Hauptursachen liegen in der Ernährung: Zucker, Fruktosesirup, künstliche Geschmacks- und Zusatzstoffe, raffiniertes Getreide, hoch verarbeitete Nahrungsmittel und hoch erhitze Pflanzenöle.. Sie sind überall und stehen bei den meisten Menschen täglich mehrmals auf dem Speiseplan.

Das Hormon-Reset richtet sich nicht in erster Linie an Frauen, die durch starkes Übergewicht schon einige dieser Erkrankungen manifestiert haben, doch ist es sehr wichtig, die Zusammenhänge rund um das Thema Ernährung und die Wichtigkeit zu verstehen, damit Du dieses wirkungsvolle Werkzeug für Dich richtig einsetzen kannst und nicht mehr über irgendwelche Ernährungs-Mythen stolperst, die Dich vom Erfolg abhalten.

Es bringt wenig, nur Fastenzeiten zu integrieren. Um in einem gesunden und funktionsfähigen Körper leben zu können kommt es vor allem auf eine gesunde Ernährung an.

Hier einmal in Kürze, was das bedeutet:

In Kürze, was das bedeutet:

- Es geht nicht nur um die Kombination von Makro Nährstoffen
- Proteine sind nicht gleich Proteine (z.B. aus Fleisch/Fisch oder Protein aus raffiniertem Getreide)
- Fett ist nicht gleich Fett (z.B. Olivenöl oder Margarine)
- Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate (z.B. raffiniertem Zucker oder Gemüse)

Unser Körper verstoffwechselt diese Nährstoffe, je nach Art, komplett unterschiedlich. Das Gleiche gilt für Kalorien.

100 Kalorien aus Brokkoli haben eine völlig andere Wirkung im Körper als 100 Kalorien aus Keksen.

Sich ausschließlich nach Vorgaben für Makro Nährstoffe oder Kalorien auszurichten ergibt also gar keinen Sinn. Zusätzlich verkompliziert es etwas, was viel einfacher sein kann.

Wir essen letztendlich nicht bestimmte Mengen an Makronährstoffen, sondern Lebensmittel... und Dinge, die uns schaden, lassen wir weg.

Essen und Hormone

Zu verstehen, wie sich hohe Insulinwerte und die veränderten Hormonspiegel in den Wechseljahren im Körper auswirken ist so entscheidend, damit die Wahl der Nahrung und Ernährungsweise sich danach ausrichten kann und damit Du die Veränderungen Deines Körpers einordnen kannst.

Fasten, also nicht zu essen, ist der beste Weg Insulin zu senken, doch können wir nicht permanent fasten. Also ist es wichtig, ein paar Regeln zu befolgen um den Insulinspiegel zu stabilisieren und all unsere wichtigen Hormone, aber auch unsere Entgiftungsorgane zu unterstützen.

Und das passiert über natürliche und unverarbeitete Lebensmittel.

Stark verarbeitete Lebensmittel

Während der Verarbeitung von Lebensmitteln wird die natürliche Balance aus Makronährstoffen, Micronährstoffen und Ballaststoffen komplett zerstört, was extreme Auswirkungen auf den Körper hat. Dieser ist auf die Verwertung natürlicher Nahrung ausgerichtet, nicht auf den hochverarbeiteten, unnatürlichen Kram, der uns als Nahrungsmittel verkauft wird.

An natürlichen Kohlenhydraten ist nichts schlechtes. Die Probleme entstehen mit der Verarbeitung, die es ermöglicht, große Mengen davon zu essen. Das Gleiche gilt für verarbeitete Fette. Hier entstehen aus pflanzlichen Ölen toxisch wirkende Transfette.

Echte, gute Lebensmittel sind erkennbar als etwas, das entweder gelebt hat, von einem lebenden Tier stammt, oder natürlich gewachsen ist.

Ziel der Ernährung im Reset

Im Hormonteil hast Du bereits gelernt, dass Deine naturgegebene, hormonelle Veränderung Einfluss nimmt auf Fettspeicherung, Muskelaufbau, Energie, Darmgesundheit usw... und auch, wie sehr ein erhöhter Blutzuckerspiegel Deine Gesundheit, Deine Körperform und Dein Wohlbefinden beeinflusst. Auch wenn Stress in den Wechseljahren ein Verstärker dafür ist, beeinflusst natürlich Deine Nahrung den Blutzucker sowie Deine allgemeine Verfassung und kann sofort (und das ist das Gute) von Dir kontrolliert werden.

Im Hormon-Reset geht es darum wie Du Deine Ernährung für maximales Wohlbefinden an den Zyklus anpasst.

Du lernst die wichtigsten Fakten über die Lebensmittel und Ernährungsweisen, die Du dafür benötigst und darüber, wie Dein Stoffwechsel darauf reagiert. Wie Du metabolisch flexibel wirst und das Beste aus jedem Zyklus heraus holst, indem eben nicht jeder Tag aussieht wie der andere. Starre Pläne funktionieren nicht bei Frauen. Wir verändern uns täglich und müssen dringend lernen darauf zu hören, anstatt uns dafür zu verurteilen, dass wir es nicht auf die Kette kriegen, jeden Tag das Gleiche zu tun.

Die Schwerpunkte der Ernährung im Hormon-Reset-Lifestyle:

- Clean Eating/Intuitiv Eating
- Anti-Entzündliche Ernährung
- Hormonunterstützende Ernährung
- Darmunterstützende Ernährung

Für die Umsetzung wichtig zu verstehen:

- Was sind Makro- und Micronährstoffe
- Der richtige Umgang mit Kalorien
- Was passiert, wenn wir essen?
- Was bedeutet metabolische Flexibilität?
- Das Zusammenspiel von Nahrung und Hormonen

- Hunger und Sättigung
- Fettverbrennung und Muskelaufbau

Wasser und Hydrierung

Vorab ein ganz einfacher und sehr wichtiger Schritt:

Trinke richtiges Mineralwasser und kein Leitungswasser. Wir haben eine gute Wasserqualität in Deutschland, um damit zu kochen, uns zu waschen und die Zähne zu putzen, doch unseren Körper, der ja zu 60% aus Wasser besteht, sollten wir mit gutem Mineralwasser versorgen. Schwermetalle aus alten Leitungen und nicht herausgefilterte Medikamente kannst Du so vermeiden. Kaufe gutes Wasser und variere die Sorten. Calcium, Magnesium, Natrium und Hydrogenkarbonat sind die dort enthaltenen Mineralien, auf die Du achten solltest.

