

12 Mikronährstoffe für eine gesteigerte Fruchtbarkeit bei PCOS



Mit diesen 12 wichtigen Nährstoffen kannst du dein Immunsystem, deinen Blutzuckerspiegel sowie deine Eizellqualität positiv beeinflussen.





Willkommen

Wie schön, dass du hier bist.

Ich bin Nadja, ganzheitliche Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin. Ich bin 41 Jahre jung und wohne in Konstanz am Bodensee.

Mit 18 Jahren habe ich die Pille verschrieben bekommen aufgrund eines festgestellten PCO Syndroms. Ich hatte eine ausbleibende Periode, Akne und Zysten an den Eierstöcken.

Mit Anfang 30 habe ich begonnen mehr auf meinen Körper zu hören und habe angefangen vollwertiger zu essen, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen und mich mehr zu bewegen - aber mit Freude und Genuss.

Mit 34 habe ich die Pille abgesetzt, mit 38 bin ich auf natürliche Weise schwanger geworden und mit 39 bin ich glückliche Mami einer Tochter geworden.

Ich möchte meine Erfahrungen an dich weitergeben und dich dabei unterstützen die Hürden von PCOS auf natürliche Weise zu überwinden, um die Wahrscheinlichkeit auf eine natürliche Schwangerschaft zu maximieren.

Deine Nadja

12 NÄHRSTOFFE FÜR EINE GESTEIGERTE FRUCHTBARKEIT BEI PCOS

I. Magnesium

Gut zu wissen

Der unterschätzte Mineralstoff Magnesium ist an 300 Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt und daher so wichtig in der Kinderwunschphase. In Form von Magnesiumcitrat wird der Nährstoff gut vertragen und aufgenommen.

Vorkommen

Kerne und Samen wie Mandeln, Sonnenblumen - und Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, aber auch Haferflocken, Hülsenfrüchte, Brokkoli, geröstete Erdnüsse und Bitterschokolade.

Dosierung

300mg pro Tag am Abend

Empfehlenswert ist es Magnesium am Abend einzunehmen, da es auf Muskeln und Nerven einen entspannenden Einfluss hat.

Das Einschlafen kann leichter fallen.





2. Omega 3-Algenöl

Gut zu wissen

Omega 3 (EPA/DHA) sind wichtige Fettsäuren, die dein Immunsystem unterstützen und stille Entzündungen reduzieren. Es hat eine positive Wirkung auf deine männlichen Hormone sowie typische Symptome wie Hirsutismus und Akne. Bei Vorliegen einer Insulinresistenz, kann diese reduziert werden durch die Einnahme von EPA/DHA Fettsäuren. Auch die Mitochondrien (Zellkraftwerke) deiner Eizellen werden gefüttert durch EPA/DHA, womit letztlich die Fruchtbarkeit gesteigert wird.

Vorkommen

EPA/DHA Fettsäuren kommen in verschiedenen Fischen vor wie z.B. Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele, Sardine, Forelle, aber auch in Algenöl. Zu beachten ist jedoch, dass Fische mit Schwermetallen und Antibiotikarückständen belastet sein können.

Dosierung

3000mg Omega 3 pro Tag

Ich empfehle die Algenöl-Kapseln von der Firma Norsan, da sie nicht fischig schmecken und sie qualitativ sehr hochwertig sind.



3. Vitamin D

Gut zu wissen

Ein ausreichend hoher Vitamin D Spiegel bei PCOS trägt zur Regulierung des Menstruationszyklus, als auch zur Eizellentwicklung bei. Bei 67 - 85% der PCOS Patientinnen wurden laut einer Studie ein Vitamin D Mangel festgestellt. Es ist davon auszugehen, dass ein Mangel die Entstehung von PCOS fördert. Erfahrungen zeigen, dass ein ausreichend hoher Vitamin D Spiegel bei Frauen mit PCOS sehr wichtig ist, um schwanger zu werden.

