CHECK-IN: DEIN WEG ZUR WOHLFÜHLERNÄHRUNG BEI PCOS

Herzlich willkommen zu deinem Ernährungs-Coach PCOS. Die Diagnose Polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS) kann erst einmal viele Fragen aufwerfen und verunsichern, da das PCO-Syndrom die Frau und ihren Körper in seiner Gänze betrifft. Äußerlich und sichtbar, aber auch innerlich. Die Ernährung spielt bei PCOS eine besondere Rolle, sie kann Verbesserungen bei vielen Begleiterscheinungen und Symptomen erreichen.

In Deutschland sind etwa 10–20 % der Frauen zwischen der ersten und der letzten Periode vom PCO-Syndrom betroffen. Diese Zahl bezieht sich nur auf die Frauen, die auch eine gesicherte Diagnose bekommen haben, so wie du. Die Dunkelziffer von nicht diagnostizierten Frauen kann also viel größer sein.

Von diesen ca. 1 Million und mehr Frauen haben zwischen 38–69 % eine Adipositas als Begleiterkrankung. Außerdem entwickeln PCOS-Frauen dreimal häufiger eine Zuckerverwertungsstörung oder einen Diabetes mellitus, unabhängig von ihrem Körpergewicht. Du hast einige Zusammenhänge zwischen dem PCO-Syndrom und der Ernährung vielleicht schon selbst an dir feststellen können und nun möchtest du etwas für dich tun. Das Buch kann dir dabei helfen, Ansatzpunkte für Veränderungen zu finden und dir eine Struktur geben.

Durch meine Arbeit in der Selbsthilfe und als Ernährungsberaterin bekomme ich oft tiefe Einblicke in die Sorgen und Nöte der Frauen, erlebe aber auch viele positive Entwicklungen. Das PCO-Syndrom ist keine starre Erkrankung. Gerade am Anfang ist es ganz normal, mit der Diagnose und auch mit dem eigenen Körper zu hadern. Ich sehe oft, dass die betroffenen Frauen dann in extreme Verhaltensweisen, gerade auf das Essen bezogen, verfallen. Dabei hat

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

dieses Verhalten keinen Mehrwert für die Erkrankung, im Gegenteil, es kann Schaden und Mangel anrichten und macht wahrscheinlich im Alltag jede Menge Arbeit und Stress. Das Gute am PCO-Syndrom ist, dass du es mit der Ernährung beeinflussen kannst. Im Buch findest du Anregungen zu Veränderungen, wie du das in einem gesunden Rahmen tun kannst. Bitte sei in allem, was du tust, nachsichtig mit dir.

Die im Jahr 2025 erschienene deutsche Leitlinie zur Behandlung des PCO-Syndroms nennt drei Basismaßnahmen der Therapie: Verhaltensänderung, gesunde Ernährung und körperliche Aktivität. Hier findest du eine mögliche Route für deinen Weg zu einem guten PCOS-Management, ohne erhobenen Zeigefinger.

Du legst dabei dein(e) Ziel(e) selbst fest und erhältst Unterstützung dabei, wie du sie erreichen kannst. Dazu sind lediglich Verständnis und Wertschätzung für deinen Körper und deine Bedürfnisse nötig. Das bedeutet, neugierig zu sein und hinzusehen, nach innen zu lauschen, gute Entscheidungen zu treffen und dich mit dir und deinen Gewohnheiten auseinanderzusetzen. Veränderung ist Arbeit an dir selbst, die sich auf jeden Fall lohnen wird. Jeder Schritt, jede noch so kleine Bewegung in die richtige Richtung ist wertvoll und mehrt deinen Erfahrungsschatz.

