

---

Subject: Ernährung/Lebensmittel im Alltag, Gerichte, DHT-Senkung

Posted by [DaDani](#) on Wed, 15 Jun 2016 21:51:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo alle,

da ich nun seit geraumer Zeit viel und gerne selbst koche und mich immer wieder neuen Rezept-Herausforderungen stelle, wollte ich hier etwas Wissen und Meinungen des Forums einholen, oder aber auch einfach eigene Erkenntnisse und Tipps teilen.

In der Ernährungs-, Gesundheits- und Fitness-Branche tut sich ja derzeit einiges. Ganze Gesellschaftsschichten entschließen sich bewusst nur mehr für Bio, Nachhaltigkeit und dergleichen, viele scheinen zum Vegetarier- oder gar Veganertum zu tendieren. Und unter jungen Leuten ist eine große Sport-"Sucht" ausgebrochen.

Viele der alten Essgewohnheiten, vor allem einzelne bis vor kurzem noch völlig "übliche" oder als "normal, gesund" geltende Lebensmittel werden plötzlich als das eigentliche Gesundheitsproblem der westlichen Welt diagnostiziert, usw... Ich bin mir sicher, ihr wisst alle, wovon ich rede - oder wisst sogar mehr dazu, denn für mich ist das alles im Moment Neuland, dass ich nach und nach erschließe:-)

Nur als Beispiele: Margarine oder Butter? (eine ganz alte Geschichte, die sich gefühlt alle 10 Jahre umdreht), die ganze Gluten-Geschichte, Weizenmehl, Fleisch,... nun ist ja auch die Milch (Kuhmilch) extrem unter Beschuss. So viel altbewährtes scheint sich nun als das Böse an sich zu entpuppen.

Für mich als Hobby-Koch, der zunehmend auch "bewusst gesund" leben und essen will, wirkt diese Informationsflut aus der Ernährungswissenschaft sehr konfus und es verunsichert mich. Mein Problem ist, dass ich nun zunehmend merke, wie ich ganze Gericht-Welten, die ich sonst immer geliebt habe (z.B. Pizza, Pasta/Nudelgerichte/diverse Fleischsorten), nun nicht mehr wirklich kochen kann/will, wenn ich den ganzen Ernährungsberatern, Studien usw. Glauben schenke.

Natürlich möchte ich meine erste Fragestellung nun noch auf die AGA-Problematik erweitern und mal in die Menge fragen: Welche Lebensmittel, Gerichte,... sind "gut" oder zumindest "unbedenklich" für AGA-Betroffene? Das schnellgedachte "Gesunde Ernährung", "kein Fastfood"-Blabla mal außen vor: Habt ihr konkrete Lebensmittel oder Gerichte, die da vorteilhaft sind? Gibt es eventuell sogar einzelne Lebensmittel oder Speisen, die beispielsweise das DHT senken, oder sonstwie positiv in die Körperchemie eingreifen und Haarverlust verlangsamen?

Und zur Sicherheit: Es soll hier um echte Speisen und Nahrungsmittel gehen, keine NEMs in Pulver- oder Tablettenform.

Freue mich auf Antworten

---