- Calcium ist wichtig für die Knochen
- Magnesium ist an vielen Stoffwechselvorgängen beteiligt, unterstützt die Muskulatur, das Herzkreislaufsystem, den Aufbau der Knochen und das zentrale Nervensystem
- Natrium reguliert den Wasserhaushalt und den Stoffwechsel von Nerven und Muskeln
- Hydrogenkarbonat reduziert die Säure im Magen Darm Trakt und lindert chronische Entzündungen im Darm

Wie Du also siehst, kann schon das Wasser, das du trinkst, eine Menge Gutes für Dich tun.

Wenn irgendwie möglich, kaufe Glasflaschen und vermeide so das Microplastik, das als endokriner Disruptor die Östrogenrezeptoren Deiner Zellen besetzt und hormonelle Dysbalancen erzeugt.

Wenn Du viel schwitzt und während des Fastens, helfen Dir zusätzliche Elektrolyte dabei, Deinen Mineralhaushalt zu stabilisieren und Dich hydriert zu halten. Wähle dazu reines Elektrolytpulver ohne Geschmack und Süßungsmittel. Es kann passieren, dass du viel Wasser verlierst, wenn Du weniger Kohlenhydrate isst. Das führt unter Umständen zu Kopfschmerzen, die Du ebenfalls über Elektrolyte sofort lindern kannst.

Nicht nur, dass Wasser den Körper bei allen Prozessen und bei der Entgiftung unterstützt, hier noch ein kleiner Fun-Fact:

Wenn Du zu wenig trinkst und Dein Körper entsprechend dehydriert ist, speichert er vermehrt Fett. Wie ein Kamel im Höcker. Warum? Bei der Fettverbrennung wird Wasser freigesetzt. Geht der Körper jetzt davon aus, dass regelmäßig zu wenig Wasser zur Verfügung steht, weil Du einfach nicht genug trinkst, wird er Vorsorgemaßnahmen treffen. Er wandelt das in der Leber gespeicherte Glykogen in Fruktose um und speichert diese als Fett. So legt er ein Wasser-Reservoir an. Also Trink Wasser! 40 ml pro kg Körpergewicht täglich.

Makronährstoffe

Makronährstoffe sind die Grundbausteine der Ernährung und mit ihren unterschiedlichen Aufgaben das Fundament aller Stoffwechselprozesse:

- Proteine
- Kohlenhydrate
- Fette

Im Hormon-Reset ist die Verteilung der Makronährstoffe am Tag, aufgrund ihrer Eigenschaften und Wirkung auf die Bedürfnisse Deiner Hormone angepasst und ändert sich daher auch im Verlauf des Zyklus.

Proteine

Ca. 60% des Körpers besteht aus Wasser und 20% aus Proteinen. Knochen, Muskeln, Bänder, Sehnen, Leber, Gehirn, Haut und Fingernägel werden aus Proteinen gebaut. Neben diesen physikalischen Strukturen sind Proteine an der Regulation der Funktionen aller Körpergewebe und Organe, auch Muskeln, beteiligt. Einige Enzyme sind ebenfalls Proteine und steuern chemische Reaktionen. Proteine fördern die Energie Produktion und Kommunikation zwischen den Zellen.

Neben der Zellfunktion sind Sie extrem wichtig für die Hormonregulation und das Immunsystem. Das Gehirn nutzt Proteine zum Bau von Neurotransmittern wie Dopamin und Serotonin, die in engem Zusammenhang mit Gehirnfunktion, Stimmung, Stressregulation und Schlaf stehen, vier Bereiche, die massiv von unseren schwindenden Hormonen betroffen sind und jede Unterstützung brauchen.

Proteine sind unerlässlich für alle Stoffwechselfunktionen und unsere Lebensqualität. Der Körper stellt zwar selbst spezielle Proteine in den Zellen her, doch für den Aufbau aller Körperstrukturen müssen sie eine priorisierte Rolle in der Ernährung übernehmen, wenn Du ein gesundes Leben bis ins hohe Alter führen willst. Proteine spielen beim Muskelaufbau und -erhalt eine existenzielle Rolle und Muskelmasse hält Dich gesund.

Hier kurz die Fakten zu Proteinen:

- Sie sind essenziell für alle Zellfunktionen
- beeinflussen den Stoffwechsel
- werden zum Bau und Erhalt aller Körperstrukturen benötigt
- beeinflussen Schlaf und Stimmung
- regulieren den Blutzucker
- reduzieren Gelüste (wirken sättigend)
- verringern den Körperfettanteil und verbessern die Körperzusammensetzung
- steigern die Energie
- steigern die mentale Klarheit
- schützen die Muskulatur
- schützen die Knochen
- schützen die Haut

Muskelproteinsynthese

Alle Gewebe des Körpers bestehen aus Proteinen, die innerhalb eines Jahres komplett ausgetauscht werden. Daher ist es wichtig, zu jeder Zeit ausreichend mit Proteinen versorgt zu sein, um diesen Ansprüchen gerecht zu werden. Dieser Aufbauprozess wird Muskelproteinsynthese genannt. Ist der Körper nicht ausreichend mit Proteinen versorgt, wird er immer zu allererst die Versorgung der lebenswichtigen Organe, Leber, Herz, Gehirn, Nieren und Darm, sicherstellen und den Aufbau und Erhalt der übrigen Strukturen wie z.B. Haut, Muskeln und Knochen hinten anstellen. Ist die Ernährung, wie im Hormon-Reset, auf den Erhalt gesunder Knochen, Muskeln, Hormon- und Stoffwechselfunktionen ausgerichtet, können alle Organe optimal versorgt und zusätzlich die Körperzusammensetzung verbessert werden. Der Körper braucht diesen Nährstoff also täglich zum Bauen und Reparieren.

