

HORMONE MIT DER ERNÄHRUNG REGULIEREN

Nadia Caruso, Ernährungsberaterin und Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikat OdaKT, Methode APM-Therapie



Das Wunderwerk Körper ist sehr komplex. Wir wissen, dass die Ernährung beispielsweise bei Darmbeschwerden, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine grosse Wirkung haben kann. Aber wie sieht das rund um die Hormone aus? Was machen sie überhaupt in unserem Körper und können wir sie mit Ernährung beeinflussen?

HORMONE - WICHTIGE BOTENSTOFFE

Hormone sind enorm wichtig, da sie an fast allen Funktionen im Körper beteiligt sind. Das beginnt beim Zyklus der Frau und der Libido, geht weiter über den Stoffwechsel und die Verdauung bis hin zu unserer Schlafqualität und dem Umgang mit Stress. Die Hormone werden im Körper selbst produziert. Die Natur hat da ihren eigenen komplexen Rhythmus. Doch: Ob und wie dieser funktioniert, unterliegt wiederum diversen äusseren Einflüssen. So sind unser Lebensstil, unsere Bewegungs- und Schlafgewohnheiten, der Umgang mit Stress und vor allem die Ernährung äusserst wichtige Faktoren, die die Hormonproduktion und -funktionen beeinflussen.

Jeder weiss, dass in gewissen Lebensphasen die Hormone verrückt spielen können. Speziell zu erwähnen

sind hier Pubertät, Wechseljahre und Schwangerschaft. Bei den Hormonen geht es jedoch nicht «nur» um Themen rund um Mann und Frau.



So können Störungen im Hormonhaushalt verschiedenste Beschwerden und gar Krankheiten hervorrufen. Dazu gehören unter anderem Angstzustände, Depressionen, Diabetes, Gewichtsprobleme, Hashimoto, Krebs, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme sowie Wassereinlagerungen.



MIT ERNÄHRUNG IN BALANCE

Damit die Hormonproduktion gut funktionieren kann, benötigt der Körper eine ausgewogene Ernährung. In die Kategorie der Makronährstoffe gehören Fette, Eiweisse und Kohlenhydrate. Zu den Mikronährstoffen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Schauen wir uns zuerst einmal die störenden Faktoren an: Fertigprodukte, Farbstoffe sowie Konservierungsmittel

belasten unseren Körper. Die grosse Menge an raffiniertem Zucker tut uns nicht gut. Speziell zu erwähnen sind hier die Bauchspeicheldrüse mit dem Insulin. Diesen beiden bekommen auch die einfachen Kohlenhydrate aus Weissmehl, Brot, Pasta und Süssgebäcken überhaupt nicht. Leidet jemand nicht offiziell an Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit: Zu viele Gluten bekommen unserem Hormonsystem trotzdem nicht. Durch die exzessive Tierhaltung sowie die grossen Mengen an Hormonpräparaten und Medikamenten, die die Tiere erhalten, sind tierische Produkte in zu grossen Mengen nicht gut für unser Hormonsystem. Auch Alkohol, Nikotin sowie Medikamente belasten das doch feine Gleichgewicht unserer Hormone.

WAS UNS GUTTUT

Nein, nach dieser Aufzählung muss man nicht traurig sein. Jetzt kommen wir zu all dem, was unseren Hormonen guttut – und das ist eine Menge! Mal ganz grundsätzlich gilt als Basis: Lebensmittel sollten eine hochwertige Qualität haben – sowohl, was ihren Ursprung betrifft (Bio-Qualität), als auch, was ihre Verarbeitung betrifft. Idealerweise besteht der Löwenanteil von dem, was man kauft, aus unverarbeiteten Lebensmitteln. Noch besser wäre natürlich ein eigener Garten. Zudem kann der Körper saisonale Lebensmittel besser verarbeiten – denn sie geben ihm genau das, was er zur entsprechenden Zeit benötigt. Kommen die Nahrungsmittel aus der Region, sind sie reif geerntet und haben kurze Trans-

portwege hinter sich – so liefern sie mehr Vitamine. Zudem wird die Umwelt weniger belastet.

