

42/2019 - Lebensmittel beim PCO-Syndrom

Lebensmittel beim PCO-Syndrom

Da das PCO-Syndrom eine [Stoffwechselerkrankung](#) ist, spielen auch Faktoren wie die Ernährung eine Rolle für Patientinnen. Eine Studie untersuchte jetzt, welchen Einfluss Ballaststoffe auf die Erkrankung haben. Sie bestimmten, ob die Ballaststoffe eine positive Wirkung auf die Fettverteilung haben könnten und inwieweit sie den Zuckerstoffwechsel beeinflussten. Eine andere Studie beschäftigte sich mit Zimt. Auch hier wurde die Wirkung auf den Zuckerstoffwechsel und andere Blutwerte untersucht.

Hier die Studien im Detail:

- [Gesunde Ballaststoffe gegen Körperfett und hohen Blutzucker beim PCO-Syndrom](#)
- [Zimt könnte Blutzucker- und Blutfettwerte regulieren](#)

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“