

Prämenstruelles Syndrom (PMS)

»Prämenstruelles Syndrom« ist ein Oberbegriff, unter dem verschiedene Symptome zusammengefasst werden, die im Allgemeinen vier bis zehn Tage vor der Menstruation auftreten und die zu Beginn der Menstruation – häufig ganz plötzlich – wieder verschwinden. Die am weitesten verbreiteten Symptome sind Reizbarkeit, nervliche Anspannung, Depression, Stimmungsschwankungen, Lust auf Süßes, empfindliche Brüste, Anstauung von Wasser und Gewichtszunahme. PMS kann verschieden stark ausfallen: Etwa jede fünfte Frau leidet unter starken Symptomen, die sie bei ihren alltäglichen Tätigkeiten stören. Bei den meisten Frauen ist der Auslöser der PMS-Symptome eine Störung des hormonellen Gleichgewichts (zu viel Östrogen und zu wenig Progesteron).

Ernährungsempfehlungen

Viele Frauen, die unter PMS leiden, verspüren Lust auf raffinierte Kohlenhydrate und Zucker. Kohlenhydrate können die

Stimmung verbessern, indem sie die Bildung des Neurotransmitters Serotonin im Gehirn anregen. Es kann sein, dass Frauen mit PMS unbewusst ihre Kohlenhydratzufuhr erhöhen, um sich besser zu fühlen. Allerdings verstärkt das Konsumieren großer Mengen von Zucker die Ansammlung von Wasser im Körper sowie die Gewichtszunahme und kann Hypoglykämie auslösen sowie die Ausschwemmung von Magnesium beschleunigen. Dies kann wiederum die PMS-Symptome verschlimmern. Frauen mit PMS können diesen Teufelskreis durchbrechen und ihre Lust auf Süßes bezwingen, indem sie mehr tryptophanreiche Nahrungsmittel essen (die Aminosäure Tryptophan wird im Gehirn in Serotonin umgewandelt, siehe Seite 227). Starker Alkoholkonsum und Genuss von koffeinhaltigen Getränken in den zwei Wochen vor der Menstruation kann PMS verschlimmern, vor allem den Kopfschmerz und die nervliche Anspannung. Eine Ernährung, die wenig Salz und Fett (vor allem tierische Fette) enthält, kann die Anstauung von

Nährstoffempfehlungen beim Prämenstruellen Syndrom

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin B ₆	50–200 mg	Wirksame Behandlung von PMS, besonders wenn es in Verbindung mit Magnesium genommen wird; vermindert die Ansammlung von Wasser
Vitamin E	400 mg	Vermindert wirksam PMS-Symptome.
Multimineral-Präparat	Sollte mind. 10 mg Zink, 200 µg Chrom und 5 mg Mangan enthalten.	Reguliert den Zuckerstoffwechsel und vermindert PMS-Symptome.
Kalzium + Vitamin D	800–1000 mg 10–20 µg	Vermindert die Ansammlung von Gewebsflüssigkeit und verbessert die Stimmung, baut Spannung ab und vermindert so die PMS-Anfälligkeit.
Magnesium	400–600 mg	Geringfügiger Mangel kann Symptome verschlimmern. Supplemente können nervöse Spannung abbauen, Schmerzen in den Brüsten und Gewichtszunahme vermindern.
Gamma-Linolensäure (GLS)	in Form von Nachtkerzenöl (EPO), 4–8 Kapseln	Mildert wirksam PMS-Symptome.
L-Tryptophan	1–3 g	Kann PMS-Symptome wie Spannungszustände, Stimmungsschwankungen, Essattacken, Ödeme mildern.

Gewebsflüssigkeit (Ödeme) vermindern und unter Umständen die Schwellung und Empfindlichkeit der Brüste mildern.

Besondere Hinweise

Methoden zum Abbau von Stress, zum Beispiel Meditation, Biofeedback und Entspannungstherapie, können die nervöse Anspannung, die Stimmungsschwankungen und die Reizbarkeit, die mit PMS einhergehen, vermindern. Auch sportliche Betätigung kann Stress abbauen und dem

Körper helfen, überschüssiges Wasser auszuscheiden. Falls die Anstauung von Wasser Schwellungen an den Knöcheln verursacht, sind Schwimmen oder andere Sportarten, die die Füße nicht belasten, von Vorteil.