
Subject: kohlenhydrate/reiche /arme ernährung
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 28 Mar 2006 08:44:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hatten wir uns irgendwie darauf geeinigt, ob nun förderlich, oder nachträglich fürs Haar?

Soweit ich weiss gab es da ja teils sehr unterschiedliche ansichten,
auch in Bezug auf den IGF-1 Spiegel ?

Subject: Re: kohlenhydrate/reiche /arme ernährung
Posted by [Boy2Man](#) on Tue, 28 Mar 2006 10:21:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

glockenspiel schrieb am Die, 28 März 2006 10:44Hatten wir uns irgendwie darauf geeinigt, ob
nun förderlich, oder nachträglich fürs Haar?

Soweit ich weiss gab es da ja teils sehr unterschiedliche ansichten,
auch in Bezug auf den IGF-1 Spiegel ?

Ich glaub KH wirken sich nicht so sehr aus. Eher Fette und Eiweiss.

KH würde ich bei Möglichkeit klein halten, zumindest solange man einen DHT-Blocker zu sich
nimmt, weil diese die Wasserretention fördern und somit für "aufgedunsenes" oder "fettigeres"
Aussehen sorgen. (wegen dem gestiegenen E2-spiegel im Serum)

Deshalb berichten m.E. nach auch soviele Medikamentenuser von einer Gewichtszunahme. Ich
glaube es handelt sich zunächst in erster Linie um erhöhte Wassereinlagerungen am Bauch
und im Gesicht.

VG Boy

Subject: Re: kohlenhydrate/reiche /arme ernährung
Posted by [chris22](#) on Tue, 28 Mar 2006 13:00:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vergiss den IGF-1 Spiegel , schau dir mal Bilder von deinem tollen Haar im Alter von 6-10 Jahren
an und dann heute, und dann schau dir die IGF-1 und IGFBP-3 Werte von damals und heute an,
dann weisst du, wie gut hohes IGF-1 sein muss ...

du brauchst deinen IGF-1 Spiegel nicht zu heben, ich weiss nicht mehr wie alt du genau bist, aber

wenn du auch um die 20 Jahre alt bist, dann ist er schon weit über dem Wert, der für eine gesunde Matte erforderlich ist. Schau lieber darauf, dass sich deine Insulinsensitivität nicht verringert und sie möglichst hoch ist, und dafür eignen sich KH gänzlich schlecht

Gruss

Chris

Subject: Re: kohlenhydrate/reiche /arme ernährung
Posted by [Boy2Man](#) on Tue, 28 Mar 2006 13:20:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Chris

Mit nicht so sehr meinte ich: mehr KH = weniger Förderlich gegen HA

Oder was willst Du mit Deinem Post sagen? Sorry, aber verstehe ich grad nicht ganz. (vielleicht liegt es daran dass ich schon seit heut morgen Statistik büffel, weil ich morgen Klausur habe und deshalb evtl. ein bissl verwirrt bin)

VG Boy

Subject: Re: kohlenhydrate/reiche /arme ernährung
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 28 Mar 2006 13:28:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi chris, ja, auch 23...

ich kann mich erinnern, das hast du schon vor einem jahr ca mal geschrieben, deswegen war ich mir nicht mehr sicher, da zB tino immer von IGF-1 schwärmt...

aber gut zu wissen

Ig

Subject: Re: kohlenhydrate/reiche /arme ernährung
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 28 Mar 2006 14:07:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

der DHT spiegel ist niedriger bei kohlenhydratarmer ernährung
ich glaub sogar signifikant niedriger

Subject: Re: kohlenhydrate/reiche /arme ernährung
Posted by [Boy2Man](#) on Tue, 28 Mar 2006 14:13:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 28 März 2006 16:07der DHT spiegel ist niedriger bei kohlenhydratarmer ernährung
ich glaub sogar signifikant niedriger

Im Serum vielleicht, denke eher marginal niedriger. Zudem wenn man schon Fin oder Avo nimmt, glaubst Du dass das bisschen im Serum wohlbemerkt noch was ausmacht... .

Ich vermeide KH eher aus o.g. Gründen. Vielleicht kann Pilos mal was dazu sagen, ich denke, dass er in etwa daselbe denkt wie ich.

VG Boy

Subject: Re: kohlenhydrate/reiche /arme ernährung
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 28 Mar 2006 14:18:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ne ich glaub des kann schon auch ziemlich positiv unterstützend sein bei HA... es gibt auch tausende akne patienten bei denen lowcarb entweder super oder zumindest gut hilft...
aber leider ess ich eigentlich ausschließlich nur kohlenhydrate

Subject: Re: kohlenhydrate/reiche /arme ernährung
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 28 Mar 2006 16:06:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Boy2Man schrieb am Die, 28 März 2006 16:13Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 28 März 2006 16:07der DHT spiegel ist niedriger bei kohlenhydratarmer ernährung
ich glaub sogar signifikant niedriger

Im Serum vielleicht, denke eher marginal niedriger. Zudem wenn man schon Fin oder Avo nimmt, glaubst Du dass das bisschen im Serum wohlbemerkt noch was ausmacht... .

