



# Gesunder Teller bei PCOS

# Frühstück

Frühstück ist wichtig! Es kann helfen, die Energie- und Nährstoffaufnahme über den Tag gut zu verteilen.

Ein ausgewogenes Frühstück mit Protein, Ballaststoffen und gesunden Fetten kann den Blutzucker stabil halten und dadurch Insulinspitzen vermeiden. Das entlastet den Insulinstoffwechsel und kann langfristig helfen, Gewicht und Hormonspiegel positiv zu beeinflussen.

- Ausreichend Protein & gesunde Fette: z. B. Eier, Joghurt, Tofu, Hummus. Protein und Fett verlangsamen die Zuckeraufnahme und helfen, länger satt zu bleiben.
- Ballaststoffreiche, komplexe Kohlenhydrate: Vollkornbrot, Haferflocken, Vollkornmüsli, Obst und/oder Gemüse. Ballaststoffe verlangsamen die Glukoseaufnahme, unterstützen die Darmgesundheit und liefern antioxidative sekundäre Pflanzenstoffe.
- Antientzündliche Zutaten: Samen (z. B. Leinsamen, Chia), Beeren, Nüsse oder Gewürze wie Zimt.



# Mittagessen

Bei PCOS profitiert man von einem Mittagessen, das den Blutzucker stabil hält und Insulinspitzen vermeidet. Ein bewährtes Modell ist der Gesunde Teller:

- $\frac{1}{2}$  Teller Gemüse: ballaststoffreich, nährstoffreich, zuckerarm, unterstützt Sättigung und Darmgesundheit. Bunt und saisonal auswählen!
- $\frac{1}{4}$  Teller komplexe Kohlenhydrate: Vollkornnudeln, Naturreis, Quinoa, Bulgur oder Kartoffeln. Langsam verdauliche Kohlenhydrate vermeiden schnelle Blutzuckerspitzen.
- $\frac{1}{4}$  Teller Protein: mageres Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte oder Milchprodukte. Protein unterstützt Sättigung und Muskelaufbau und stabilisiert den Blutzucker.
- Mit gesunden Fetten ergänzen: Olivenöl, Rapsöl, Leinöl oder Nussöl.



# Abendessen

Das Abendessen nicht vermeiden!  
Auch am Abend gilt: Blutzucker stabil halten, Insulinspitzen vermeiden.

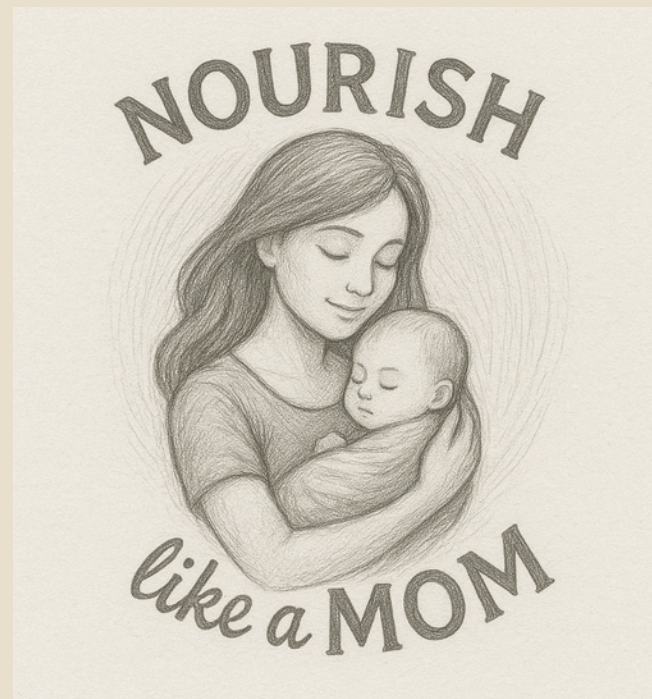
- ½ Teller Gemüse: roh, gedünstet oder gebraten, ballaststoffreich und nährstoffreich.
- ¼ Teller Protein: z.B. mageres Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte, Eier oder Milchprodukte.
- ¼ Teller komplexe Kohlenhydrate: Vollkornprodukte wie Vollkornbrot oder Vollkornhaferflocken, oder Kartoffeln.

Bei einer gesundheitsförderlichen Ernährung wird empfohlen, 3-mal pro Woche Fleisch- oder Fischgerichte zu essen und an den übrigen Tagen vegetarische Speisen zu wählen.



Quellen: <https://doi.org/10.3390/nu13072452>  
<https://doi.org/10.1080/07315724.2019.1657515>  
<https://doi.org/10.3390/nu17020310>  
<https://doi.org/10.1111/jfbc.14117>

Für eine individuelle und hormonschonende  
Ernährungsberatung buche gerne einen Termin auf  
meiner Website: [hannahshafto-diatologin.at](http://hannahshafto-diatologin.at)



Because well-nourished moms nourish better ❤️