

---

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 gegeteilige 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?

---

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 06 Jan 2006 10:32:07 GMT

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

---

Nein. Mehr Kohlenhydrate. Und weniger Eiweiß. Steht doch da.

---

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion

Posted by [Sssnake](#) on Fri, 06 Jan 2006 14:31:28 GMT

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

---

Also meiner Meinung nach heißt das, viel Protein = viel gut!  
Dann wird weniger reduziert, sprich es entsteht auch weniger von dem bösen DHT. ODER?  
Dass das aber allein nicht der Weisheit letzter Schluss sein kann, sieht man an meinem Beispiel.  
Ich esse (zu-) viel Protein, wenig Kohlenhydrate und kaum Fett. Immer schon. Und trotzdem hat's mir in den letzten 2 Monaten 30% meiner Haare runtergefetzt. Vorher wusste ich nicht einmal, was HA sein könnte.

---

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion

Posted by [asdfasdf](#) on Fri, 06 Jan 2006 14:32:04 GMT

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

---

hÄ? eine geringere 5-Alpha-Reduktion is doch positiv oder?  
also entweder du bist zu blöd zum lesen oder ich

---

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion  
Posted by [tristan](#) on Fri, 06 Jan 2006 15:20:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

Ja, das ist bekannt. Stark kohlenhydrathaltige Ernährung ist nicht so toll. Es ist auch logisch warum das in Bezug auf Haarausfall nicht gut ist.

"The study did measure total T and SHBG. It can be seen from their data, that T increases less than SHBG did on the higher CHO diet with a ratio of 7:1 (CHO:PRO). The T values were  $16.2 \pm 1.2$  nmol/L. This was a 28% increase over the high PRO diet and the range of increases in the subjects was from 10-93%. Assuming that the SHBG-T fraction remained at 44% of T, then the amount of T that was bioavailable would be about  $9.1 \pm .66$  nmol/L. Compared to the amount of bioavailable T on the high PRO diet, there is an additional  $1.9 \pm .21$  nmol/L of bioavailable T.

Also keep in mind that this same type of diet increases the ability of the liver to reduce T to 5 $\alpha$ -reduced hormones

...

Fasting suppresses T production and small amounts of either PRO or CHO do not reverse the suppression. Diets with a PRO intake greater than the CHO intake lower total T levels, and may actually decrease the bioactivity of T in the body. Higher CHO diets (70% or more from CHOs) may increase T levels, but they also affect the metabolism of T as well. While the role of fat is not entirely clear, saturated fat and cholesterol are closely linked to higher levels of T and PUFAs have some modifying role.

So, what is the best type of diet to follow if your only concern is to increase T levels and make more of it available to the body for the purpose of improving lean body mass and/or performance? It would seem that CHO intake must exceed PRO intake by at least 40% to keep the bioactive fraction of T high. Fat intake should be at least 30%, saturated fat needs to be higher than PUFA, and fiber intake needs to be low. A sample diet would have roughly the following calorie breakdown: 55% CHO, 15% PRO and 30% fat. On the other hand, what if you wanted to lower your T levels in order to minimize cardiovascular disease risk factors and/or hormone-dependent cancer risks? Then a diet with more protein, more fiber, a fat intake below 25%, and a P:S ratio of 1 or higher would be a more prudent choice. The breakdown of this sample diet would be about 50% CHO, 30% PRO and 20% fat. The problem with using percentages, however, is that people with high calorie needs will most likely take in far more protein than they need. Another strategy is to keep protein intake the same (ie 1 gram per pound of BW) and then play around with the fiber, SFA:PUFA ratio, CHO, and total fat contents of the diet. Antioxidants are important additions when trying the higher fat diets."

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion

Posted by [tristan](#) on Fri, 06 Jan 2006 15:28:03 GMT

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

---

ja, geringere 5AR ist POSITIV.

