
Subject: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by [Frank1970](#) on Sun, 02 Oct 2022 10:22:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jungs

Spart nicht an Protein!

Denn es trigger AGA und diffusen HA.

90 Prozent der AGA Probanden einer Studie hatten ein Protein Defizit.

Das gleiche bei TE

Histopathologische Untersuchungen(Biopsie), zeigte sowohl entzündungszeichen, als auch Fibrose in der Kopfhaut. Männer die viel Protein zu sich nahmen zeigten gegenteilige Ergebnisse.

Was verständlich ist, denn ein aedequater Proteinspiegel buffet bei allen inflammatorischen Erkrankungen, Entzündungsvorgaenge ab,und verhindert so auch Fibrose.

Fibrose entsteht ja nur vorgeschaltet durch DHT, UV Strahlung oder das Altern. Endfaktoren sind immer proinflammatorische Zytokine.

Lest mal die ganze Arbeit... Auch Soja und Vegetables wirkten AGA protektiv.

Also... Weg mit den Snickers und dem Weißbrot, und ran an die Buletten!

Protein intake levels and the impact of breakfast were analyzed in a cross-sectional study with 98 patients which included those with AGA (n = 20 males, n = 11 females). A total of 90% of male AGA patients were deficient in proteins (<50 g/day), with 55% of these males and 90.9% of female AGA with severe deficiency (<30 g/day). Scalp biopsies performed on the low protein group showed perifollicular chronic inflammatory infiltrate and fibrosis, whereas the high protein group showed normal follicles. Patients who ate breakfast in the morning

. It was concluded that protein deficiency, missing breakfast, and an unhealthy lifestyle possibly increased the onset and severity of AGA [11].

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7109385/>

Gruss
Frank
