
Subject: weniger Zucker = weniger Testosteron...!?
Posted by [Django](#) on Tue, 06 Feb 2007 15:51:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute,
habe bei einer Ernährungsberatung in sachen Haarausfall gehört man solle weniger Zucker essen, da ein hoher Insulinwert im Blut auch den Testosteronwert erhöht. Also statt Nutella lieber mal Käse aufs Brötchen. Wisst ihr was darüber, kann das stimmen oder eher Unfug?

Subject: Re: weniger Zucker = weniger Testosteron...!?
Posted by [kkoo](#) on Tue, 06 Feb 2007 16:03:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Django schrieb am Die, 06 Februar 2007 16:51
Hi Leute,
habe bei einer Ernährungsberatung in sachen Haarausfall gehört man solle weniger Zucker essen, da ein hoher Insulinwert im Blut auch den Testosteronwert erhöht. Also statt Nutella lieber mal Käse aufs Brötchen. Wisst ihr was darüber, kann das stimmen oder eher Unfug?

wird eher wenig verändern an testowerten, gesund ist es aber.

Subject: Re: weniger Zucker = weniger Testosteron...!?
Posted by [Django](#) on Wed, 07 Feb 2007 18:15:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du auch eine Begründung dafür, dass der Insulinspiegel keinen Einfluss auf den Testosteronwert hat?
Woher hast du dein Wissen?

Subject: Re: weniger Zucker = weniger Testosteron...!?
Posted by [kkoo](#) on Wed, 07 Feb 2007 19:25:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Django schrieb am Mit, 07 Februar 2007 19:15
Hast du auch eine Begründung dafür, dass der Insulinspiegel keinen Einfluss auf den Testosteronwert hat?
Woher hast du dein Wissen?

wird wenig verändern, hab ich geschrieben.

quellen z.b. in zusammenhang mit PCOS, mit quellenangaben:
<http://edoc.hu-berlin.de/dissertationen/mueller-susanne-2003-01-20/HTML/chapter4.html>

die methode "anstatt von nutella mal käse" ändern kaum was. dass sich der T-spiegel wirklich deutlich reduziert, müsste man eine massive diät machen und durchhalten... und ein niedrigeres testo hat auch bei vielen enorm viele nachteile, wie bekannt.

Subject: Re: weniger Zucker = weniger Testosteron...!?

Posted by [Django](#) on Fri, 09 Feb 2007 11:39:18 GMT

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

Na wenn du dir die Seite ganz durchgelesen hast dann scheinst du wirklich ein Experte zu sein, hab nicht viel verstanden aber ich glaub dir lieber.

Wenigstens kann ich jetzt wieder ohne zu schlechtes Gewissen Süßes essen (ein bischen muss einfach sein)

Subject: Re: weniger Zucker = weniger Testosteron...!?

Posted by [Raiders-Fan](#) on Fri, 09 Feb 2007 16:25:52 GMT

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

Um gottes willen jetzt sind wir wirklich ins Unglück geraten ! In Käse ist Zink und der hält den Testospiegel hoch

Am besten wir graben uns jetzt ein und lutschen an Grashalmen

Subject: Re: weniger Zucker = weniger Testosteron...!?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 11 Feb 2007 16:57:19 GMT

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

Hunter schrieb am Fre, 09 Februar 2007 17:25Um gottes willen jetzt sind wir wirklich ins Unglück geraten ! In Käse ist Zink und der hält den Testospiegel hoch

Am besten wir graben uns jetzt ein und lutschen an Grashalmen

Genau. Man kann`s auch übertreiben... Leute, bleibt mal auf den Teppich! Testo ist wichtig. Und außerdem ist Zucker ungesund, den sollte man sowieso meiden wo es nur geht.

Subject: Re: weniger Zucker = weniger Testosteron...!?

Posted by [Latisha](#) on Sat, 24 Oct 2009 16:08:46 GMT

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

hi

du hast das geschrieben:

"...und ein niedrigeres testo hat auch bei vielen enorm viele nachteile, wie bekannt"

z.B. HA?

mein testo ist zu niedrig, aber bin ja ne frau...
theoretisch verbindung zu meinem HA?

wäre dir sehr dankbar für eine antwort...

grüße