@sssnake, natürlich ist man nicht nur dadurch gegen Haarausfall geschützt, aber wer weiß, es hätte vielleicht schon viel früher angefangen wenn du dich nicht so ernährt hättest. Ich glaube es liegt bei dir vor allem an der Abnehm Sache? Bei mir hat es auch nach ner Cutting Phase angefangen, morgens immer Cardio gemacht etc..4 mal die Woche Krafttraining...ich lasse das jetzt alles sein, bzw. habe es drastisch reduziert auf 2-3 Mal pro Woche und dann stressfrei, also nichts mehr mit bulking, supersets etc...so weh mir das tut...  
Und dein Cortisolwert war ja auch ziemlich hoch letztens, ich würde da vielleicht auch etwas langsamer angehen die Sache?

gruß  
tristan

---

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion

Posted by [pilos](#) on Fri, 06 Jan 2006 15:28:06 GMT

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

---

tristan schrieb am Fre, 06 Januar 2006 16:20Hallo,

Ja, das ist bekannt. Stark kohlenhydrathaltige Ernährung ist nicht so toll. Es ist auch logisch warum das in Bezug auf Haarausfall nicht gut ist.

"The study did measure total T and SHBG. It can be seen from their data, that T increases less than SHBG did on the higher CHO diet with a ratio of 7:1 (CHO:PRO). The T values were  $16.2 \pm 1.2$  nmol/L. This was a 28% increase over the high PRO diet and the range of increases in the subjects was from 10-93%. Assuming that the SHBG-T fraction remained at 44% of T, then the amount of T that was bioavailable would be about  $9.1 \pm .66$  nmol/L. Compared to the amount of bioavailable T on the high PRO diet, there is an additional  $1.9 \pm .21$  nmol/L of bioavailable T.

Also keep in mind that this same type of diet increases the ability of the liver to reduce T to 5 $\alpha$  - reduced hormones

...

Fasting suppresses T production and small amounts of either PRO or CHO do not reverse the suppression. Diets with a PRO intake greater than the CHO intake lower total T levels, and may actually decrease the bioactivity of T in the body. Higher CHO diets (70% or more from CHOs) may increase T levels, but they also affect the metabolism of T as well. While the role of fat is not entirely clear, saturated fat and cholesterol are closely linked to higher levels of T and PUFAs have some modifying role.

So, what is the best type of diet to follow if your only concern is to increase T levels and make more of it available to the body for the purpose of improving lean body mass and/or performance? It would seem that CHO intake must exceed PRO intake by at least 40% to keep the bioactive fraction of T high. Fat intake should be at least 30%, saturated fat needs to be higher than PUFA, and fiber intake needs to be low. A sample diet would have roughly the following calorie breakdown: 55% CHO, 15% PRO and 30% fat. On the other hand, what if you wanted to lower your T levels in order to minimize cardiovascular disease risk factors and/or hormone-dependent cancer risks? Then a diet with more protein, more fiber, a fat intake below 25%, and a P:S ratio of 1 or higher would be a more prudent choice. The breakdown of this sample diet would be about 50% CHO, 30% PRO and 20% fat. The problem with using percentages, however, is that people with high calorie needs will most likely take in far more protein than they need. Another strategy is to keep protein intake the same (ie 1 gram per pound of BW) and then play around with the fiber, SFA:PUFA ratio, CHO, and total fat contents of the diet. Antioxidants are important additions when trying the higher fat diets."

ah leute kommt schon.....glaubt nicht alles, schaltet auch mal euer verstand ein.....es gibt milliarden menschen die

morgen reis/weizen/mais,  
mittags reis/weizen/mais,  
abends reis/weizen/mais.....

ein leben lang.....und leiden sogar weniger am HA und AGA.... und achten nicht auf irgendwelche prozente

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion  
Posted by [tristan](#) on Fri, 06 Jan 2006 15:57:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, nur sind die genetisch nicht vorbelastet was AGA betrifft. Und wenn ich mir den ganzen Tag Kohlenhydrate gebe dann wird die akne auch stärker. hyperinsulinämie, hyperandrogenämie etc. das geht hand in hand...und dass diabetes auch sehr viel mit ernährung zu tun hat stimmt ja wohl! du musst auch von unserer Situation ausgehen und nicht irgendwelche Leute die das täglich essen nehmen.