Aminosäuren

„Protein“ ist der Makronährstoff. Dieser setzt sich allerdings aus 20 unterschiedlichen Aminosäuren zusammen, davon sind 9 essentiell, was bedeutet, dass sie über die Ernährung aufgenommen werden müssen, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Im Wesentlichen haben Aminosäuren zwei Hauptaufgaben:

- Sie unterstützen die physischen Strukturen des Körpers
- Sie unterstützen die psychologischen Funktionen des Körpers

Ohne an dieser Stelle zu ausführlich zu werden, ist es wichtig ein paar Grundlagen zu kennen, damit Du gute Entscheidung bei der Wahl Deiner Nahrung oder Nahrungsergänzung treffen kannst. Mir ist wichtig, dass Du verstehst, wie unumgänglich eine gute Proteinzufuhr ist, wenn Du gesund und attraktiv bleiben möchtest, besonders in den Wechseljahren, in denen der Bedarf deutlich steigt, da alle Hormone Richtung Abbau wandern und die Muskelproteinsynthese schwieriger wird. Die Ernährung und vor allem die richtige Proteinzufuhr entscheidet darüber, ob Du Muskulatur aufbauen und erhalten kannst, was wiederum darüber entscheidet wie aktiv Du bist, ob Du mehr Fettpolster anlegst und Dein Stoffwechsel gesund bleibt.

Die ausreichende Menge an Proteinen entscheidet über die Beschaffenheit von Knochen, Gelenken, das Aussehen Deiner Haut, wie auch über Deine mentale Klarheit und Stimmung.

Was also die Ernährung im Hormon-Reset betrifft, ist dieser Makronährstoff im Fokus.

Man unterscheidet:

1. Nichtessenzielle Aminosäuren

- Der Körper produziert sie selbst

2. Bedingt essenzielle Aminosäuren

- Bei Krankheit und Verletzung kann der Körper nicht selbst genug einiger nichtessenziellen Aminosäuren herstellen, dann müssen sie über die Nahrung oder Nahrungsergänzung aufgenommen werden.

3. Essenzielle Aminosäuren

- Kann der Körper nicht herstellen und müssen über die Nahrung oder Ergänzung aufgenommen werden

Alle essenziellen Aminosäuren spielen eine große Rolle bei körperlichen Prozessen, drei jedoch ganz besonders, und damit Du sie bei der Zusammenstellung deiner Nahrung nicht vergisst, nenne ich sie kurz:

- Leucin, Lysin und Methionin

Leucin ist dabei die wichtigste Aminosäure, wenn es um die Gesundheit Deiner Muskulatur geht. Diese Aminosäure aktiviert den körpereigenen Proteinkomplex mTOR, den Startschuss für die Proteinsynthese und damit den Muskelaufbau.

Alle drei sind enthalten in Fleisch, Eiern, einigen Bohnen und Nüssen.

Proteinbedarf

Protein ist der einzige Makronährstoff dessen Bedarf mit dem Alter steigt. Es wird immer schwieriger Muskeln aufzubauen. Kinder können schon mit 5-10 g Protein pro Mahlzeit die Muskelproteinsynthese (also Muskelaufbau) aktivieren. Bei einem Erwachsenen müssen es zwischen 30g und 40g pro Mahlzeit sein.

Die benötigte Zufuhr pro Tag liegt bei mindestens 1,6g bis 2,4g Protein pro kg Körpergewicht. Je nach individuellem Bedarf und dieser ergibt sich aus dem Alter, der Aktivität wie auch dem Stresslevel. Ein zu viel an Protein in einer Mahlzeit lässt den Blutzucker in die Höhe steigen und wird entsprechend als Fett gespeichert. Das ist nicht unser Ziel. Daher ist die gleichmäßige Verteilung auf zwei bis drei Mahlzeiten, oder ggf. Shakes nach dem Training, sehr wichtig.

Um eine ausreichende Versorgung sicher zu stellen, beläuft sich die Menge der Proteine im Hormon-Reset Plan auf 2g Protein pro kg ideales Körpergewicht. Hier mussst Du herausfinden, was Dein ideales Körpergewicht wäre. Damit das nicht zu kompliziert wird, nimmst Du Dein schlankes Wohlfühlgewicht.

Die Proteine aus Kollagenpulver zählen nicht in der täglichen Proteinzufuhr, da sie keinen Einfluss auf die Muskelproteinsynthese haben. In den kommenden Ernährungsplänen ist es jedoch das Ziel, diese in jeder Mahlzeit anzuregen. Ein gutes Kollagenpulver wirkt in erster Linie auf Gelenke, Haut und Nägel.

Auch wenn es erst einmal nicht so gravierend erscheint, beginnen die Alterungsprozesse des Körpers (mit dem Absinken der Hormone) in den 30gern und 40gern, wie Du schon im Hormonteil gelernt hast. Das ist evolutionär bedingt. Daher ist es sinnvoll schon zu dieser Zeit auf die Proteinzufuhr und den Leucin Gehalt in der Ernährung zu achten, sowie mit Gewichten zu trainieren. Nicht nur wird dadurch die Muskulatur gebaut und erhalten, sondern auch der Blutzucker- und Insulinspiegel stabilisiert.

Qualität der Proteine

Das beste Aminosäuren Profil findest Du in tierischen Produkten. Auch pflanzliche Nahrungsmittel enthalten Proteine, jedoch in geringeren Mengen und selten das komplette Profil. In diesem Fall müssen unterschiedliche pflanzliche Nahrungsmittel so kombiniert werden, dass die drei wichtigsten Aminosäuren für den Muskelaufbau in ausreichenden Mengen enthalten sind.

