

5 PCOS-Ernährungsmythen aufgeklärt

Was bei der Hormonstörung wirklich hilft – Expertin räumt mit Irrtümern auf

Berlin, 08. Juli 2025 - Das polyzystische Ovarialsyndrom, kurz: PCOS oder PCO-Syndrom, ist die [häufigste Hormonstörung](#) von Frauen im gebärfähigen Alter. [Schätzungen](#) gehen davon aus, dass fast jede fünfte Frau davon betroffen sein könnte. Denn das PCO-Syndrom bleibt oft unentdeckt, laut der Weltgesundheitsorganisation WHO sogar bei [70 Prozent der Betroffenen](#). Eines der häufigsten Symptome der Hormonstörung ist Gewichtszunahme. Laut [Bundesministerium für Gesundheit](#) haben 50 bis 80 Prozent aller PCOS-Patientinnen Übergewicht.

Um die richtige Ernährung bei dem polyzystischen Ovarialsyndrom ranken sich hartnäckige Mythen. Kohlenhydrate verbieten? Milch streichen? Fett meiden? Ernährungsexpertin und 08.0Diplom-Ökotrophologin Veronika Albers, leitende Ernährungsberaterin bei Oviva, räumt mit den größten Irrtümern auf.

Der Teufelskreis: Wenn Hormone aus dem Takt geraten

Das PCO-Syndrom ist tückisch, denn die Hormonstörung verstärkt sich selbst und ein Teufelskreis entsteht. Der erhöhte Insulinspiegel treibt die Testosteronwerte nach oben, während das männliche Hormon wiederum die Insulinresistenz fördert. Das Resultat? Unregelmäßige Perioden, hartnäckiges Bauchfett, Akne und unerwünschter Haarwuchs. Laut [PCOS Selbsthilfe Deutschland e.V.](#) entwickeln mindestens 60 Prozent der Betroffenen eine Insulinresistenz. Das Hormon Insulin reguliert den Blutzuckerspiegel und beeinflusst den Fett- und Eiweißstoffwechsel. Bei einer PCOS-Erkrankung kann der Körper das Hormon Insulin nicht mehr richtig verwerten.

„Das macht das Abnehmen für PCOS-Erkrankte so schwer“, erklärt Veronika Albers, Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin. „Die Hormonstörung erschwert jeden Gewichtsverlust, aber sie macht ihn nicht unmöglich.“

PCOS-Mythos 1: Kohlenhydrate sind tabu

Die Wahrheit: Kohlenhydrate sind nicht der Feind. Die Art entscheidet.

„Eine der größten Falschinformationen ist, dass Frauen mit dem PCOS komplett auf Kohlenhydrate verzichten müssen“, stellt Albers klar. „Drastische Verbote funktionieren bei PCOS nicht. Sie sind weder nachhaltig noch nötig.“ Stattdessen geht es um die glykämische Last. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte lassen den Blutzucker sanft ansteigen. Hochverarbeitete Kohlenhydrate wie Weißmehl und Zucker jagen ihn dagegen in die Höhe. Quinoa, Linsen und Haferflocken sind die bessere Wahl als Weißbrot und Pasta.

Der Tipp: Eine Portion komplexe Kohlenhydrate pro Mahlzeit reicht. Kombiniert mit Protein und gesunden Fetten, stabilisiert das den Blutzucker.

PCOS-Mythos 2: Milchprodukte verschlimmern PCOS

Die Wahrheit: Nicht jede Frau reagiert gleich auf Milch.

Studien deuten tatsächlich einen Zusammenhang zwischen hohem Milchkonsum und verstärkten PCOS-Symptomen. Doch die Datenlage bleibt uneinheitlich. „Wichtiger als der komplette Verzicht ist die individuelle Verträglichkeit“, betont Veronika Albers. Forscher fanden heraus: PCOS-Frauen nehmen oft weniger Magnesium und Ballaststoffe auf als gesunde Frauen. Bei Milchprodukten zeigten sich dagegen keine Unterschiede.

