

BEGIB DICH MIT DEM ERNÄHRUNGS-COACH PCOS AUF DIE REISE

Hier erfährst du die medizinischen Hintergründe der Erkrankung, welcher Zusammenhang zwischen Lebensmittelwahl und PCOS besteht, und du lernst, die für dein PCO-Syndrom beste und leckerste Ernährungsweise zu finden. Auf dem Weg machst du Übungen, um dich und deine Ernährungsgewohnheiten besser kennenzulernen, und entwickelst Strategien, dir realistische Ziele zu setzen und sie auch zu erreichen.

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

8 CHECK-IN:
DEIN WEG ZUR WOHLFÜHLERNÄHRUNG BEI PCOS
10 Was passiert bei PCOS im Körper?
10 Zur Orientierung
11 DEIN PERSÖNLICHER FAHRPLAN BEI PCOS
12 Wo kannst du für Veränderungen ansetzen?

1
13 MEDICAL INPUT:
ERNÄHRUNG BEI PCOS – DIE BASICS

14 WAS BEI PCOS IM KÖRPER PASSIERT
14 PCOS-Diagnose nach Rotterdam-Kriterien
14 PCOS und Ernährung gehören zusammen
15 Hormonproduktion bei PCOS?
15 Hypothalamus und Hypophyse
16 Eierstöcke und Nebenniere
16 Das Fettgewebe – unser größtes hormonproduzierendes Organ
17 Die Rolle des (Zucker-)stoffwechsels bei PCOS

18 WIE EINE INSULINRESISTENZ ENTSTEHT
19 Was ist der HbA1c?
20 Welcher HbA1c-Wert ist normal?
21 Der weibliche Zyklus ohne und mit PCOS

23 MEDICAL FOOD BEIM PCO-SYNDROM
23 Du bist die Expertin!
24 Nährstoffreich – wie schaffen wir das?
24 Was bedeutet eine nährstoffreiche Ernährung?

2
26 ROADMAP:
DEIN WEG ZUR WOHLFÜHLERNÄHRUNG BEI PCOS

27 ERNÄHRUNG VERÄNDERN – SCHRITT FÜR SCHRITT
27 Das Ernährungstagebuch

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

30 Klettere die Erfolgsleiter hinauf
31 Einzelne Treppenstufen bearbeiten
32 SO IST ES, SO SOLL ES SEIN
34 Das Ende der Leiter – dein Ziel
34 SMARTe Ziele
35 Gewohnheiten
35 Was ist eine Gewohnheit?
35 Wie entstehen Gewohnheiten und wie kannst du sie verändern?
36 Hunger und Sättigung
37 BENOTE HUNGER UND SÄTTIGUNG
38 Was ist Heißhunger und was sind die Folgen?
39 Fülle regelmäßig deinen Herztank und deinen Akku
40 Dinge tun mit Leichtigkeit
40 Was sonst noch wichtig ist
40 Bewegung
41 Stress und PCOS
41 Ausreichend Schlaf
42 Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel

3 43 EAT SMART: DEIN OPTIMALER ERNÄHRUNGSPLAN

44 ESSEN, DAS DICH UNTERSTÜTZT
44 Wie sieht eine optimale Ernährung bei PCOS aus?
45 Auf Vollkorn umstellen
45 Gemüseportion vergrößern
45 Drei Mahlzeiten pro Tag – keine Mahlzeit ausfallen lassen
45 Pausen lassen zwischen den Mahlzeiten
46 Obst nicht auf leeren Magen
46 Nüsse griffbereit für Heißhungerphasen
46 Olivenöl und Rapsöl verwenden
46 Eine Proteinkomponente pro Mahlzeit
46 Unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen
46 Essen genießen, langsam essen, sich Zeit nehmen
47 EIN WORT ZU LOW-CARB

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

48 Warum ist eine ballaststoffreiche Ernährung so wichtig?
48 Starre Verbote mit dem 80:20-Prinzip vermeiden
49 Übung für das 80:20-Prinzip
50 Verbote finden
53 REZEPT-CHECK
54 Ein Wort zu Proteinpulver
55 TOP 9 DER BESTEN LEBENSMITTEL FÜR PCOS
57 Wie bemerke ich eigentlich eine Verbesserung?

4 58 HEALTHY COOKING: PCOS-WOHLFÜHLERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT

59 DIE PCOS-KÜCHE FÜR JEDEN TAG
59 Die optimale Grundausstattung
60 VERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL IMMER PARAT

62 REZEPTE
62 Klein & schnell
82 Fürs Büro & unterwegs
104 Für den großen Hunger
124 Süßes & Backen

138 Stichwortverzeichnis
139 Rezept- und Zutatenverzeichnis

UMBENENNUNG PCOS IN PMOS

Im Mai 2026 wurde das PCO-Syndrom in PMO-Syndrom umbenannt. PMOS steht für Polyendokrines Metabolisches Ovarsyndrom. Mit der Umbenennung wird der Stoffwechselkomponente des Syndroms stärker Rechnung getragen. Der Begriff »polyzystisch« fällt weg, weil er missverständlich war und es sich bei der Erkrankung nicht um »richtige« Zysten handelt, sondern um Eibläschen.

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