Ernährung nimmt Einfluss auf die Hormone, nur dass das bei vielen Leuten halt egal ist. Bei AGA oder Hyperandrogenämie nicht. Das wäre genau so als wenn man nem Diabetiker sagt er könne essen was er will

RICHTEN WIRD ES DIE ERNÄHRUNG AUCH NICHT, DAS HABE ICH AUCH NICHT BEHAUPTET. POSITIVEN EINFLUSS ABER HAT ES.

---

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion  
Posted by [Billy-Joe](#) on Fri, 06 Jan 2006 23:54:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jo, du sagst es, tristan...und dass eine Insulinresistenz mit HA was zu tun hat, wurde hier doch vor kurzem noch erläutert.

Was jedoch falsch ist, ist die Eiweißaufnahme zu erhöhen...richtig ist, mit abnehmender Kohlenhydratmenge den Fettanteil in der Nahrung zu erhöhen.

@tristan

Du sagst, du ernährst dich Low Carb und deine Akne bessert sich dadurch. Meine Akne hab ich seit einem halben Jahr low carb absolut unter Kontrolle, beim HA hab ich noch keine Verbesserung feststellen können. Wie siehst da bei dir aus, wie lang ernährst du dich schon so und was kannst du bzgl. deines HA sagen?

Gruß,

B-J

---

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion  
Posted by [tristan](#) on Sat, 07 Jan 2006 15:47:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

Ich esse nicht allzuvielen Kohlenhydrate, und habe auch kaum "Ausbrüche". Wenn ich mehr Carbs esse wird auch die Akne schlimmer, habe aber dann nie Haare gezählt. Aber ich ernähre mich schon länger so, deshalb kann ich nicht sagen ob die Haarsituation heute schlimmer wäre wenn ich viel Carbs essen würde. Ich werds aber auch nicht ausprobieren über längere Zeit

Gruß  
tristan

---

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 07 Jan 2006 20:25:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jeder Mensch hat einen anderen Stoffwechsel-Typ.  
Z.B. die Eskimos ernähren sich hauptsächlich von Eiweiß und Fetten und nur wenigen Kohlenhydraten.

Würden die Leute im Mittelmeerraum grösstenteils Eiweiß+Fett und nur wenig Kohlenhydrate zu sich nehmen, würde sich ihre Gesundheit verschlechtern. Genau so, als

wenn die Eskimos auf einmal viele Kohlenhydr. und wenig Eiweiß essen würden.

Jeder hat einen anderen Stoffwechsel. Grob gesagt gibt es 3:

- Der Eiweißtyp
- Der Kohlenhyd. Typ
- Der Mischtyp

Beim Eiweißtyp sollte das meiste aus der Nahrung Eiweiß sein, beim Kohlenhydr.-Typ das meiste Kohlenhydr. und beim Mischtyp 50-50. Wobei ca. 40% Eiweiß, 40% KH und 20% Fett enthalten sein sollen.

Die meisten unter uns kennen nicht einmal ihren Typ. Die Folge: Störungen, u.a. Haarausfall!!

Ich empfehle euch das Buch "Essen was mein Körper braucht".

Darin ist ein Fragebogen enthalten und anschl. sieht ihr genau, was ihr essen dürft und was nicht. Ihr werdet sehen, wenn ihr euch daran haltet, wird sich das Gleichgewicht im Körper wieder herstellen. Und dann werden auch keine 5-alpha-Enzyme produziert. Insofern brauch man auch keine Medikamente mehr (Fin), die die 5alpha blocken. Die Ernährung blockt. Der Haarausfall verschwindet, neue Haare wachsen nach.

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion  
Posted by [asdfasdf](#) on Sat, 07 Jan 2006 21:14:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja ne is klar du träumer

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion  
Posted by [Billy-Joe](#) on Sat, 07 Jan 2006 22:58:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Jeder hat einen anderen Stoffwechsel. Grob gesagt gibt es 3:

- Der Eiweißtyp
- Der Kohlenhyd. Typ
- Der Mischtyp

Beim Eiweißtyp sollte das meiste aus der Nahrung Eiweiß sein, beim Kohlenhydr.-Typ das meiste Kohlenhydr. und beim Mischtyp 50-50. Wobei ca. 40% Eiweiß, 40% KH und 20% Fett enthalten sein sollen."

