

Zyklische Ernährung



Wir Frauen durchleben in unserer fruchtbaren Zeit in jedem Zyklus vier Phasen, in denen unser Körper unterschiedlich funktioniert und anders unterstützt werden will.

Wir können unsere Ernährung diesem Zyklus anpassen, müssen dies jedoch nicht zu streng sehen.

Das Ziel sollte sein, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln und dann intuitiv zu wählen, was uns gerade guttut.

Follikelphase

Vitamin B6 (reguliert Hormone. Bananen, Kartoffeln, Kichererbsen,...)

Vitamin B9 (Folsäure, für DNA-Synthese und Zellwachstum, unterstützt Follikelwachstum. Leber, Staudensellerie, Zitronen,...)

Vitamin C (unterstützt Wachstum und Erneuerung von Eierstockgewebe, fördert Östrogenproduktion. Paprika, Orangen,...)

Vitamin D (Hormonregulierend, für Reifung der Follikel. Sonne, Lachs, Pilze, Eier, Milchprodukte)

Eisen (Blutbildend, Durchblutungsfördernd im Endometrium. Spinat und grünes Blattgemüse allg., Quinoa, Rote Linsen, Rotes Fleisch)

Gute Fette (Ghee, Butter, Olivenöl, Avocado, Fette Fische,...)

Eisprung

Vitamine B6, B9 (s.o.)

Vitamin E (antioxidativ, schützt das Ei. Avocado, Sonnenblumenkerne, Spinat, Mandeln)

Omega-3-Fettsäuren (Entzündungshemmend, wichtig für Qualität des Eis. Leinsamen, Sardinen, Lachs, Chiasamen)

Selenium (antioxidativ, hormonregulierend. Austern, Nüsse, Thunfisch, Spargel)

Zink (für Hormone wichtig. Rotes Fleisch, Käse, Cashews, Austern)



Lutealphase

Calcium (Reguliert Krämpfe und Stimmungsschwankungen. Milchprodukte, Sardinen, Nüsse, Gemüse)

Ballaststoffe (Unterstützen Verdauung und damit den Östrogenabbau! Gemüse und Obst)

Potassium (reduziert Wassereinlagerungen und Aufgebläetheit. Aprikosen, weiße Bohnen, Kürbis, Kokosnuss)

Jod (für die Schilddrüse: Hormonbalance, dadurch weniger PMS. Algen, Fisch, Pflaumen)

Proteine!



Menstruation

Omega-3 (entzündungshemmend, weniger Krämpfe und Schmerzen, besserer Blutfluss, Stimmungsregulierend.

Makrele, Lachs, Chiasamen, Leinsamen)

Magnesium (Krampf lösend, Muskelentspannend, für guten Schlaf. Kürbiskerne, Spinat, Mandeln, Bananen)

Vitamin D (siehe letzte Seite)

B Vitamine (gegen Müdigkeit, hormonregulierend.

Linsen, Fleisch, Leber, Quinoa)

Warme Mahlzeiten wie Eintöpfe und Suppen



In jeder Phase

Fermentierte Nahrungsmittel um den Darm, die Leber und damit eine gute Hormonzirkulation und guten Hormonaabbau zu unterstützen.

- Joghurt
- Kefir
- Sauerkraut
- Kimchi
- Etc...