Wir sind Bodybuilderinnen

Vielleicht denkst Du immer noch, dass Du ja eigentlich etwas gegen Deine Wechseljahrs Symptome tun und keine Ausbildung zur Bodybuilderin machen wolltest? Aber Deine Muskulatur ist das, was Dich gesund hält und Dir nicht nur bei Deinen aktuellen Wechseljahrssymptomen helfen wird, sondern Dich weiter schützt und Dir Lebensqualität bis ins hohe Alter verschafft.

Du bist eine Bodybuilderin. Dein „Body buildet“ sich jeden Tag. Entweder auf oder ab. Was davon, beeinflusst Du selbst durch Deinen Lifestyle. Behalte das unbedingt im Kopf, falls es Dir mal zu anstrengend wird es mit der Proteinzufuhr ernst zu nehmen und die ganzen Ausreden anfangen.

Und noch kurz: Es geht hier nicht um Muskelpakete sondern um eine starke, schlanke, gesunde Skelettmuskulatur und Körperzusammensetzung. Wie sich das Training in diesen ganzen Prozess einreiht, erfährst Du im Trainingsteil.

Proteine im Hormon-Reset-Lifestyle

Wenn der Fokus auf der gesunden Muskulatur liegt, beginnt jeder Tag mit Proteinen, egal zu welchem Zeitpunkt Du Dein nächtliches Fasten brichst und die erste Mahlzeit zu Dir nimmst. Proteine kommen immer zuerst und optimieren so den gesamten Stoffwechsel des Tages, das Muskelwachstum und regulieren das Hungergefühl.

Im Kapitel zum Thema Fasten erfährst Du, welche Varianten der ersten Mahlzeit es noch gibt, wenn Dein Fokus nach längeren Fastenfenstern ein anderer ist.

In Deiner letzten Mahlzeit des Tages helfen Proteine den Blutzuckerspiegel in der Nacht zu stabilisieren und ermöglichen einen guten Schlaf.

Der dritte, wichtige Zeitpunkt der Proteinaufnahme ist nach dem Training. Wenn Du keinen großen Hunger auf eine größere Mahlzeit verspürst, oder es schon Abend ist und der Abstand zum Schlaf sonst zu kurz ist, empfiehlt sich hier auch ein Shake aus einem geschmacksneutralen, grasgefütterten Whey Protein, ohne weitere Zusätze. Die Muskulatur ist zu diesem Zeitpunkt gut durchblutet und die Aminosäuren gelangen so gut dorthin, wo sie benötigt werden. Da wir durch hormonelle Veränderungen mit den Jahren Muskelmasse verlieren, ist es wichtig, dieses Zeitfenster nicht zu verpassen.

Proteinpulver als Ergänzung

Um alle Strukturen des Körpers mit den entsprechenden Aminosäuren zu versorgen und zu vermeiden, dass es Tage gibt, an denen das über die Nahrung nicht erreicht wird, werden im Hormon-Reset Proteinpulver eingesetzt.

1. Whey Protein, für Muskelaufbau, Schlaf Verbesserung und Stressreduzierung

- nach deinem Training als Shake

2. Kollagenpulver, für (anteilig) Muskeln, Gelenke, Knochen, Haut, Haare, Nägel, Verdauung und das Immunsystem

- direkt am Morgen in Deinem Kaffee, Matcha oder auch als Shake

Beides geschmacksneutral, grasgefüttert und unbedingt ohne weitere Zusätze.

In der Natur kommt das gut verfügbare, tierische Protein niemals ohne Fett vor und da Proteinpulver kein Fett enthalten, ist es sinnvoll dem Shake immer eine kleine Menge Fett hinzuzugeben, um die Aminosäuren besser verfügbar zu machen. Im Bulletproofe-Coffee hast Du MCT-Öl und/oder Ghee/Butter. Ein TL MCT-Öl oder ein kleines Stück Avocado im Shake sind optimal.

3. Erbsenprotein

Wenn Du auch pflanzliches Proteinpulver verwenden möchtest, eignet sich besonders gut ein Erbsenprotein.

- Als Shake
- zum mehlfreien Brotbacken oder in Suppen, um den Proteinanteil zu erhöhen

Wie gut pflanzliche Proteine vom Körper aufgenommen werden, wird immer wieder diskutiert. Setze für Dich in der Regel den Fokus auf tierisches Protein und variiere dann gelegentlich mit pflanzlichen Varianten.

Spirulina und Chlorella

Diese beiden Microalgen sind ebenfalls eine Quelle für Aminosäuren und bieten viele weitere Vorteile bei der Versorgung mit Nährstoffen und der Entgiftung des Körpers. Mehr dazu im Detox Teil.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate haben einen schlechten Ruf bekommen. Aber es ist ein Fehler, sie alle in einen Topf zu werfen.

Schlechte Kohlenhydrate sind gesellschaftlich anerkannt und überall schnell verfügbar.

Problematisch ist definitiv der Konsum, der in der Regel nicht einmal mehr hinterfragt wird. Es ist viel normaler, den ganzen Tag zu essen und alles zu essen, was da ist oder angeboten wird, als bewusste und informierte Entscheidungen gegen bestimmte Dinge zu treffen und so die eigene Gesundheit zu schützen. Das habe ich alles erlebt (und erlebe es weiter) und das wird auch Dir so gehen. Deshalb ist Dein „Warum“ auch so wichtig. Wenn Du weißt warum Du Dieses Reset-Programm machst, und die Infos wirklich bei Dir angekommen sind, hast Du auch die Power Dich dem zu stellen. Für Dich.