Idealerweise besteht rund die Hälfte einer gesunden Hormonernährung aus Gemüse. Speziell zu erwähnen sind dabei Wurzelgemüse. Sie sind beispielsweise ein Grundbaustein für die Serotonin-Produktion (es ist für unser Glückseligkeit verantwortlich). Und je bunter unsere Gemüseauswahl ist, desto mehr Vitamine für eine umfassende Hormonproduktion wird damit abgedeckt.

WICHTIGE HORMONBOOSTER

Gute und gesunde Fette sind enorm wichtig. Fett ist ein Energielieferant sowie ein Grundbaustein für Geschlechtshormone und Cortisol. Die wohl gesündesten Öle sind Lein- und Hanfsamenöl. Sie sollten kühl aufbewahrt und nicht erhitzt werden. Gute



Quellen bieten auch Avocados, Oliven sowie Nüsse und Mandeln. Zum Erhitzen empfehle ich Kokosöl (Bio) oder Ghee.

Eiweisse sind der Hauptbestandteil einer jeden Körperzelle. Der grösste An-

teil davon sollte pflanzlich sein. Dabei sind wichtige Nahrungsmittel Hülsenfrüchte, Tofu und Tempeh, Pilze, Kerne, Nüsse und Samen, Getreidearten wie Quinoa, Buchweizen, Haferflocken, aber auch diverse Kohlgemüsesorten, dunkle Blattgemüse sowie Keimlinge und Sprossen.



Bei den tierischen Eiweissquellen ist der hochwertige Ursprung wahrlich wichtig. So können Eier, Fisch und Poultry als gute Ergänzung dienen. Rotes Fleisch, Wurstwaren sowie Milch und deren Produkte sollten auf ein absolutes Minimum begrenzt werden.

Bei den Kohlenhydraten scheiden sich die Geister. Ganz ohne Kohlenhydrate gerät das Hormonsystem ausser Kontrolle. Wichtig ist jedoch die richtige Auswahl! Dabei sind speziell die «Pseudogetreide» Quinoa, Buchweizen und Amaranth zu erwähnen. Auch gut sind Hirse, Reis, Kartoffeln, Süsskartoffeln und Kürbisse. Hülsenfrüchte spielen in dieser Kategorie eine gute Rolle.

Der Grossteil der Nahrung sollte gekocht sein. Denn Gekochtes kann vom Körper einfacher aufgeschlüsselt und aufgenommen werden (es ist «vorver-

daut»). Rohkost ist notwendig – aber in moderaten Mengen. Dabei spielen frische Kräuter, bittere Blattsalate, Sprossen sowie reif geerntetes Obst die Hauptrolle. Wird den Mahlzeiten zudem mit hochwertigen Gewürzen Geschmack gegeben, rundet dies die Verdaubarkeit sowie perfekte Aufnahme der Nährstoffe im Körper ab.

EIN GESUNDER DARM

Das Hormonsystem kann durch einen gesunden Darm und eine entspannte Leber gut unterstützt werden. Um den Darm zu unterstützen, gibt es diverse Varianten von guten Darmkuren und -entlastungen. Speziell zu erwähnen sind fermentierte Lebensmittel wie milchsauer vergorenes Gemüse, Kimchi, Kombucha, Sauerkrautsaft. Diese

können bei täglicher Ergänzung zum Speiseplan wunderbare Dienste leisten. Die Leber hingegen mag bittere Lebensmittel. So können Chicorée, Cichorino rosso, Rucola, Artischocken oder Löwenzahnblätter kleine, aber bedeutende Ergänzungen sein.



AUTORIN

«Ernährung soll Spass machen – idealerweise erhält oder macht sie uns zudem gesund», lautet Nadia Carusos Philosophie. Die Ernährungsberaterin und Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikat OdaKT, Methode APM-Therapie arbeitet in Häggingen (Aargau) und kann online auf Sanasearch gebucht werden.

HEILKUNDE TIPP

Nadia Caruso ist eine von
20'000 Therapeut:innen
auf Sanasearch.ch

EINFACH FINDEN,
ONLINE BUCHEN.

