Stichwortverzeichnis

Symbole
80:20-Prinzip 48

A
Akku 39
Akne 15, 41
Alopezie (Haarausfall) 15
Amenorrhö 15
Androgene 16
Anthocyane 25

B
Ballaststoffe 47
– lösliche, unlösliche 48
Beeren 52
Bewegung 40
Blutzuckerspiegel 16, 18

C
Cholesterinspiegel 48

D
Darm 21
Darmflora 15
Diabetes 19, 20

E
Eisprung 16
Erfolgsleiter 30
Ernährung
– antioxidative 24
– ballaststoffreiche 48
– bei PCOS 23, 44
– entzündungshemmende 25
– nährstoffreiche 24
Ernährungstagebuch 27
Ernährungsweise
– bei PCOS 23

F
Fettgewebe 16
Fettstoffwechsel 15, 20
Follikel 21
Follikelstimulierendes Hormon (FSH) 15
Folsäure 42
FSH 21

G
Gelbkörper 22
Gemüse 52
Gemüseportion 45
Genuss 46
Gewohnheiten 35
– ändern 35
Ghrelin 38
Glukagon 18
Grundausstattung
– Küche 59

H
Haarausfall (s. a. Alopezie) 41
Haarausfall (Alopezie) 15
Haferflocken 52
HbA1c (Hämoglobin A1c) 19
Heißhunger 48
– Folgen 38
Herztank 39
Hirsutismus 15, 41
HOMA-Index 20
HOMA-IR 20
Hormone 14
Hormonproduktion 15, 19
Hülsenfrüchte 52
Hunger 36
– Augen- 36
– emotionaler 36
– körperlicher 36
– Nasen- 36
Hyperandrogenämie 15
Hyperinsulinämie 18

I
Insulin 16, 18, 47
Insulinresistenz 15, 19, 20

K
Kinderwunsch
– unerfüllter 21, 41
Kohlenhydrate 38, 47

L
Laborwerte 57
Langzeitzucker (HbA1c) 19

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat dir dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf deine Wünsche eingehen.
Schreibe uns, denn deine Meinung zählt!

Dein TRIAS Verlag

support.thieme.com/de-DE • thieme.com/produktsicherheit

/trias.tut.mir.gut
/trias_verlag
natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund
www.trias-verlag.de/newsletter

aus: Futterer, Ernährungs-Coach PCO-Syndrom (ISBN 9783432122311) © 2026 TRIAS Verlag

LDL-Cholesterin 20
Lebensmittel
– fermentierte 54
– unverarbeitete 46
– Verbote 50
Lebensmittelportionen 30
Leber 20
Leptin 38
LH 21
Luteinisierendes Hormon (LH) 15

M
Mahlzeiten
– Anzahl pro Tag 45
– Pausen 45
Meal Prep 61
Mehrgewicht 15, 20, 41
Mikrobiom 15, 21, 48
Müdigkeit 21
Myo-Inositol 42

N
Nahrungsergänzungsmittel 42
Nüsse 46, 52

O
Obst 46
Öl 52
Oligomenorrhö 15, 22
Olivenöl 46
Omega-3-Fettsäuren 25, 54
Östradiol 20
Östrogene 16

P
Paprika
– Lachs auf Backofengemüse 125
PCOS-Diagnose 14
Pflanzenstoffe
– sekundäre 24
polyzystische Ovarien 15
Präbiotika 54
Probiotika 54
Progesteron 22
Protein 46
Proteinpulver 54
Psyche 15, 21

R
Rapsöl 46

S
Sättigung 36
Schlaf 41
Schwangerschaft 22
Selbsterkundung 32
Sexualhormonbindendes Globulin (SHGB) 20
Sexualhormone 16
SHBG 20
Slow-Carb 47
Soja 54
Stress 41
– erschwerter Umgang mit 21
Symptome 15

T
Tee
– grüner 54
– Kräuter- 54
Testosteron 16, 20
Triglyceride 20

V
Veränderungen
– hormonelle 41
Verbesserung 57
Vitamin B_{12} 42
Vitamin D 42
Vitamine 42
Vollkorn 45
Vollkornprodukte 52

