
Subject: Low-Carb-Ernährung: Viele berichten von Neuwuchs!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 17 Dec 2022 15:26:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mal recherchiert und fand sehr viele Erfahrungsberichte. Nicht nur von Frauen, sondern auch von Männern mit AGA!
Aber seht selbst:

https://www.reddit.com/r/lowcarb/comments/omoe03/hair_growth_on_low_carb_diet/

https://www.reddit.com/r/xxketo/comments/kta9fh/whos_had_hair_regrowth_on_keto/

Warum eine kohlenhydratreiche Ernährung schädlich bei AGA ist, kann man leicht erklären: Ein hoher Blutzuckerspiegel wirkt pro-fibrotisch und senkt erheblich die Durchblutung. In Kombination mit Salz und Koffein noch viel stärker. Sogar Frauen werden kahl, wenn sie sich zuckerreich ernähren! Also frage ich mich, wie die Leute auf die Idee kommen, dass ausgerechnet die AGA-anfälligen Männer, Zucker essen könnten wie viel sie wollten, ohne dass es einen Einfluss auf ihre Haare hat.

Das scheint jedoch nicht mit einem erhöhtem Insulinspiegel zu tun zu haben. Mein Insulinspiegel liegt unterhalb des Referenzbereichs. Dementsprechend hoch ist auch mein Nüchtern-Blutzuckerspiegel. Das könnte vielleicht erklären, warum bei mir bislang keine Therapie geholfen hat. Mein Blutzuckerspiegel ist viel zu hoch. Ich habe auch weitere Diabetes-Zeichen wie schlecht heilende Wunden, kahle Stelle am Schienbein, braune narbenähnliche Flecken am Schienbein.. Aber im Blut ist außer dem niedrigen Insulinspiegel nichts zu sehen. Homa-Index liegt bei 1,23. Niemand würde bei diesem Blutwert je auf die Idee kommen, dass ich insulinresistent sei.

Interessant ist auch, dass laut einer Studie Capsaicin gegen AGA wirkt. Und Capsaicin erhöht das Insulin und senkt den Blutzuckerspiegel. Es wirkt auch stark anti-fibrotisch. Auch Apfelessig und Inositol wirken in diese Richtung, indem sie den Blutzucker abbauen und die Insulinsensitivität erhöhen. Und zufälligerweise berichten die Leute von Neuwuchs durch Inositol und Apfelessig.

Also lohnt es sich sicher, sich bei AGA Low-Carb zu ernähren. Im Idealfall natürlich auch auf Koffein und Salz zu verzichten.