Was du hier nicht findest, sind strikte Regeln und ausführliche Listen. Du berechnest weder deinen Grundumsatz noch deinen Proteinbedarf. Damit möchte ich erreichen, dass du dich auf die Lebensmittel, die du isst, auch tatsächlich fokussieren kannst. Es ist mir viel wichtiger, dass du genau schmeckst, dich auf die Mahlzeit konzentrierst und nicht nebenher am Handy die Kalorien berechnest. Denn den Genuss und das gute Gewissen beim Essen vergessen wir leider häufig.

Im zweiten Kapitel findest du darüber hinaus gute und gesicherte Informationen über das PCO-Syndrom und eine PCOS-freundliche Ernährung. Ernährung kann das PCOS nicht wegzaubern, aber sie kann die Stoffwechsellage verbessern und die Erkrankung positiv beeinflussen. Manchmal benötigt der Körper noch weitere Hilfe, je nach Ausprägung des Syndroms und deiner Veranlagung. Diese Hilfe kannst du dir bei Spezialisten für das PCO-Syndrom holen. Als Ansprechpartner gelten Frauenärztinnen und Frauenärzte, Endokrinologinnen und Endokrinologen und Hausärztinnen und Hausärzte. Darüber hinaus kann auch eine Vorstellung bei einer Hautärztin oder einem Hautarzt sinnvoll sein, je nachdem, wie deine Symptome gelagert sind. Auch psycho-

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

logische Unterstützung oder reproduktionsmedizinische Hilfe sind möglich. Mit den PCOS-Spezialisten planst du dann deine gezielte Therapiestrategie und die Ernährung kommt ergänzend hinzu.

WAS PASSIERT BEI PCOS IM KÖRPER?

Wenn du verstehst, was genau bei PCOS im Körper passiert, dass dein Körper genau das tut, was er tun soll, und nicht kaputt ist oder es aus Böswilligkeit tut, dann kannst du anfangen, zu heilen. PCOS ist keine Diagnose, die auf die leichte Schulter genommen werden sollte, sie ist aber auch nicht lebensbedrohlich. Sie wird dein ganzes Leben über, mal mehr, mal weniger präsent sein, mal mit dem einen, mal mit dem anderen Symptom. Du wirst Phasen feststellen können, in denen du die Zügel in der Hand hast, und solche, in denen du es schleifen lässt oder lassen musst, weil andere Dinge wichtiger sind. Und das ist okay.

ZUR ORIENTIERUNG

In der Ernährungsberatung gehen wir Stück für Stück alles zusammen durch. Nach der Ernährungsanamnese, der Erfassung der Vorgeschichte und deiner Vorerfahrungen folgt die Erklärung des Ernährungstagebuchs, in das du alles eintragen sollst was du isst. Die folgenden Beratungstermine bauen aufeinander auf und es wird gemeinsam entschieden, welches Thema jetzt gerade am wichtigsten ist. Dieses Buch soll dich dabei unterstützen, damit du das auch allein schaffst.

Nimm dir unbedingt die Zeit, dein Ernährungstagebuch regelmäßig zu führen. Es hilft dir, Veränderungen und Erfolge sichtbar zu machen. Halte auch Erkenntnisse, Ziele und Pläne möglichst schriftlich fest. Solche Notizen können dir im Alltag als Orientierung dienen.

Wie du vom Ernährungstagebuchschreiben aus weitergehst, ist hier im Buch ganz dir überlassen. Ob du dir zuerst deine Ziele überlegst oder zuerst mal nach Gewohnheiten suchst, ist nicht entscheidend. Entscheidend ist, dass du dich auf den Weg gemacht hast, etwas zu verändern.

Du kannst das Buch von vorn nach hinten durchlesen oder direkt zu den Themen springen, die dich am meisten interessieren. Die Übungen und Listen, die du im Buch findest, sollen dir praktische Anhaltspunkte geben.

Die Rezepte sind als gute Ergänzung und Anregung gedacht, sodass du dir gute und leckere Mahlzeiten kochen kannst.