Z
Ziele
– definieren 34
– SMARTe 34
Zuckerregulation 19
Zuckerstoffwechsel 15
Zyklus
– weiblicher 21
Zyklusstörungen 41

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A
Äpfel
– Apfelgrütze mit Zimtjoghurt 134
– Karotten-Apfel-Salat 72
Aprikosen
– Lauchkuchen mit Aprikosen 110
Avocado
– Avocado-Dressing 77

B
Beeren
– Overnight-Oats 62
– Quarkdessert mit Erdbeeren 130
– Süßer Hirseauflauf 137
Bircher-Müsli mit Kurkuma 64
Blumenkohl
– Curry 80
Bohnen
– Bohnensalat mit Paprika und Joghurtdressing 94
– Gemüsesuppe 87
– Schokokuchen 126
Brokkoli
– Brokkoli-Auflauf mit Kartoffeln 104
– Flammkuchen 100
– Gemüsesuppe 87
– Scharfes Hähnchen-Curry 112
– Vollkorn-Pizza 103
Buttermilchbrot mit Kürbiskernen 132

C
Champignons
– Semmelknödel mit Champignons 120
Couscous
– Couscous-Salat 98
Curry 80

E
Einfaches Vollkornbrot 133

aus: Futterer, Ernährungs-Coach PCO-Syndrom (ISBN 9783432122311) © 2026 TRIAS Verlag

F

Fenchel
– Kitchari 107
– Überbackener Fenchel mit Kartoffeln 118
Feta
– Bratkartoffeln mit Roter Bete und Spiegelei 119
– Bunter Linsensalat 84
– Flammkuchen 100
– Penne mit zweierlei Spargel 102
Fisch
– Lachs auf Backofengemüse 116
– Matjessalat 94
– Tomaten-Thunfisch-Salat 72
Flammkuchen 100
Focaccia-Brötchen 131
Frikadellen 85
Frischkäse
– Mango-Curry-Aufstrich 70
– Scherennudeln mit Lauch-Käse-Soße 123
Frittata mit Tomaten 68
Frühstücksmuffins 124

G

Gemüsebrühe selbst gemacht 75
Grieß
– Grießauflauf mit Kirschen 128
Grünkern
– Grünkernbratlinge mit Kimchi 90
Gurken
– Matjessalat 94

H

Hackfleisch
– Frikadellen 85
– Wirsing-Hackfleisch-Pfanne 113
Haferflocken
– Bircher-Müsli mit Kurkuma 64
– Focaccia-Brötchen 131
– Grünkernbratlinge mit Kimchi 90
– Haferplätzchen 134
– Hafer-Quark-Brötchen 74
– Overnight Oats 62
– Quarkdessert mit Erdbeeren 130
– Saftiger Hafer-Karotten-Kuchen 126
– Scherennudeln mit Lauch-Käse-Soße 123
Hähnchen
– Hähnchenpfanne mit Erdnuss-Soße 115
– Scharfes Hähnchen-Curry 112
Hirse
– Süßer Hirseauflauf 137
Hülsenfrüchte
– Bunter Linsensalat 84
– Kitchari 107
– Kürbissalat mit weißen Bohnen 93
Hummus mit Rohkost 67

J

Joghurt
– Apfelgrütze mit Zimtjoghurt 134
– Bircher-Müsli mit Kurkuma 64
– Buttermilchbrot mit Kürbiskernen 132
– Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen 64
– Hummus mit Rohkost 67
– Joghurt-Dressing 76
– Marinierter Obstsalat 136
– Quarkdessert mit Erdbeeren 130