Ich vermeide KH eher aus o.g. Gründen. Vielleicht kann Pilos mal was dazu sagen, ich denke, dass er in etwa daselbe denkt wie ich.

VG Boy

boy, aber darum gings mir nicht...es geht mir nicht um verfettung...

Subject: Re: kohlenhydrate/reiche /arme ernährung
Posted by [pilos](#) on Tue, 28 Mar 2006 16:14:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Boy2Man schrieb am Die, 28 März 2006 16:13Vielleicht kann Pilos mal was dazu sagen, ich denke, dass er in etwa daselbe denkt wie ich.

ich kann nur eines sagen...vergißt das thema ziemlich schnell...den es bringt rein gar nichts nur blanke theorie....den nach einer fett und eiweisreichen mahlzeit ist die testosteron ausschüttung am größten....nur so nebenbei...

Subject: Re: kohlenhydrate/reiche /arme ernährung
Posted by [Billy-Joe](#) on Tue, 28 Mar 2006 18:51:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es gibt hundert andere Gründe, den Kohlenhydratgehalt in der Nahrung soweit es geht zu einzuschränken, da ist HA noch der geringste...

Subject: Re: kohlenhydrate/reiche /arme ernährung
Posted by [Boy2Man](#) on Tue, 28 Mar 2006 19:15:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also, alles zusammengefasst: trotzdem KH reduzieren.

Subject: Re: kohlenhydrate/reiche /arme ernährung
Posted by [chris22](#) on Wed, 29 Mar 2006 10:40:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos, in meinem Kopf irren andere Informationen umher

Effects of a fat-containing meal on sex hormones in men.

Meikle AW, Stringham JD, Woodward MG, McMurry MP.

Department of Internal Medicine, University of Utah School of Medicine, Salt Lake City.

The effect of a fat-containing meal on plasma sex steroid concentrations was investigated in normal men. After an overnight fast on two separate occasions, subjects ingested a liquid meal containing either a nonnutritive sweetener (control), or isocaloric meals of mixed calorie sources with either high-fat content or mixed carbohydrate and protein with minimal fat. The order of the meals was alternated. Blood samples were collected at 15-minute intervals and pooled each hour. Sampling began at 7:00 AM and the test meal was ingested at 8:00 AM. Sex steroids, including estrone, estradiol, testosterone, and dihydrotestosterone (DHT), sex hormone-binding globulin (SHBG) capacity, free testosterone concentration, and luteinizing hormone (LH) were determined by either specific radioimmunoassay or dialysis. The fat-containing meal, but not the nonnutritive or mixed carbohydrate and protein meal, resulted in a significant (P less than .01) reduction in total and free testosterone. Estrogens and luteinizing hormone were unaffected by either meal. This is the first documentation, to our knowledge, of the acute effect of a fat-containing meal on sex steroid concentrations in blood. Our observations suggest that a fat-containing meal reduces testosterone concentrations without affecting luteinizing hormone. This might indicate that fatty acids modulate testosterone production by the testes.

Proc Natl Acad Sci U S A. 1983 Dec;80(24):7646-9. Related Articles, Links

Nutrition-endocrine interactions: induction of reciprocal changes in the delta 4-5 alpha-reduction of testosterone and the cytochrome P-450-dependent oxidation of estradiol by dietary macronutrients in man.

Kappas A, Anderson KE, Conney AH, Pantuck EJ, Fishman J, Bradlow HL.

The in vivo biotransformations of drugs known to be metabolized by enzymes localized in the endoplasmic reticulum of liver can be greatly altered by diet in humans, as we have shown previously. Steroid hormones also are metabolized extensively by hepatic microsomal enzymes; therefore, we examined the possibility that testosterone and estradiol biotransformations, as assessed with radiolabeled tracer methods, could be influenced by dietary macronutrients. Normal males were fed a high-protein diet for 2 weeks, followed by a high-carbohydrate diet for an additional 2 weeks. The delta 4-5 alpha-reduction of testosterone was considerably diminished, while the cytochrome P-450-dependent hydroxylation of estradiol at the C2 position was substantially enhanced during ingestion of the high-protein diet as compared with the high-carbohydrate diet. These results indicate that dietary macronutrients can significantly alter major metabolic pathways for testosterone and estradiol in man. The mechanism by which reciprocal changes in the delta 4-5 alpha-reduction of testosterone and the cytochrome P-450-mediated oxidation of estradiol are produced by diets is not known. Similar changes in steroid delta 4-5 alpha-reduction and cytochrome P-450-dependent chemical oxidations have been observed in circumstances in which the mixed-function oxidase system in liver is induced by agents such as phenobarbital, hexachlorobenzene, dioxin, and polyhalogenated biphenyls. Thus, the alterations in steroid hormone metabolism produced by dietary macronutrients in man mimic those that can be produced by drugs and environmental chemicals.

Gruss

Chris

Subject: Re: kohlenhydrate/reiche /arme ernährung
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Wed, 29 Mar 2006 16:08:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ne... das fazit lautet eindeutig : esst was ihr wollt... hauptsache ihr esst nicht nur fastfood und baut
obst,gemüse & fisch in eure ernährung ein.....