Die Basics

Kohlenhydrate unterteilen sich in

- Zucker = Einfachzucker
- Stärke = Mehrfachzucker
- Cellulose = Ballaststoffe

Es gibt sowohl einfache als auch komplexe Kohlenhydrate:

1. Einfache Kohlenhydrate

- lassen Deinen Blutzucker stark ansteigen und das auch über ein Maß hinaus, dass der Körper gut bewältigen kann. Das bedeutet Fetteinlagerung in Leber und Fettgewebe. Diese Kohlenhydrate aus raffiniertem Zucker, Mehl (auch alle daraus hergestellten Teigwaren) und süßen Getränke (auch Fruchtsäfte) solltest Du meiden.

2. Komplexe Kohlenhydrate

- enthalten Ballaststoffe (nicht verdauliches pflanzliches Material) und lassen den Blutzucker dadurch langsamer steigen. Da komplexe KH in echten Lebensmitteln zu finden sind, bringen sie gleich noch eine Menge wichtiger Vitamine und Mineralstoffe mit.

Kohlenhydrate aus echten Lebensmitteln

Die einfachste Art zu entscheiden, zu welcher Sorte Kohlenhydrate zählen, ist zu schauen, ob sie natürlich vorkommen oder verarbeitet wurden. Echte Lebensmittel wie Gemüse enthalten Kohlenhydrate, verpackt in ausreichend Ballaststoffe, kleine Mengen Protein und Fett. Früchte enthalten zwar einfache Kohlenhydrate, doch da sie in Faserstoffe eingepackt sind, lassen sie den Blutzucker etwas langsamer ansteigen als purer Zucker. Trotzdem ist echt wichtig, Früchte gut zu dosieren und in der Regel Sorten mit niedrigem glykämischen Index zu wählen. Fruchtzucker in großen Mengen belastet die Leber und ist Ursache für die nichtalkoholische Fettleber.

Komplexe Kohlenhydrate unterstützen Muskelfunktionen, Hormone und Dein Microbiom. An die Bedürfnisse Deines Zyklus angepasst, finden sie daher durchgehend ihren berechtigten Platz im Reset.

Einfache Kohlenhydrate , wie Zucker und Mehl, werden in den Grundbaustein Glukose zerlegt die sich in zu großen Mengen und/oder immer zugänglich, extrem negativ auf die Gesundheit auswirkt. Fettleibigkeit, Diabetes Typ 2 ein schlechtes Immunsystem, unterschiedliche Krebsarten und Östrogendominanz können damit in Verbindung gebracht werden.

Da einfache Kohlenhydrate in der Regel in stark verarbeiteten Lebensmitteln zu finden sind, gesellen sich dann noch toxische Zusatzstoffe zweckst Aussehen, Geschmack, Reproduzierbarkeit und Haltbarkeit dazu, was sie zu einer toxischen Gesundheitsbombe macht. Und Dein Körper wird versuchen diese Bombe zu entschärfen, indem er die Stoffe im Fettgewebe, Organen und den Knochen wegsperrt. Mit diesen Produkten, tust Du wirklich absolut nichts, außer langfristigen Schaden anzurichten. Auch wenn Dein kurzfristiges Dopaminsystem (incl. aller Ausreden) Dir vorgaukelt, dass Du Dir etwas gönnst.

Glykämischer Index

Jedes Nahrungsmittel beeinflusst den Blutzuckerspiegel unterschiedlich stark, abhängig vom glykämischen Index. Dieser Index ist eine Maßeinheit, mit der beschrieben wird, wie hoch der Blutzucker nach der Aufnahme eines kohlenhydratreichen Lebensmittels ansteigt. Bei reiner Glukose liegt dieser Wert bei 100. Die Werte anderer Lebensmittel sind von 1-100 ins Verhältnis zu diesem Wert gesetzt.

Lebensmittel mit einem hohen Wert beeinflussen den Anstieg des Blutzuckers also stärker als die mit einem niedrigeren Wert. Dazu findest Du online zahlreiche Listen für Deine Recherche.

Glukose

ist der Grundbaustein, in den alle Kohlenhydrate umgewandelt werden. Glukose ist ein wichtiger Energielieferant für Gehirn und Muskeln.

Fructose und Alkohol

Fructose ist die Bezeichnung für Fruchtzucker. Auch wenn sich das gesund anhört, sind die großen Mengen an Fructose, die im allgemeinen verzehrt werden, alles andere als gesund. In der natürlichen Quelle, also in Früchten, ist die Fructose in Ballaststoffe verpackt und kombiniert mit Wasser, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Die Fructose, die in allen süßen Getränken, auch Fruchtsäften, zu finden ist, ist frei von Ballaststoffen und extrem viel höher dosiert. Niemand würde 8 Orangen am Stück essen.. aber 8 gepresste Orangen zu trinken, ist von der Menge her kein Problem, jedoch die enthaltene Menge Fructose ist es.

Fructose wird vom Körper nicht zur direkten Energiegewinnung genutzt, sondern in Fettsäuren und Glukose umgewandelt und so als Fett und Glycogen in der Leber gespeichert. Werden diese Speicher nicht regelmäßig geleert, weil über die Ernährung, ohne Sport oder Fasten, der Bedarf nicht da ist, ist das Ergebnis auf Dauer eine nichtalkoholische Fettleber. Sie ist verantwortlich für Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte und Gicht.

Trinkbarer Alkohol (Ethanol) entsteht, wenn Fructose vergärt. So entsteht nicht nur die Fettleber, sondern diverse andere Krankheitsbilder.

Ich weiß, dass in der Regel nur darauf aufmerksam gemacht wird nicht zu viel Alkohol oder auch Cola etc. zu trinken, aber das ist nicht mein Ansatz. Ich verdiene kein Geld mit Alkohol und Fruktoselimonaden, muss nicht das Volk ruhig, zufrieden und benebelt halten und mich auch nicht beliebt machen. Ich verdiene kein Geld damit, wenn Menschen krank werden und Medikamente brauchen, deshalb sage ich hier wie es ist: Jedes Glas Alkohol zerstört Deine Gesundheit. Deine Hormone, Dein Microbiom, Dein Gehirn, Deine Muskeln, Deine Knochen und so weiter. Eben alles.

