

---

Subject: Insulinresistenz - Ursache allen Übels? Wer macht LC und hat Erfolg damit?

Posted by [Pulsatilla](#) on Tue, 24 Oct 2017 09:26:49 GMT

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

---

Bei mir wurde vor einigen Monaten zufällig der HOMA Index gemessen, und trotz gutem HbA1c und Nüchternzucker bekam ich das Umhängeschild: Insulinresistenz

Nach längeren Recherchen gibt es zwischen IR und AGA / HA für mich durchaus schlüssige Zusammenhänge.

Allerdings hat eine monatelange LOW Carb diät mit reichlich Grünfutter keine Veränderung gebracht ( außer Zyklusschwankungen, die ich sonst NIE habe und natürlich weniger Wassereinlagerungen) , im Gegenteil ich habe so einen mega Schub derzeit....

Daher meine Frage an die LC ler:

LOW Carb, hat das für Euch langfristig irgendetwas gebracht ?

---

---

Subject: Aw: Insulinresistenz - Ursache allen Übels? Wer macht LC und hat Erfolg damit?

Posted by [pilos](#) on Tue, 24 Oct 2017 09:28:03 GMT

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

---

für die haare nicht

---

---

Subject: Aw: Insulinresistenz - Ursache allen Übels? Wer macht LC und hat Erfolg damit?

Posted by [Pulsatilla](#) on Tue, 24 Oct 2017 09:45:49 GMT

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

---

Wie lange ernährst du dich schon LC?

Tendenziell ist meine Verzweiflung derzeit enorm, ich würde fast alles tun, bin aber unsicher ob es in meinem Fall LC nicht schadet

---