

Erste Phase: Periode

Ihr verliert besonders viel Eisen.
Mit Vitamin C könnt ihr das besser aufnehmen!
Eisenmangel: Müdigkeit!

für Eisen: Linsen, Heidelbeeren, Walnüsse, Kartoffeln,
Lauch, Kohlrabi

für Vitamin C: Kiwi, Johannisbeeren, Paprika, Bokkoli,
Zitrusfrüchte

für Omega 3: Walnüsse, Chia, Leinsamen

Tipps:

- auf Kaffee verzichten, da dieser Schmerzen fördern kann
- Zucker lässt euren Blutzucker und damit eure Stimmung- und Energie Achterbahn fahren
- tierische Produkte während und vor der Menstruation weglassen, da die enthaltene Arachidinsäure, für entzündungs- und schmerzfördernde Prostagladine verantwortlich sein kann



Zweite Phase: Folikelphase

Ihr braucht Carbs, Proteine und gute Fette!
Euer Körper baut gerade ein Nest in eurem Uterus und braucht alle Energie und Mittel zur Regeneration, die er bekommen kann.

Carbs: Haferflocken, Kartoffeln, getrocknete Früchte

Fette: Oliven, Walnüsse, Leinsamen

Proteine: Kürbiskerne, Buchweizen, Bulgur, Hafer

Tipps:

Fermentierte Lebensmittel halten dazu noch den Östrogenhaushalt aufrecht.

Fermentierte Lebensmittel: Kombucha, Sauerkraut, Kimchi





Dritte Phase: Ovulationsphase

Rund um den Eisprung fährt euer Körper die Abwehr nach außen runter, damit Eindringlinge z.B. Sperma überleben kann.

Deshalb seid ihr aber auch anfälliger für Krankheiten. Antioxidantien helfen euch aber dabei, gegen die Umweltgifte anzukommen. Gesunde Fette sind auch hier unabdingbar.

Fette: Oliven, Walnüsse, Leinsamen

Antioxidantien: Zitrusfrüchte, Sanddorn, Rote Beete, Spargel, Grünkohl, Brokkoli

Tipps:

Natürlich habt ihr auch Bock auf Snacks. Hier bietet sich besonders Hummus mit Gemüse und Toast mit Peanutbutter an.

Vierte Phase: Luteale Phase

PMS klopft hier bei manchen an die Tür. Euer Körper will Kohlenhydrate als Energiespender. Wenn du jedoch versucht öfter am Tag kleine Portionen davon zu essen, schwankt dein Blutzucker nicht so stark und deine Stimmungsausbrüche halten sich demnach auch in Grenzen.

Vitamin B6: Pistazien

Tipps:

Eine Banane vor dem Schlafen, verbessert den Schlaf und macht Happy durch Tryptophan.

Kurkuma gilt als entzündungshemmend und hat nachweislich einen guten Effekt auf PMS-Symptome.