Ich weiß, dass Alkohol Unsicherheiten überspielt, entspannend wirkt und gesellig macht. Aber der Fakt bleibt der Gleiche. Jedes süße Getränk enthält Unmengen an Fruchtzucker, führt zu einem extremen Anstieg des Blutzuckers und damit immer tiefer in die Insulinresistenz. Auch wenn Du Beides einmal relativ gut verkräftet haben magst, wird das mit der veränderten hormonellen Situation ab der Perimenopause und den generellen Veränderungen im Alter, vermehrt Schaden anrichten.

Über den Hormon-Reset-Lifestyle wirst Du Dich aus der Abhängigkeit von Fructose befreien können, da sich gewisse Hormone wie Dopamin (Dein Belohnungshormon) ebenfalls resetten und Du den Zucker-Kick nicht mehr brauchst um Dich gut zu fühlen.

Gluten

Gluten ist ein Speicherprotein in Getreide und wird als Klebeeiweis bezeichnet. Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel sind alle glutenhaltige Getreide, also enthält auch alles, was aus ihnen hergestellt wird Gluten. Gluten ist entzündungsfördernd und kommt deshalb in einer entzündungsarmen Ernährung nicht vor. Mehl und daraus hergestelltes Brot sowie Nudeln stehen daher im Hormon-Reset nicht auf dem Plan. Diese Lebensmittel übersäuern zusätzlich den Körper und bringen damit den Säure-Basen-Haushalt durcheinander (mehr dazu im Detox-Teil). Wenn Du damit beginnst

glutenhaltige Lebensmittel von Deinem Speiseplan zu streichen, wird Dein Körper sich sehr schnell positiv verändern. Aus Erfahrung kann ich sagen, dass der größte Game Changer in meiner Ernährung der Verzicht auf Zucker und Gluten war. Mein Körper und meine damals problematische Haut haben sich darüber komplett verändert.

Kohlenhydrate im Hormon-Reset-Lifestyle

Im Hormon-Reset wird die Auswahl der Kohlenhydrate auf natürliche, glutenfreie KH begrenzt. Weißer Reis, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Quinoa, Hülsenfrüchte, Gemüse und, in kleinen Mengen, Früchte. Die Auswahl bleibt riesig. Es ist wichtig, dass Du Deine Kohlenhydrat- und auch Ballaststoffzufuhr trackst. Bei den KH trackst Du die „net carbs“. Das sind die KH minus die Ballaststoffe, so hast Du einen Überblick über Beides. Greife bei der Wahl auf überwiegend stärkearme KH zurück, wie grünes Blattgemüse und Kreuzblütler. Wenn Du mengenmäßig immer auf Kartoffeln und Reis setzt, werden Deine Portionen sehr klein. Die Menge der KH variiert während eines Zyklus und richtet sich nach Deinen hormonellen Bedürfnissen. Als Frau solltest Du nicht komplett darauf verzichten und sie gezielt einsetzen, wo sie wirklich gebraucht werden. Wie genau entnimmst Du später den Plänen. Über drei Zyklen werden die KH zu bestimmten Zeiten langsam reduziert. Das Ziel ist, dass Dein Körper nicht in Stress gerät. Wir brauchen KH und wenn Dein Körper nie gelernt hat, auf gespeichertes Fett zuzugreifen, um Energie bereitzustellen, wird er Dir die heftigsten Hungersignale senden, die in regelrechten Ess-Anfällen enden können. Wenn Dein Körper sich sicherer fühlt, weil er das gelernt hat, ist es kein Problem mehr, die KH in der ersten Zyklushälfte stärker zu reduzieren. Wie hoch letztendlich Dein tatsächlicher Bedarf ist, ist individuell aber Du wirst es herausfinden. Kleiner Tipp: Halte Dich trotzdem bezgl. der Mengen an die Pläne. Du sammelst hier Erfahrungen und es ist eben eine Umstellung, die auch unbequem sein kann. Die Menge der täglichen Kohlenhydrate werden auf die Mahlzeiten aufgeteilt. Pro Mahlzeit gilt generell: maximal 50g netto Kohlenhydrate.

Tracken

Zum tracken eignen sich unterschiedliche Apps, die die net carbs anzeigen.

Wenn Du diese Apps einrichtest, wirst Du Angaben machen, die Dir später Kalorien vorgeben. Fokussiere Dich nicht zu stark darauf, später erkläre ich warum. Tracke Proteine, net carbs, Ballaststoffe und Fette nach den Vorgaben der Pläne.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind Präbiotika. Sie sind die Bestandteile faserreicher, pflanzlicher Lebensmittel. Es gibt zahlreiche Gründe, besonders wenn es um einen gesunden Darm und hormonelle Gesundheit geht, Ballaststoffe täglich bewusst in die Ernährung zu integrieren. Pro- und präbiotische Lebensmittel sorgen für unsere Darmgesundheit und helfen so auch beim Abbau und bei der Ausscheidung von Hormonen und Schadstoffen...also bei der Entgiftung. Wenn Dein Darm nicht an Ballaststoffe gewöhnt ist, rate ich Dir, sie langsam zu erhöhen, um Bauchkrämpfe zu vermeiden.

Es werden wasserlösliche und wasserunlösliche Ballaststoffe unterschieden.

1. Lösliche Ballaststoffe

- sind in Wasser löslich und teilweise verdaulich. Sie dienen unseren guten Darmbakterien als Futter. Sie bilden in Verbindung mit Wasser eine gelartige Masse, quellen stark auf und einige werden daher in verarbeiteten Produkten auch als Verdickungsmittel eingesetzt.