Vorkommen

Vitamin D ist nur in wenigen Lebensmitteln in nennenswerten Mengen enthalten. Das meiste Vitamin D wird über das Sonnenlicht aufgenommen, jedoch nur in den Sommermonaten. Bei Nutzung von Sonnencreme ist die Aufnahme eingeschränkt. Ein Verzicht auf Sonnenschutzmittel ist jedoch keine Lösung. Daher empfehle ich regelmäßig das ganze Jahr über Vitamin D als Nahrungsergänzung einzunehmen.

Dosierung

Empfehlenswert sind 60 -70 IE pro 1 kg Körpergewicht. Wenn du 70 kg wiegst, dann sind es 4200 IE pro Tag. (www.vitamind-info.de)

Am besten verwertbar in Form von Vitamin D3/K2.



4. Coenzym Q₁₀

Gut zu wissen

Das Coenzym Q₁₀ sorgt für eine optimale Energieversorgung der reifenden Eizellen und steigert damit die Fruchtbarkeit der Frau. Q₁₀ wird sowohl vom Körper produziert, als auch in geringen Mengen über Nahrungsmittel aufgenommen. Unter erhöhtem Stress und zunehmendem Alter nimmt die Produktion jedoch rapide ab! Studien belegen, dass die Einnahme von Q₁₀ die Eizellqualität natürlich verbessern und die Anzahl der befruchtungsfähigen Eizellen erhöhen kann.

Vorkommen

Zu den Lieferanten mit Q₁₀ gehören z.B. Fleisch, Eier, Sardinen, Olivenöl, Walnüsse, Avocados, Spinat und Knoblauch.

Dosierung

Empfehlenswert sind 1000mg CoQ₁₀ pro Tag

Hinweis: Bei der gleichzeitigen Einnahme von Blutgerinnungshemmer, darf Q₁₀ nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.



5. Zink

Gut zu wissen

Zink verbessert die Insulinwirkung und die Blutfette bei PCOS. Darüber hinaus unterstützt Zink vor allem bei vermehrtem Haarwuchs und Akne. Durch metabolische Störungen bei PCOS ist ein Zinkmangel sehr wahrscheinlich. Neben der Einnahme von Zink ist für eine gesteigerte Fruchtbarkeit eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Antioxidantien empfehlenswert.

Vorkommen

Zink ist sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Produkten enthalten. Zu den zinkhaltigen Lebensmitteln tierischer Herkunft zählen Fleisch, Käse, Milch, Eier. Zu den pflanzlichen Quellen für Zink zählen Haferflocken, Amaranth, Walnüsse, Tofu, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Hülsenfrüchte, Erdnüsse und Buchweizen.

Dosierung

30mg pro Tag

Für eine bessere Magenverträglichkeit zusammen mit einer Mahlzeit einnehmen.



6. Folat

Gut zu wissen

Folat gehört zu den wasserlöslichen B-Vitaminen und ist natürlichen Ursprungs. Folsäure hingegen ist ein Laborprodukt, wird synthetisch hergestellt und existiert als solches in der Natur nicht. Die lateinische Bezeichnung Folsäure kommt von “folium”, was Blatt bedeutet.

Vorkommen

Gute Folatquellen finden sich in grünblättrigem Gemüse (Spinat, Grünkohl, Mangold, Kohl, Salat), darüber hinaus findet sich Folat auch in Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse, Orangen, Vollkornprodukte, Weizenkeime und Sojabohnen.

Dosierung

400mg pro Tag

Die Einnahme von Folat sollte spätestens vier Wochen vor einer Schwangerschaft beginnen und bis zu zwölf Wochen nach eingetretener Schwangerschaft fortgesetzt werden.



7. Chrom

Gut zu wissen

In einer Studie mit Frauen, die ein PCO Syndrom haben, zeigte sich nach 8 Wochen Einnahme von Chrom, ein geringerer Nüchternblutzucker, ein geringeres Insulinlevel, eine geringere Insulinresistenz und eine erhöhte Insulinempfindlichkeit. Darüber hinaus zeigt sich, dass Chrom bei PCOS unterstützend wirkt bei der Gewichtsabnahme, u.a. durch weniger Heisshunger. Weiterhin zeigt sich, dass die Zysten zurückgehen, das männliche Hormon Testosteron sinkt, die Menstruation sich einpendelt und eine Reduktion von Akne, Hirsutismus, Entzündungen und oxidativem Stress möglich ist.