Der Tipp: Testen Sie drei Wochen ohne Milchprodukte. Bessern sich Hautbild oder Verdauung? Dann kann der Verzicht sinnvoll sein, dabei ist zu berücksichtigen, einen Nährstoffmangel von Calcium und Vitamin D zu vermeiden. Ansonsten sind fettarme Varianten die bessere Wahl als fettreiche.

PCOS-Mythos 3: Fette machen dick

Die Wahrheit: Gesunde Fette sind sogar hilfreich.

Ein fataler Irrglaube. Sowohl die mediterrane als auch die ketogene Diät zeigen positive Effekte bei PCOS. Omega-3-Fettsäuren aus Lachs, Walnüssen und Leinöl wirken entzündungshemmend. Sie können die Insulinresistenz sogar verbessern. „Gesunde Fette sind kein Luxus, sondern Notwendigkeit“, erklärt die Expertin. Hochwertige Öle wie Olivenöl, Walnussöl, Rapsöl, Leinöl, Avocados und Nüsse gehören auf jeden PCOS-Speiseplan.

Der Tipp: 20 bis 30 Prozent der täglichen Kalorien dürfen aus gesunden Fetten stammen. Das entspricht etwa zwei bis drei Esslöffeln Olivenöl oder einer halben Avocado pro Tag.

Mythos 4: Nur drastisches Abnehmen hilft bei PCOS

Die Wahrheit: Schon kleine Schritte bewirken Großes.

Viele Frauen denken, sie müssten 20 oder 30 Kilo abnehmen. Das stimmt nicht. Bereits ein [moderater Gewichtsverlust von fünf bis zehn Prozent](#) können die Symptome deutlich lindern – bei 70 Kilo sind das 3,5 bis 7 Kilo. „Moderate Gewichtsabnahme kann bereits zu spontanen Eisprüngen führen“, so Veronika Albers. „Der Effekt zeigt sich oft schon nach wenigen Wochen: Der Zyklus normalisiert sich und die Haut wird besser.“

Der Tipp: Setzen Sie sich realistische Ziele, beispielsweise ein halbes Kilo pro Woche. Langsam, aber dauerhaft abnehmen ist bei PCOS erfolgreicher als Crash-Diäten.

Mythos 5: Bei PCOS muss man hungern

Die Wahrheit: Sättigung ist der Schlüssel zum Erfolg.

Hungern verschlimmert PCOS sogar. Die Lösung: nährstoffreiche Lebensmittel, die lange sättigen. Ballaststoffe und Proteine sind dabei die Geheimwaffen. Sie verlangsamen die

Kohlenhydrataufnahme und stabilisieren den Blutzucker. Eine kanadische Studie bestätigt: PCOS-Frauen nehmen zu wenig Ballaststoffe auf.

Der Tipp: Jede Mahlzeit braucht Protein (Fisch, Eier, Hülsenfrüchte) und mindestens eine Portion Gemüse sowie ballaststoffreiche Kohlenhydratbeilagen. Das sättigt langanhaltend, ohne Heißhunger.

Was wirklich bei PCOS hilft: Die Wissenschaft dahinter

Die aktuelle Forschung zeigt eindeutig: Die Insulinresistenz ist der Dreh- und Angelpunkt bei PCOS. Der Körper produziert immer mehr Insulin. Das fördert die Fettspeicherung und verstärkt das hormonelle Chaos.

„PCOS-Betroffene erleben oft einen hohen Leidensdruck – bis hin zu Depressionen. Die gute Nachricht: Lebensstiländerungen wirken oft besser als Medikamente. Die richtige Ernährung kann die Insulinwirkung verbessern und den Teufelskreis durchbrechen“, so Veronika Albers.

