

---

Subject: 5-Alpha-Reduktion

Posted by [asdfasdf](#) on Thu, 05 Jan 2006 22:49:00 GMT

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

---

hi

hab hier mal was gelesen :

Zitat:

Stark proteinhaltige Ernährung (44% Protein, 35% Kohlenhydrate und 21% Fett) zeigt eine substantiell geringere 5-Alpha-Reduktion des Testosterons und erhöhte cytochrome p-450 Hydroxylierung des Estradiols - beides therapeutische Ziele. Eine stark kohlenhydrathaltige Ernährung (10% Protein, 70% Kohlenhydrate und 20% Fett) hatten eine gegenteilige Wirkung.

ich weiss nicht ob euch das schon bekannt ist oder ob ich überhaupt die richtigen schlüsse daraus zieh, aber soll das jetzt bedeuten dass ich mehr eiweiss brauch?

---