Wasserlösliche Ballaststoffe sind enthalten in:

- Leinsamen, Zitrus- und Apfelpektin-Pulver (Pektin)
- Flohsamenschalen (Psyllium)
- Artischocke und Topinambur (Inulin)
- Hafer, Gerste und Haferkleie (Beta-Glucan)
- Guarkernmehl, Guarbohne (Guar)

2. Unlösliche Ballaststoffe

- sind die faserigen und formgebenden Bestandteile der Pflanzen. Sie werden im Darm kaum in ihrer Struktur verändert und größtenteils unverdaut wieder ausgeschieden. Sie regen die Darmaktivität und somit die gesamte Verdauung an. Unlösliche Ballaststoffe können in Verbindung mit Wasser nur geringfügig quellen.

Wasserunlösliche Ballaststoffe sind z.B. enthalten in

- Flohsamenschalen (Hemicellulose)
- Hülsenfrüchten, Mais, Kartoffeln, Reis (resistente Stärke)
- Gemüse & Obst (Cellulose)

Ballaststoffe hemmen das Wachstum von krankmachenden „schlechten“ Darmbakterien. Damit tragen sie zu einer ausgewogenen Darmflora bei. Der PH-Wert im Darm wird gesenkt und dieses vorteilhafte Darm-Milieu begünstigt den Stoffwechsel sowie die Aufnahme von Vitaminen und Mikronährstoffen. Die schleimbildenden Ballaststoffe wie Leinsamen, Chiasamen und Flohsamen sind zudem für die Darmschleimhäute sehr gesund. Dieses gesunde Microbiom (und Östrobolom) ermöglicht den Abbau und die Entgiftung von Schadstoffen und Hormonen.

Durch die Verstoffwechselung von Ballaststoffen entstehen zusätzlich gesunde, kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat, die die Darmgesundheit fördern, das Immunsystem stärken, entzündungshemmend wirken und Gehirn sowie Schleimhäute schützen. Eine unzureichende Bildung von kurzkettigen Fettsäuren wird mit der Entstehung von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Adipositas, chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma und der Entwicklung von Autoimmunerkrankungen in Verbindung gebracht.

Stärke und resistente Stärke

Stärke ist, einfach gesagt, aus mehreren Glukosemolekülen zusammengebaut und so ein komplexer Zucker.

Lässt man stärkehaltige Nahrungsmittel, wie Reis oder Kartoffeln, nach dem Kochen abkühlen, entsteht daraus nach 12 bis 24 Std resistente Stärke. Resistente Stärke ist ein Präbiotikum, lässt den Blutzucker langsamer ansteigen und macht länger satt. Dadurch, dass sie im Gegensatz zu Stärke, nicht wasserlöslich ist, gelangt sie unverdaut in den Dickdarm, wo sie den gesundheitsfördernden Darmbakterien als Nahrung dient. Ein Gewinn für Alle.

Dieser Umstand ist nicht nur gesundheitsfördernd, sondern auch praktisch, wenn Du beispielsweise einzelne Nahrungsmittel für die Woche vorkochen willst.

Reis, mit etwas MCT Öl gekocht, und Kartoffeln, denen Du erst nach dem Kochen etwas Fett befügst, kannst Du mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren und das ist mein allererster Meal-Prep Tipp.

Die Gesundheit hängt immer von der Ernährung ab. Die Herausforderung besteht darin, dass unsere "normale" Ernährung Ballaststoffarm ist. Wenn zusätzlich noch viel Zucker konsumiert und Alkohol getrunken wird, werden die „schlechten“ Darmbakterien gefördert, die sich so im Laufe der Zeit vermehren.

Ballaststoffe im Hormon-Reset-Lifestyle

Pro Tag solltest Du (mindestens) 25 bis 35 Gramm Ballaststoffe aufnehmen. Beginne mit 15 g, steigere Dich langsam und trinke ausreichen Wasser dazu, um die Quelleigenschaften nutzen zu können.

Es ist einfach, für eine ausreichende Versorgung zu sorgen, denn Ballaststoffe sind in allen pflanzlichen Lebensmitteln, wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Samen, und Nüssen enthalten.

Hier gilt: Bleib vielseitig...

Die folgenden Lebensmittel sind besonders ballaststoffreich:

- Gemüse**
Chicorée und Topinambur haben einen hohen Anteil an Inulin. Auch Artischocken, Rosenkohl, Grünkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Möhren sind präbiotische Lebensmittel mit vielen präbiotischen Ballaststoffen.
- Obst**
Avocado, Granatapfel, Birnen, Kiwis, Feigen, Äpfel, Bananen, Beeren, Passionsfrucht, getrocknetes Obst
- Getreide**
Kleie und nahezu jedes Vollkorn-Getreide sind zwar sehr ballaststoffreich, allerdings ist es auch glutenhaltig und Gluten fördert nachweislich Entzündungen im Darm. Dazu kommt noch, dass Getreide in der Produktion durch Giftstoffe belastet wird. Wenn es um Darmgesundheit und hormonelle Balance geht, rate ich daher im ersten Schritt immer von sämtlichen glutenhaltigen Produkten ab... und es zeigen sich sehr schnell Erfolge beim Gewichtsverlust und der Linderung entzündlicher Beschwerden des Darms, der Haut, der Gelenke usw.
- Hülsenfrüchte**
Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen
- Nüsse und Samen**
Nahezu alle Nüsse und Samen, besonders aber Chiasamen und Leinsamen
- Fermentierte Lebensmittel** haben eine besondere Stellung. Sie zeichnen sich durch einen hohen Ballaststoffgehalt aus und sind ebenso probiotische Lebensmittel, da sie Milchsäurebakterien enthalten..

Präbiotika, Probiotika, Synbiotika

Kurz zusammengefasst:

- Präbiotika** ernähren die guten Darmbakterien
- Probiotika** sind lebenden Mikroorganismen (Bifidobakterien, Laktobazillen und Enterokokken). Sie bilden einen wesentlichen Teil der gesunden Darmflora, darüber , dass wir sie über die Ernährung aufnehmen. Probiotika befinden sich in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir, Ayran, Rohmilchkäse, Apfelessig, sauren Gurken, Sauerkraut und weiterem fermentiertem Gemüse. Integriere sie täglich in Deinen Speiseplan.
- Synbiotika** sind Produkte, die als Nahrungsergänzung eingesetzt werden. Sie bestehen sowohl aus Probiotika als auch aus Präbiotika und werden zum Aufbau des Microbioms z.B. während oder nach der Einnahme von Antibiotika, ergänzend zur Ernährung, genutzt. Hier wird oft Inulin, Topinambur, Akazienfaser oder Reisstärke verwendet, um die guten Darmbakterien umfangreich zu versorgen und zu retten.