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

DEIN PERSÖNLICHER FAHRPLAN BEI PCOS

Du kannst das Buch von vorn nach hinten durchlesen oder direkt zu den Themen springen, die dich am meisten interessieren. Die Übungen und Listen, die du im Buch findest, sollen dir praktische Anhaltspunkte geben. Um dich im Buch gut zurechtzufinden, hier eine kurze Übersicht, was du wo findest.

1 **MEDICAL INPUT (S. 13):** Selbstverständnis – lerne, das PCO-Syndrom und den eigenen Körper zu verstehen. So lernst du die Zusammenhänge zur Ernährung kennen.

2 **ROADMAP (S. 26):** Selbsterkenntnis – ermittle durch Selbstbeobachtung (Ernährungstagebuch) und Selbsttests erst einmal den Status quo, lege Ziele fest und verändere Gewohnheiten. Das ist der Einstieg und die Basis für alles Weitere.

3 **EAT SMART (S. 43):** Strategien – hier findest du Ansätze zur Ernährungsumstellung bei PCOS, das PCOS-Tellermodell, kurze Listen und alles, was sonst noch hilft, wie Bewegung oder Entspannung. All das ist besonders wichtig für die Umsetzung im Alltag.

4 **HEALTHY COOKING (S. 58):** In diesem Kapitel erfährst du, wie du dir deinen Koch-Alltag erleichtern kannst, was in deiner Küche vorhanden sein sollte, und du bekommst viele heißhungerfreundliche Rezepte in vier Rezept-Kategorien: Klein & schnell, Fürs Büro & unterwegs, Für den großen Hunger, Süßes & Backen.

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

Wenn dir eine Zutat nicht passt, dann ersetze sie durch eine andere. Du erhältst aber auch eine Anleitung, wie du deine eigenen, erprobten Rezepte PCOS-freundlich umändern kannst.

WO KANNST DU FÜR VERÄNDERUNGEN ANSETZEN?

- Insulinresistenz: Wenn eine Insulinresistenz besteht, verstärkt das übermäßig produzierte Insulin die PCOS-Symptome. Außerdem kann der Körper dadurch nur schwer Gewicht verlieren. Insulin hat seinen Finger auf den Fettzellen und verhindert eine Abnahme.
- Lebensmittelauswahl: Wähle deine Lebensmittel PCOS-freundlich, also ballaststoffreich, voluminös, proteinreich, antioxidativ, bunt und lecker.
- Gewohnheiten: Welche Gewohnheit tut gut, welche nicht so wirklich? Hier liegt oft ganz viel Potenzial für Verbesserungen.
- Leg deine eigenen Ziele und Meilensteine fest. Meine Empfehlungen sind Orientierungshilfen – du darfst Prioritäten natürlich anders setzen und deinen eigenen Weg ausprobieren.
- Erhalte deine Motivation durch Belohnungen aufrecht. Auch unsere Motivation schwankt wie der Blutzuckerspiegel, und das ist normal.
- Schau dir dein Stresslevel an – geht da was? Stress ist ein Verstärker und muss mitgedacht werden.
- Schlaf gut! Abnehmen passiert im Schlaf, deshalb solltest du eine ordentliche Mütze davon jede Nacht abbekommen.
- Bewegung und Aktivität im Alltag sind ebenfalls hilfreich – mach, was dir Spaß macht.
- Verschiedene Vitamine und Nahrungsergänzungen könnten auch für dich sinnvoll sein – prüfen lassen!
- Öfter selbst kochen – mit den Rezepten hier oder mit deinen eigenen, aufgebesserten Rezepten. Fertige Lebensmittel oder Essen im Restaurant sind natürlich nicht verboten. Aber meide hochverarbeitete Lebensmittel lieber, so oft es geht.

Wenn du dich am Ende des Buches mit deiner Ernährung beschäftigt hast und etwas daran PCOS-freundlich verändern konntest, freue ich mich sehr für dich.

Ich wünsche dir viel Spaß auf deiner Reise zu deiner PCOS-Wohlfühlernährung.

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