
Subject: Krebsrisiko durch zuviel Eiweiß bzw. IGF-1
Posted by [backflash](#) on Thu, 07 Dec 2006 17:48:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich bin jetzt etwas verunsichert.
Eigentlich wollte ich damit beginnen, meine Ernährung eiweißreicher und KH-ärmer zu gestalten
http://www.focus.de/gesundheit/krebs/news/ernaehrung_nid_40654.html

Subject: Re: Krebsrisiko durch zuviel Eiweiß bzw. IGF-1
Posted by [tristan](#) on Thu, 07 Dec 2006 19:39:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ist relativ... lass dein IGF-1 messen wenn du sicher sein willst. Hohe Kohlenhydrat diäten sind im Verhältnis viel schädlicher. Ich würde Fleisch aber trotzdem minimieren und eher auf Fisch und Eier (Eiklar) zurückgreifen. Außerdem Quinoa und Whey Protein. Bei Milchprodukten bin ich eher sparsam wegen dem Casein, das hat in der Tat ein paar schlechte Eigenschaften. Hin und wieder Magerquark...

Subject: Re: Krebsrisiko durch zuviel Eiweiß bzw. IGF-1
Posted by [fred102](#) on Thu, 07 Dec 2006 19:58:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wo bekommt man denn Quinoa her? Reformhaus?

Was ist an Casein schlecht ?

Subject: Re: Krebsrisiko durch zuviel Eiweiß bzw. IGF-1
Posted by [Apertolaner](#) on Thu, 07 Dec 2006 20:16:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tristan,

gibt es eine Ärzteliste, in der ich sehen kann, ob es einen Arzt in meinem PLZ Gebiet gibt, welcher diese Werte messen kann?

2. Frage

Wie viel kostet so ein Test ungefähr?

3. Frage

Habe seit 6 Monaten erhöhten beruflichen Stressfaktor, schwitze hierdurch leicht und meine Haare sind auf den gesamten Kopf dünner geworden!

Was kann ich zusätzlich testen lassen?

DHEA?
Cortisol
DHT?

Danke für die Mühe!

Subject: Re: Krebsrisiko durch zuviel Eiweiß bzw. IGF-1
Posted by [tristan](#) on Mon, 18 Dec 2006 19:57:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fred102 schrieb am Don, 07 Dezember 2006 20:58Wo bekommt man denn Quinoa her?
Reformhaus?

Was ist an Casein schlecht ?

hi,

ja, reformhaus ist aber teuer. ich bestelle das hier:
<http://www.newstartcenter.biz/online-shop/p,826878979,quinoa+25+kg.+davert.htm?sid=1dae9735c5f4287b2fb8f7fef2fd6faa&listtype=search&searchparam=quinoa>

der shop hat ne schreckliche aufmachung ist aber zuverlässig und billiger hab ichs nirgends gefunden. quinoa ist übrigens kein getreide wie da fälschlicherweise steht. ist meine hauptquelle für carbs, niedriger glykemischer index und 15g eiweiß (inkl. lysin) auf 100g. schmeckt am besten mit passierten tomaten (ca. 600g auf 500g), italienisch gewürzt, etwas pesto... zubereitung ähnlich wie reis, 1 liter wasser auf 500g kochen lassen bis wasser weg ist..

casein ist so schwer verdaulich und ich hatte da was gelesen bzgl. darmerkrankungen und allergien...
lg

Subject: Re: Krebsrisiko durch zuviel Eiweiß bzw. IGF-1
Posted by [tristan](#) on Mon, 18 Dec 2006 20:02:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Apertolaner schrieb am Don, 07 Dezember 2006 21:16Hallo Tristan,

gibt es eine Ärzteliste, in der ich sehen kann, ob es einen Arzt in meinem PLZ Gebiet gibt, welcher diese Werte messen kann?

2. Frage

Wie viel kostet so ein Test ungefähr?

3. Frage

Habe seit 6 Monaten erhöhten beruflichen Stressfaktor, schwitze hierdurch leicht und meine Haare sind auf den gesamten Kopf dünner geworden!

Was kann ich zusätzlich testen lassen?

DHEA?
Cortisol
DHT?

Danke für die Mühe!

schau in den gelben seiten oder telefonbuch nach einem labor. die meisten ärzte schicken blut eh ins labor, ..

kosten sind unterschiedlich. ein hormonwert kostet im schnitt 13-25,-

DHEA und DHT macht schon Sinn zu wissen. du könntest wegen den beschwerden mal einen termin bei einem endo machen, da sparst du geld. und zum nuklearmediziner wegen der SD.
<http://www.arztliste.raistra.de/Arztlist.htm>

Ig
