



DIE WECHSEL JAHRE

Lebensmittel mit natürlichem Myo-Inositol

Myo-Inositol ist ein vitaminähnlicher Stoff, der in vielen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vorkommt. Obwohl der Körper Myo-Inositol auch selbst herstellen kann, kann eine ausgewogene Ernährung mit inositolreichen Lebensmitteln die Versorgung sinnvoll unterstützen – besonders in hormonellen Umbruchphasen wie den Wechseljahren.

1. Vollkornprodukte

Haferflocken, Naturreis, Gerste und Weizenkleie sind besonders reich an Myo-Inositol. Vollkorn enthält Inositol in Form von Phytinsäure, die bei guter Darmgesundheit verstoffwechselt werden kann.

2. Hülsenfrüchte

Linsen, Kichererbsen, schwarze Bohnen und Sojabohnen liefern nicht nur wertvolles pflanzliches Eiweiß, sondern auch nennenswerte Mengen an Myo-Inositol.

3. Nüsse und Samen

Besonders Mandeln, Erdnüsse und Sesam sind natürliche Quellen für Inositol. Ein idealer Snack für zwischendurch, der auch den Blutzucker stabil hält.

4. Zitrusfrüchte

Orangen, Grapefruits und Zitronen enthalten Inositol in freier Form, die besonders gut bioverfügbar ist.

5. Gemüse

Paprika, Spinat, Blumenkohl und Tomaten enthalten ebenfalls kleinere Mengen Myo-Inositol – ideal als Teil einer pflanzenbasierten Ernährung.

6. Tierische Produkte

Leber, Eier und Milchprodukte enthalten Myo-Inositol in geringeren Mengen. Insbesondere Leber gilt als konzentrierte Quelle – sollte jedoch nur in Maßen verzehrt werden.

7. Weitere Quellen

Kaffee, schwarze Melasse, Trockenpflaumen und bestimmte Pilzsorten wie Champignons tragen ebenfalls zur Myo-Inositol-Zufuhr bei.