
Subject: Schlechte Ernährung nach haartransplantation
Posted by [Berlinkk1234](#) on Wed, 31 Mar 2021 18:28:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leutre,

meine OP liegt sieben Wochen zurück.

Ich habe die ersten drei Wochen einigermaßen normal gegessen. Aber durch den Stress im Job habe ich ab der vierten Woche bis vor einigen Tagen so gut wie gar nichts gegessen.. bzw. Keine Vitamine etc.

Ich habe lediglich Zink Tabletten und Biotin zu mir genommen.

Nun habe ich die Befürchtung, dass dadurch kein Haarwuchs mehr kommt oder nur ganz wenige Haare nachwachsen.

Ich habe im Netz recherchiert....Vitaminmangel kann dazu führen, dass die Haarfollikel dadurch zerstört werden.

Hat jemand Erfahrung damit?

Ich danke euch im Voraus.

Subject: Aw: Schlechte Ernährung nach haartransplantation
Posted by [krx](#) on Wed, 31 Mar 2021 18:47:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist kein Problem.

Subject: Aw: Schlechte Ernährung nach haartransplantation
Posted by [Berlinkk1234](#) on Wed, 31 Mar 2021 18:56:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo krx,

vielen Dank für deine schnelle Antwort.

Hast du damit Erfahrung?

Sorry, aber ich habe echte Bedenken und mache mir Sorgen.

VG

Subject: Aw: Schlechte Ernährung nach haartransplantation
Posted by [krx](#) on Wed, 31 Mar 2021 19:12:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Berlinkk1234 schrieb am Mi, 31 März 2021 20:56Hallo krx,

vielen Dank für deine schnelle Antwort.

Hast du damit Erfahrung?

Sorry, aber ich habe echte Bedenken und mache mir Sorgen.

VG

Gesunde Ernährung (was das genau/wirklich ist) ist sowieso nicht 100% klar, spielt bei AGA eine untergeordnete, falls du Defizite haben solltest, und dich jetzt gesund ernährst, ist alles reversibel, falls da ein „Schaden“ entstanden sein sollte...

Subject: Aw: Schlechte Ernährung nach haartransplatation
Posted by [Blackster](#) on Wed, 31 Mar 2021 20:55:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehe ich auch so.
Es gibt keine schlechte Ernährung, überall sind KH, Fette und Eiweiße drin. Gibt nur zuviel, oder zu wenig.

Subject: Aw: Schlechte Ernährung nach haartransplatation
Posted by [Luca87](#) on Tue, 27 Apr 2021 09:43:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

über den kurzen Zeitraum, den du schilderst, wird sicherlich noch kein Schaden entstanden sein. Trotzdem ist eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung enorm wichtig.

Frei nach dem Spruch "Du bist, was du isst" können deine Haare nur ihr volles potenzial erreichen, wenn sie optimal versorgt werden und dies geschieht nun mal über die Nahrungsaufnahme.

Es gibt auch Untersuchungen, die zeigen, das bestimmte Süßstoffe negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben können. Daher würde ich mit Light-Produkten etc. auch vorsichtig sein.

Grüße dich!
