



Die Hormone machen, was sie wollen? Eat this!

Phytoöstrogene sind sekundäre Pflanzenstoffe, die eine hormonausgleichende Wirkung haben. In diesen Lebensmitteln stecken sie:
Alfalfa, Auberginen, Avocados, Beeren, Birnen, Bohnen, Brokkoli, Granatäpfel, Ingwer, Leinsamen, Linsen, Kichererbsen, Kirschen, Kürbiskerne, Oliven, Pflaumen, Rotkleepsossen, Salbei, Soja (Miso) und Tomaten.





STECKER RAUS

GLÜCKSGEFÜHLE ZUM LÖFFELN

Wie gut wir drauf sind, hängt von unseren HORMONEN ab. Und die lassen sich durch eine geschickte Auswahl von Lebensmitteln beeinflussen, sagt Ernährungstrainerin Sandra Nova

INTERVIEW LUISE GAND

Die Stimmung spielt verrückt, die Haut ist unrein und dazu auch noch diese Abgeschlagenheit. Hängt wirklich alles mit unseren Hormonen zusammen?

Ja! Hormone sind stark wirksame Substanzen. Sie beeinflussen jede Zelle und regulieren wirklich alle Vorgänge unseres Körpers – auch die unserer Psyche.

Und was kann Essen da ausrichten?

Durch eine hormonregulierende Ernährung können wir unseren Hormonhaushalt ganz natürlich in Balance bringen – und das ohne irgendwelche Pillen.

Auf welche Lebensmittel sollten wir setzen?

Kokosnuss, Gojibeeren und Honig wirken generell hormonausgleichend. Avocados, Birnen und Auberginen unterstützen zum Beispiel die Gebärmutter und beugen Gebärmutterhalskrebs vor. Phytoöstrogene (s. Kasten),

allen voran Granatapfelsamen, gleichen Hormonstörungen aus und sorgen außerdem für eine schöne, strahlende Haut. Magnesium aus Hülsenfrüchten und Nüssen lindert Kopfschmerzen und Krämpfe.

Was hilft, wenn wir uns müde und kraftlos fühlen?

Eisenhaltiges Essen. Das findet man in Lebensmitteln wie Roten Beten, Hirschen und grünem Blattgemüse. Das Eisen bildet Blut und schenkt uns Energie und Kraft. Deshalb sollten wir auch während der Menstruation mehr davon essen.

Und welche Lebensmittel sollte man für eine hormonelle Balance vom Speiseplan streichen?

Experten empfehlen eine auf pflanzlichen Lebensmitteln basierende Ernährung, um Hormonabläufe zu regulieren – vor allem in den zwei Wochen vor der Periode. Man geht davon aus, dass tierische Produkte das Wachstum oder die Ausbreitung von Zysten fördern können. Darum

einfach mal versuchen, auf Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukte zu verzichten. Generell bietet sich das auch für Frauen an, die stark unter Regelschmerzen und PMS leiden.

Was ist mit Weißmehl und industriellem Zucker, den üblichen Verdächtigen?

Wie bei jeder gesunden Ernährungsweise sollte man den Konsum von Fertigprodukten, Fast Food, Zucker und Weißmehl reduzieren. Sie können Entzündungen im Körper auslösen und regen die Insulinausschüttung am stärksten an. Das bringt den Hormonhaushalt durcheinander.

Gibt's sonst etwas zu beachten?

Statt zu Lebensmitteln aus dem Kühlschrank zu greifen, lieber drei warme Mahlzeiten am Tag essen und die Gerichte mit Gewürzen wie Ingwer, Kardamom oder Kurkuma abschmecken. Und es ist wichtig, den Unterleib zu wärmen, das bringt Lebenswärme ins Becken und stärkt die Mitte. supanova.at