K

Karotten
– Gemüsesuppe 87
– Karotten-Apfel-Salat 72
– Saftiger Hafer-Karotten-Kuchen 126
Kartoffeln
– Bratkartoffeln mit Roter Bete und Spiegelei 119
– Brokkoli-Auflauf mit Kartoffeln 104
– Lachs auf Backofengemüse 116
– Überbackener Fenchel mit Kartoffeln 118
– Wirsing-Hackfleisch-Pfanne 113
Käse
– Brokkoli-Auflauf mit Kartoffeln 104
– Lauchkuchen mit Aprikosen 110
– Parmesanwaffeln 88
– Spinatlasagne 109
– Überbackener Fenchel mit Kartoffeln 118
– Vollkornpizza 103
– Würziger Käse-Aufstrich 69
Kichererbsen
– Haferplätzchen 134
– Hummus mit Rohkost 67
– Kichererbsen-Topf 99
Kimchi
– Grünkernbratlinge mit Kimchi 90
Kirschen
– Grießauflauf mit Kirschen 128
Kitchari 107
Kohl
– Rotkohlsalat mit Orangen 96
Kokosmilch
– Curry 80
Kürbis
– Flammkuchen 100
– Kürbissalat mit weißen Bohnen 93
Kurkuma
– Bircher-Müsli mit Kurkuma 64

L

Lauch
– Lauchkuchen mit Aprikosen 110
– Scherennudeln mit Lauch-Käse-Soße 123
Linsen
– Linsenbolognese 106

M

Mais
– Tomaten-Thunfisch-Salat 72
Mandeln
– Frühstücksmuffins 124
– Grießauflauf mit Kirschen 128
– Süßer Hirseauflauf 137
Mango
– Mango-Curry-Aufstrich 70
Marinierter Obstsalat 136

aus: Futterer, Ernährungs-Coach PCO-Syndrom (ISBN 9783432122311) © 2026 TRIAS Verlag

N
Nüsse
– Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen 64
– Overnight Oats 62
– Quarkdessert mit Erdbeeren 130
– Rotkohlsalat mit Orangen 96
– Saftiger Hafer-Karotten-Kuchen 126
– Schokokuchen 126
– Süßer Hirseauflauf 137
– Würziger Käse-Aufstrich 69

O
Orangen
– Rotkohlsalat mit Orangen 96
Overnight-Oats 62

P
Paprika
– Bohnensalat mit Paprika und Joghurtdressing 94
– Bunter Linsensalat 84
– Couscous-Salat 98
– Lachs auf Backofengemüse 115
– Vollkorn-Pizza 103
Pasta
– Linsenbolognese 106
– Penne mit zweierlei Spargel 102
Pflaumen
– Pflaumen-Crumble 125

Q
Quark
– Hafer-Quark-Brötchen 74
– Lauchkuchen mit Aprikosen 110
– Marinierter Obstsalat 136
– Quarkdessert mit Erdbeeren 130
– Süßer Hirseauflauf 137

R
Reis
– Hähnchenpfanne mit Erdnuss-Soße 115
– Kitchari 107
Ricotta
– Spinatlasagne 109
Rote Bete
– Bratkartoffeln mit Roter Bete und Spiegelei 119
– Kitchari 107
Rucola
– Kürbissalat mit weißen Bohnen 93

S
Schmand
– Flammkuchen 100
– Schokokuchen 126
Schokolade
– Schokokuchen 126
Selbst gemachtes Pesto 78
Spargel
– Penne mit zweierlei Spargel 102
Spinat
– Bunter Linsensalat 84
– Kitchari 107
– Scharfes Hähnchen-Curry 112
– Spinatlasagne 109

T
Tahin
– Hummus mit Rohkost 67
– Tahin-Dressing 77
Tomaten
– Bunter Linsensalat 84
– Curry 80
– Kichererbsen-Topf 99
– Linsenbolognese 106
– Tomatencremesuppe aus gebackenen Tomaten 82
– Tomatensalat 89
– Tomaten-Thunfisch-Salat 72
– Vollkorn-Pizza 103

V
Vinaigrette 76
Vollkorn-Pancakes 66
Vollkornpizza 103

W
Wirsing
– Wirsing-Hackfleisch-Pfanne 113

Z
Zucchini
– Frühstücksmuffins 124
– Kitchari 107
– Lachs auf Backofengemüse 116
Zuckerschoten
– Hähnchenpfanne mit Erdnuss-Soße 115

aus: Futterer, Ernährungs-Coach PCO-Syndrom (ISBN 9783432122311) © 2026 TRIAS Verlag