Wo hast du DAS denn her? Wie erklärst du dir dann, dass sich unter Atkins bei so gut wie

jedem, egal welcher Herkunft, die Blutfettwerte normalisieren?

---

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 08 Jan 2006 12:35:38 GMT

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

---

Billy-Joe schrieb am Sam, 07 Januar 2006 23:58" Jeder hat einen anderen Stoffwechsel. Grob gesagt gibt es 3:

- Der Eiweißtyp
- Der Kohlenhyd. Typ
- Der Mischtyp

Beim Eiweißtyp sollte das meiste aus der Nahrung Eiweiß sein, beim Kohlenhydr.-Typ das meiste Kohlenhydr. und beim Mischtyp 50-50. Wobei ca. 40% Eiweiß, 40% KH und 20% Fett enthalten sein sollen."

Wo hast du DAS denn her? Wie erklärst du dir dann, dass sich unter Atkins bei so gut wie jedem, egal welcher Herkunft, die Blutfettwerte normalisieren?

Das steht im Buch "Essen was mein Körper braucht".

Und es stimmt tatsächlich! Versucht doch mal 1 Woche lang nur Eiweiß und Fett zu essen und nur sehr wenige Hohlenhydrate. Besonders aber FETTREICHEN Fisch!! Ihr werdet das mit Sicherheit nicht vertragen. Die Eskimos schon!

Würde man die Eskimos zu uns nach Mitteleuropa schicken und sie mit unserer "modernen Ernährung" füttern, würde sich ihre Gesundheit drastisch verschlechtern.

Wir Menschen unterscheiden uns äußerlich etwas. Klar also dass wir uns auch innerlich etwas unterscheiden. Manche Menschen können essen so viel sie wollen und werden nicht dick! Andere essen nur sehr wenig und wiegen eine Tonne. Weil jeder ein anderen Stoffwechselltyp hat. Hält man sich daran und ißt nur das, was für seinen Stoffwechsel relevant ist, gerät alles wieder ins Gleichgewicht. Übergewichtige nehmen ab, dürre Menschen nehmen zu.

Das alles wird mit Sicherheit auch etwas mit dem Phänomen "Haarausfall" zutun haben. Alles, was nicht im Gleichgewicht ist kann zu HA führen!!

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion

Posted by [zagq](#) on Sun, 08 Jan 2006 13:15:26 GMT

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

---

ist gut, 2007vh

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion

Posted by [Billy-Joe](#) on Sun, 08 Jan 2006 21:39:02 GMT

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

---

Das ist wirklich der größte Unsinn, den ich je gelesen hab...gleich nach Dr. Schnitzler

Ich ernähre mich seit fast nem Jahr Low Carb, d.h. 80-100 g KH täglich, der Rest ist Fett und Eiweiß.

Und das Ergebnis: Akne weg, BMI verbessert, Muskelanteil erhöht, Darmprobleme verschwunden, ständige Müdigkeit weg usw...

Lies mal mehr Bücher von Leuten, die sich damit auskennen.

---

Subject: Re: 5-Alpha-Reduktion

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 09 Jan 2006 11:37:29 GMT

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

---

Billy-Joe schrieb am Son, 08 Januar 2006 22:39Das ist wirklich der größte Unsinn, den ich je gelesen hab...gleich nach Dr. Schnitzler

Ich ernähre mich seit fast nem Jahr Low Carb, d.h. 80-100 g KH täglich, der Rest ist Fett und Eiweiß.

Und das Ergebnis: Akne weg, BMI verbessert, Muskelanteil erhöht, Darmprobleme verschwunden, ständige Müdigkeit weg usw...

Lies mal mehr Bücher von Leuten, die sich damit auskennen.

Wahrscheinlich bist Du ein typischer "Eiweiß-Typ". Dann ist es klar, dass Du mit der Ernährung am besten Deine Gesundheit erzielst.

Aber wenn jemand z.B. Kohlenhydrat-Typ ist und würde sich genau so ernähren wie Du, würde er krank werden bzw. die Nahrung nicht vertragen.

Begreift endlich, dass jeder Mensch anders ist. Was für den einen supergesund ist, könnte den anderen krank machen.

---