Vorkommen

Edamer Käse, Gouda Käse, Weizenvollkornbrot, Miesmuscheln, Honig, Mandeln, Haselnüsse, Paranüsse, Heidelbeeren, Birnen, Tomaten, Brokkoli, Rosenkohl, Gurken, Dinkelvollkornmehl, Champignons, Garnelen, schwach entöltes Kakaopulver

Dosierung

200 mcg pro Tag

Chrom sollte zu den Mahlzeiten eingenommen werden. So ist es besser verträglich. Zudem fördern Vitamin C, stärkehaltige und eiweißreiche Lebensmittel die Aufnahme.



8. Kurkuma

Gut zu wissen

Kurkuma enthält den Wirkstoff Kurkumin, das stark entzündungshemmend und antioxidativ wirkt. Kurkumin unterstützt den Hormonspiegel dabei sich zu regulieren und so die Östrogenwerte zu stabilisieren - damit fördert es den Eisprung. Darüber hinaus unterstützt es die Leberfunktion in ihrer Entgiftungsfunktion und es fördert die Durchblutung der Gebärmutter und des Beckenbodens. Kurkuma als Allrounder wirkt blutzuckerregulierend und es kann zudem die Blutfett- und Cholesterinwerte senken.

Vorkommen

Du kannst Kurkuma frisch kaufen und dir damit z.B. eine "Goldene Milch" machen, es als Gewürz in Mahlzeiten verwenden oder als Nahrungsergänzung einnehmen.

Dosierung

250mg zu jeder Mahlzeit (3x pro Tag), bis max. 1500mg pro Tag.

Bei Eintritt der Schwangerschaft abzusetzen, da es wehenfördernd wirken kann.

Zusatz: Bekannt ist, dass schwarzer Pfeffer bzw. der enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Piperin die Bioverfügbarkeit von Kurkumin erhöhen kann, nämlich um das 20-Fache, wie schon eine betagte Studie aus dem Jahr 1998 feststellte.



9. Myo-Inositol & D-Chiro-Inositol

Gut zu wissen

Myo-Inositol in Kombination mit D-Chiro-Inositol im Verhältnis 40:1 zeigen eine maximale Wirkung bei Frauen mit PCOS; es verbessert die Symptome einer Insulinresistenz, fördert die Insulinwirkung und wirkt positiv auf den Blutzuckerspiegel. Der Wirkstoff verbessert darüber hinaus die Blutfettwerte, die Entzündungswerte und wirkt fördernd auf Eisprung und Schwangerschaftsraten. Gelegentlich wirkt es ausgleichend auf Testosteron und Östrogenspiegel.

Vorkommen

Inositol ist hauptsächlich in Produkten pflanzlichen Ursprungs enthalten - Getreide, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Die durchschnittliche Ernährung liefert etwa 1 g Inositol, eine Menge, die den Bedarf der meisten Organismen deckt.

Dosierung

2g Pulver zum Frühstück, alternativ 3 Kapseln

2g Pulver zum Abendessen, alternativ 3 Kapseln



10. N-Acetylcystein (NAC)

Gut zu wissen

N-Acetylsystein ist ein wirksames Antioxidans, welches die Insulinwirkung fördert. Je besser Insulin wirkt, desto weniger muss der Körper herstellen. Das entlastet die Bauchspeicheldrüse und fördert den Eisprung, denn: ist der Insulinwert niedrig, fällt auch oft das Testosteron. Frauen mit hohen Insulinwerten profitieren von N-Acetylsystein. Zudem kann das Antioxidans den Zyklus normalisieren. Studien haben gezeigt, dass die Einnahme von NAC die Ovulationsrate bei Frauen mit PCOS erhöhen kann. NAC verbessert metabolische und hormonelle Parameter.