Fett

Fett ist der dritte unverzichtbare Makronährstoff und auch hier, gibt es immer noch viele Unklarheiten. Nochmal zur Erinnerung: Nicht Fett macht fett, sondern Insulin. Fett allein hat keinerlei Auswirkungen auf den Blutzucker und somit auch nicht auf Insulin. Kombiniert man Fett mit Kohlenhydraten, verlangsamt man sogar deren Aufnahme, was den Anstieg des Blutzuckers verlangsamt und Insulinspitzen reduziert. Ein stabiler Blutzucker ist immer noch ein Fokus im Hormon-Reset-Lifestyle.

Trotzdem können wir nicht Unmengen an Fett essen, da Fett eine sehr kompakte und kalorienreiche Energiequelle ist und sollten bei der Wahl der Fettquellen informierte Entscheidungen treffen.

Es gibt vier Arten von Fett, die alle eine unterschiedliche Wirkung im Körper haben:

- Einfach ungesättigte Fettsäuren
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- Gesättigte Fettsäuren
- Trans Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren

Ungesättigte Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren, die wir dringend benötigen. Sie befinden sich in pflanzlichen Lebensmitteln, wie z.B. kaltgepressten Pflanzenölen, Nüssen und Samen. Sie helfen den Cholesterinspiegel zu regulieren und lindern Entzündungen.

- Einfach ungesättigte Fettsäuren:** z. B. Oliven, Avocados, Nüsse, Samen (und deren kaltgepressten Öle)
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren:** z.B. Walnüsse, Leinsamen, Fisch (und deren kaltgepressten Öle sowie Omega-3 Öl aus Fisch)

Wenn es um die muskuläre Gesundheit geht, sind Proteine und Kohlenhydrate die primären Nährstoffe, jedoch spielen essentielle Fettsäuren hier ebenfalls eine wichtige Rolle. Vor allem Omega-3.

Omega-3 Fettsäuren

- befinden sich in Fleisch, Eiern, Fisch, Samen, Nüssen und Algen, wie Spirulina und Chlorella. Es ist eine gute Idee, Omega-3 Fettsäuren über Fischöl (-Kapseln) oder Algen zu supplementieren, um sicher zu stellen, dass ausreichend vorhanden ist.

Gesättigte Fettsäuren

- Gesättigte Fettsäuren sind nicht unbedingt schlechte Fette. Hier kommt es auf die Herkunft und die Verarbeitung an, und auch in welchen Mengen sie verzehrt werden. Sie befinden sich in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Käse, und rotem Fleisch sowie in Kokos- und Palmfett.

Trans Fettsäuren

Transfettsäuren entstehen in der industriellen Verarbeitung von Pflanzenölen z.B. zu schmierfähigen und gehärteten Fetten, sprich Margarine und Bratfetten. Sie entstehen ebenfalls, wenn Pflanzenöle, beispielsweise in der Pfanne oder Fritteuse, stark und/oder mehrmals erhitzt werden. Diese Transfette verursachen Herz-Kreislaufferkrankungen durch Ablagerungen in den Blutgefäßen (Arteriosklerose), Fettleibigkeit und Diabetes. Frittiertes Essen und verarbeitete Lebensmittel sind reich an gesundheitsschädigenden Transfetten und sollten vermieden werden. Wenn Du Dir Deine vermeintlich gesunden Produkte anschaust, wirst Du staunen, wo überall Sonnenblumenöl zugesetzt wird.

Fast Food ist voll von diesen schädlichen Fetten und ich wäre schon dankbar, wenn Eltern verstehen könnten, an was sie ihre Kinder heranführen, wenn sie ihnen beibringen, das wäre eine gute Mahlzeit oder sogar ein besonderes Event.

Cholesterin

Die Annahme, dass Cholesterin aus tierischen Lebensmitteln für einen erhöhten Cholesterinspiegel verantwortlich ist, ist zwar seit Jahrzehnten widerlegt, hält sich aber hartnäckig, weil sich damit in der Lebensmittel- und Pharmaindustrie Geld verdienen lässt. Menschen bezüglich ihrer Ernährung im dunkeln tappen zu lassen und Statine zu verordnen, die den Cholesterinspiegel senken sollen, bringt sehr viel Umsatz.

Cholesterin ist semiessenziell. Jede Zelle benötigt es und es ist der erste Grundbaustein unserer Hormone. Schau Dir dazu nochmal das Schaubild im Hormonteil an. Zu 75 % wird es in Leber und Darm hergestellt, der Rest sollte über die Ernährung aufgenommen werden.

Ein zu hoher Cholesterinspiegel ist ein Problem der Leber und sollte auch dort untersucht werden. Streicht man stattdessen das Cholesterin in der Ernährung und schluckt Statine, löst man dieses Problem nicht, sondern verursacht weitere.

Fette im Hormon-Reset-Lifestyle

Öle wie Sonnenblumenöl, Rapsöl, Maiskeimöl und Sojaöl sind, in der Regel, stark erhitzte Öle, die Entzündungen auf Zellebene verursachen und die Du unbedingt aus Deiner Ernährung streichen solltest.

Ersetze sie zum Braten durch Avocado Öl, natives Kokosöl und Weide-Ghee, zum leichten erhitzen auch Olivenöl und Weidebutter, ergänze MCT-Öl im Bulletproof Coffee und verwende für Salate auch sehr gute, kaltgepresste Nuss-, Samen- oder Kernöle.