

PMS – Ernährungsmedizinische Ratschläge

Vitamin B6

Vitamin B₆ kommt in geringen Dosen in fast allen Lebensmitteln tierischer und pflanzlicher Herkunft vor. Milchprodukte, Leber, Geflügel und Fleisch, Fisch, Kohl, grüne Bohnen, Linsen, Feldsalat, Kartoffeln, Vollkorngetreide, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Nüsse, Hefe (Hefepastete, Weißbier), Avocado und Bananen sind gute Quellen. Am einfachsten kann der Vitamin B Komplex mittels Hefepastete (Brotaufstrich zB Alnatura Delicatesse-Patete etc.) zugeführt werden.

Vit E

Besonders hohe Gehalte an Vitamin E weisen pflanzliche Öle wie Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl und Olivenöl auf. Außerdem Schwarzwurzel, Paprika, Leinsamen, Mandel und Haselnuss.

z.B. 1 Esslöffel Weizenkeimöl täglich

Magnesium

Magnesium kann über Haferflocken (Vollkorn), Bananen, grüne Gemüse (bes. Kohlrabi, Spinat), Kartoffeln und Sojaprodukte sowie magnesiumreiche Mineralwasser (Rossbacher) oder Zartbitterschokolade (>70% Kakaoanteil) zugeführt werden.

Alternativ zB Abtei Magnesiumkapseln (240mg) einmal täglich.

Fettsäuren (Gammalinolensäure)

Überwiegend pflanzliche Fette (zB kaltgepresstes Olivenöl, Walnussöl, Rapsöl) und wenig tierische Fette.

Regelmäßiger Nussverzehr ist empfehlenswert. Nüsse sollten dabei nicht nur als Snack, sondern auch als Bestandteil von Gerichten und Mahlzeiten verzehrt werden.

Alternativ zB St Bernhard Kräuterhaus Nachtkerzenölkapseln 3 x 2 Kps täglich (enthalten auch Vit. E)

Mit Salz sparsam.

Koffein einschränken, Nikotin und Alkohol sind auch nicht hilfreich.

Ausreichend Bewegung hilft, bei Sport mit viel Schwitzen ist auf Steigerung der Magnesiumzufuhr zu achten.