Vorkommen

NAC ist eine Aminosäure, die in einer Reihe von proteinreichen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Fisch, diversen Milchprodukten aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie Brokkoli, Haferflocken und Paprika vorkommt.

Dosierung

500mg zum Frühstück

500mg zum Abendessen



II. Zimt

Gut zu wissen

Zimt ist als traditionelle Heilpflanze bekannt und hat eine regulierende Wirkung auf Blutzucker und Cholesterinwerte. Es gibt Hinweise, dass Zimt auch einen regulierenden Effekt auf den Menstruationszyklus und die Sexualhormone. Als wärmendes Gewürz kurbelt es den Stoffwechsel an. Zimt fördert gesunde Blutfette und unterstützt die Insulinwirkung im Körper.

Vorkommen

Es gibt keine Lebensmittel, die natürlicherweise Zimt enthalten. Du kannst Zimt als Gewürz verwenden, z.B. zum Porridge oder als Nahrungsergänzung einnehmen.

Dosierung

360mg Zimt täglich oder ca. 1 gestrichener TL in die Mahlzeit

Zusatz: Empfehlenswert ist Ceylon-Zimt oder sri-lankischer Zimt, jedoch nicht der Cassia-Zimt, da dieser mehr Cumarin enthält und in höheren Mengen gesundheitsabträglich!



12. Selen

Gut zu wissen

Eine optimale Versorgung mit Selen hat daher Einfluss auf deine Fruchtbarkeit. Im Rahmen einer Studie fand Dr. Hugh Harris zusammen mit seinem Team heraus, dass Selen in großen Mengen an den Eifollikeln vorhanden ist¹. Diese produzieren die weiblichen Eizellen. Selen trägt dort dazu bei, schädliche freie Radikale zu eliminieren und sorgt für ein gesundes Umfeld, in dem kräftige Eizellen heranreifen können. Eine ausreichende Versorgung mit Selen kann deine Chance erhöhen, schwanger zu werden.

Vorkommen

Insbesondere Paranüsse weisen einen hohen Gehalt an Selen auf, der jedoch variieren kann. Verlässlicher ist die Zufuhr über ein Nahrungsergänzungsmittel.

Dosierung

200mcg pro Tag



DEINEN KÖRPER OPTIMAL UNTERSTÜTZEN

ZEIT ZUM NÄHRSTOFFE AUFFÜLLEN

Die aufgeführten Nährstoffe*, Gewürze und Tees können deinen Körper in der jetzigen Kinderwunschphase optimal unterstützen, ganz besonders helfen sie dabei deinen Zyklus in Balance zu bringen, deine Eizellqualität zu erhöhen und somit eine Empfängnis wahrscheinlicher zu machen. Im folgenden Nährstoffplan siehst du, zu welcher Tageszeit du welche

Nährstoffe/Gewürze/Tees du am besten zu dir nimmst.

Reminder: Ebenfalls an Nährstoffe denken wie B-Vitamine (inkl. B12) und Jod.

Für eine individuelle Analyse, empfehle ich dir eine Mikronährstoffanalyse anfertigen zu lassen, z.B. bei einem/r Heil-praktiker*in.

Einnahme-Plan

MORGENS

Auf nüchternen Magen mind. 30min vor der Mahlzeit:

<u>NAC</u>	1 Brausetablette
<u>Selen</u>	200mcg
<u>Folat</u>	800mcg

Zur Mahlzeit dazu:

<u>Inositol</u>	3 Kapseln, in Abstand von 12 Std. zur nächsten Einnahme
<u>Kurkuma</u>	250mg
<u>Zimt</u>	1 gestrichenen TL Zimt, z.B. ins Porridge/Müsli

TAGSÜBER

Zu einer Mahlzeit:

<u>Omega 3</u>	3000 mg
<u>Vitamin D</u>	xxxx mg (60 IE x kg Körpergewicht - selbst berechnen!)
<u>Q10</u>	1000 mg
<u>Chrom</u>	200 mcg
Kurkuma	250mg