PCOS-Ernährung, die funktioniert: Der Expertenplan

Das gehört täglich auf den Teller:

- Ballaststoffreiche Kohlenhydratbeilagen wie, Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot und Hülsenfrüchte
- Mageres Protein bei jeder Mahlzeit
- Zwei Portionen Gemüse (besonders grünes Blattgemüse) – der Teller sollte zu 50 Prozent mit Gemüse gefüllt sein
- Gesunde Fette aus Nüssen, Samen und hochwertige Öle
- 1,5 bis 2 Liter Wasser

Das sollten Sie reduzieren:

- Zuckerhaltige Getränke und Süßigkeiten
- Weißmehlprodukte und stark verarbeitete Lebensmittel
- Übermäßig fettreiche Milchprodukte
- Alkohol (verschlechtert die Insulinwirkung)
- Snacks für zwischendurch, besser: ungesalzene Nüsse oder Gemüse

PCOS-Alltagshelfer: Kleine Tricks mit großer Wirkung

Neben der richtigen Ernährung helfen einfache Gewohnheiten:

Der 10-Minuten-Spaziergang: Versuchen Sie, nach jeder Mahlzeit kurz spazieren zu gehen. [Studien](#) zeigen, bereits ein kurzer Spaziergang von fünf bis zehn Minuten nach dem Essen kann den Blutzucker senken.

Regelmäßige Mahlzeiten: Drei Hauptmahlzeiten mit kleinen Snacks stabilisieren den Blutzucker besser als unregelmäßiges Essen.

Ausreichend Schlaf: Ein ausreichender Schlaf zwischen sieben und neun Stunden unterstützt die Hormonregulation. Schlafmangel verschlechtert die Insulinresistenz.

Stressmanagement: Meditation, Yoga oder Atemübungen senken den Cortisol-Spiegel. Das verbessert die PCOS-Symptome.

Krafttraining: Muskeln verbessern die Insulinwirkung dauerhaft. Schon zwei Einheiten pro Woche helfen.

Das Fazit: Ganzheitlich statt radikal

„PCOS erfordert einen individuellen Ansatz“, fasst Ernährungsexpertin Veronika Albers zusammen. „Extreme Verbote bringen nichts. Wichtig ist eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung kombiniert mit Bewegung und Stressabbau. Genau wie bei Oviva: Wir setzen auf eine langsame und nachhaltige Gewichtsreduktion, bei der Gewohnheiten schrittweise umgestellt und das Wohlbefinden gestärkt wird. Denn jede Frau verdient es, sich in ihrem Körper wohlfühlen.“

Der Schlüssel liegt nicht in Verzicht, sondern in bewussten Entscheidungen. Schon kleine Veränderungen können große Wirkung zeigen. Das Ziel: Den Teufelskreis aus Insulinresistenz und Hormonchaos durchbrechen.

Wichtiger Hinweis: Bei Verdacht auf PCOS sollten Sie unbedingt einen Arzt konsultieren. Eine professionelle Diagnose und individuelle Behandlung sind durch Selbsttherapie nicht zu ersetzen.

Über Oviva

Oviva wurde 2014 mit der Mission von Kai Eberhardt und Manuel Baumann gegründet, Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen durch eine effektive und leicht zugängliche digitale Therapie zu unterstützen. Die Oviva-App kombiniert wissenschaftlich fundierte Verhaltensänderung mit individueller Betreuung durch Ernährungsfachkräfte und ermöglicht so eine personalisierte und nachhaltige Therapie für Menschen mit Adipositas.

Als zertifiziertes Medizinprodukt bietet Oviva evidenzbasierte Unterstützung für die Gewichtsreduktion und hilft Patient:innen dabei, Mahlzeiten, körperliche Aktivität und Gewicht zu dokumentieren, mit dem Behandlungsteam per Chat zu kommunizieren und auf wissenschaftlich fundierte Lerninhalte zuzugreifen. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen in Deutschland, der Schweiz und Großbritannien zusammen und zählt zu den führenden digitalen Therapieanbietern in Europa.

Weitere Informationen unter: www.oviva.de