In deutlichem Abstand zur Mahlzeit:

<u>Zink</u>	30mg
-------------	------

ABENDS

Mind. 30min. vor der Mahlzeit:

NAC	1 Brausetablette
-----	------------------

Zur Mahlzeit dazu:

Kurkuma	250mg
<u>Magnesium</u>	300mg
Inositol	3 Kapseln, in Abstand von 12 Std. zur letzten Einnahme



Fragen und Antworten

Wie lange sollte man die Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

Es empfiehlt sich die Mikronährstoffe zur Steigerung der Fruchtbarkeit ab dem Zeitpunkt des Kinderwunsches einzunehmen. Bis die Mikronährstoffe ihre volle Wirkung entfalten, braucht der Körper genügend Zeit, man sagt etwa 3- 5 Monate.

Kann ich meine Medikamente wie z.B. Metformin, Clomifen, Famenita und Letrozol parallel zu den Nahrungsergänzungsmitteln einnehmen?

Ja die Nährstoffe können parallel zur Medikamenteneinnahme eingenommen werden.

Es kann jedoch sein, dass die Nährstoffkombination dazu führt, dass Metformin nur noch geringer dosiert eingenommen werden muss oder sogar gänzlich gestrichen werden kann. Am besten setzt du deinen Arzt/Ärztin darüber in Kenntnis, so dass er/sie die Werte überprüfen kann, ob und in welcher Dosierung Metformin sinnvoll ist.

Ist am Anfang des Kinderwunsches noch etwas anderes zu beachten?

Empfehlenswert ist ein aktueller Hormonstatus bei deiner*em Gynäkologe*in oder Endokrinologe*in (Hormonarzt) anfertigen zu lassen. Die Gesundheit der Schilddrüse spielt z.B. eine große Rolle für den Kinderwunsch. Je nachdem sollten die Nährstoffe der Schilddrüse überprüft werden und Jod ebenfalls ergänzt werden.

Welche Nährstoffe sollte ich absetzen, wenn ich positiv getestet habe?

Sobald du erste Anzeichen einer Schwangerschaft bemerkst bzw. einen positiven Schwangerschaftstest in der Hand hältst, solltest Mönchspfeffer in jedem Fall absetzen. Kurkuma und Zimt in normalen Mengen ist gut verträglich.

Fragen und Antworten

Ich habe PCOS, aber keine Insulinresistenz - kann ich die empfohlenen Nährstoffe trotzdem einnehmen?

Ja das kannst du. Selbst der Nährstoff Myo-Inositol/ D-Chiro-Inositol, der besonders bei Frauen mit einer Insulinresistenz gute Wirkung zeigt, wirkt zusätzlich positiv auf die Stimmung und unterstützt bei der Linderung von Symptomen wie Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Stress - davon profitieren auch Frauen ohne Insulinresistenz.

Welche Nährstoffe sind darüber hinaus wichtig bei PCOS und Kinderwunsch?

Nährstoffe wie Jod und B-Vitamine inkl. B12 sind darüber hinaus ebenfalls noch wichtig.



Dein nächster Schritt

Zu einer ganzheitliche Herangehensweise bei PCOS und Kinderwunsch gehört nicht nur die Optimierung der Mikronährstoffe, sondern auch noch andere mögliche Schritte, um den Körper optimal zu unterstützen.

Lese aufmerksam meine E-mails, dann erfährst du mehr über den natürlichen Weg zum Wunschkind bei PCOS.

Schaue auch gerne auf meinem [Instagram Account](#) vorbei, wo du viele kostenfreie Tipps findest rundum das Thema der natürlichen Schwangerschaft bei PCOS.

Du findest hier viel Inspiration zu den möglichen Stellschrauben, an denen du selbst aktiv werden kannst, um die Wahrscheinlichkeit einer natürlichen Empfängnis bei PCOS zu erhöhen.

Alles Liebe, Deine Nadja