Subject: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Frank1970 on Sun, 02 Oct 2022 10:22:20 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hallo Jungs

Spart nicht an Protein!

Denn es trigger AGA und diffusen HA.

90 Prozent der AGA Probanden einer Studie hatten ein Protein Defizit.
Das gleiche bei TE
Histopathologische Untersuchungen(Biopsie), zeigte sowohl entzundungszeichen, als auch Fibrose in der Kopfhaut. Männer die viel Protein zu sich nahmen zeigten gegenteilige Ergebnisse.

Was verständlich ist, denn ein aedequater Proteinspiegel buffet bei allen inflammatorischen Erkrankungen, Entzuendungsvorgaenge ab,und verhindert so auch Fibrose.
Fibrose entsteht ja nur vorgeschaltet durch DHT, UV Strahlung oder das Altern. Endfaktoren sind immer proinflammatorische Zytokine.

Lest mal die ganze Arbeit... Auch Soja und Vegetables wirkten AGA protektiv.

Also... Weg mit den Snickers und dem Weißbrot, und ran an die Buletten!

Protein intake levels and the impact of breakfast were analyzed in a cross-sectional study with 98 patients which included those with AGA (n = 20 males, n = 11 females). A total of 90% of male AGA patients were deficient in proteins (<50 g/day), with 55% of these males and 90.9% of female AGA with severe deficiency (<30 g/day). Scalp biopsies performed on the low protein group showed perifollicular chronic inflammatory infiltrate and fibrosis, whereas the high protein group showed normal follicles. Patients who ate breakfast in the morning

. It was concluded that protein deficiency, missing breakfast, and an unhealthy lifestyle possibly increased the onset and severity of AGA [11].

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7109385/

Gruss
Frank

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by pilos on Sun, 02 Oct 2022 10:48:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

märchen....

https://www.ndr.de/geschichte/auschwitz_und_ich/auschwitzgeschichte135_v-fullhd.jpg

---

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Norwood-packt-das-an on Sun, 02 Oct 2022 10:57:38 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:Fibrose entsteht ja nur vorgeschaltet durch DHT, UV Strahlung oder das Altern. .
Nein. UV-Strahlung wirkt anti-fibrotisch.
Dazu gibt es genug Studien!

Auch DHT bewirkt ganz sicher keine Fibrose.
Sonst müsste jeder Mann im Gesicht eine Fibrose haben.
Wenn der Bart dicht wächst, kann man sicher sein,
dass genug DHT vorhanden ist. Trotzdem keine Fibrose...

Und auch das Altern bewirkt keine Fibrose.
Siehe Helmut Schmidt..

Zitat:Endfaktoren sind immer proinflammatorische Zytokine
Endfaktoren sicher nicht.
Zuerst kommen die proinflammatoren Zytokine
und DANN erst die Fibrose und nicht umgekehrt!

Fibrose entsteht durch Entzündungen.
In erster Linie durch chronische Infektionen,
aber auch Muskelverspannungen spielen sicher eine Rolle.

Ob ein Protein-Mangel direkt zu Fibrose führt, auch ohne
Muskelverspannungen und/oder Infektionen?!
Ich weiß es nicht.
Ein Protein-Mangel könnte die Fibrose aber begünstigen
bzw. Protein kann vor Fibrose schützen.

Aber wie kann das sein?
90% der Männer essen sehr viel Fleisch.
Viel mehr als Frauen.
Wie kann es da noch zu einem Protein-Mangel kommen?
Könnte es sein, dass es sich gar nicht um alle Proteine,
sondern nur um ein einziges, nämlich dem L-Arginin handelt?
Dazu braucht man aber keine Bulletten. Das Zeug kommt
in Kürbiskernen in hohen Konzentrationen vor.
Zufällig sind Kürbiskerne auch bekannt als Mittel gegen

AGA und Prostatavergrößerung.
Na so ein Zufall ;)

Trotzdem sehr interessant!

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Frank1970 on Sun, 02 Oct 2022 10:58:19 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb am Sun, 02 October 2022 12:48

märchen....

https://www.ndr.de/geschichte/chronologie/Konzentrationslager-Wie-das-Alltagsleben-im-KZ-ablief,auschwitz116.html

Hallo Pilos

Ist definitiv kein Märchen.
Ist auch in der Allgemeinmedizin, intensive Care so.
Ist altbekannt.. .. ... Wenig Kontroversen.

Ich kann den Link leider nicht öffnen, aber ich sehe in der Ueberschrift KZ usw.. Und kann mir den Rest denken.

Das ist ein Märchen.

Denn diese Leute wurden wenn, dann höchstens von Dr Mengele untersucht, und das nur nach dem damaligen Standart.
Desweiteren hat keiner von ihnen lange genug gelebt, um irgendwelche Schlüsse ziehen zu können.
Ueberlebende mit Norwood 1 gibt es sicher nicht, und wenn dann sind es voll eine Handvoll lucky ones mit hervorragender Genetik

Ausschwitz ist kein guter Medizinischer Zeittzeuge.

Gruss
Frank

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA

Posted by Norwood-packt-das-an on Sun, 02 Oct 2022 11:00:12 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb am Sun, 02 October 2022 12:48
märchen....

https://www.ndr.de/geschichte/auschwitz_und_ich/auschwitzgeschichte135_v-fullhd.jpg

Ach Pilos..
du weißt doch ganz genau, dass so eine
Fibrose nicht von heute auf morgen entsteht.
Das ist ein Prozess, der sich über Jahrzehnte
erstreckt.
Deswegen gibt es auch kaum Männer, die
von Norwood 0 auf Norwood 7 innerhalb eines Jahres kommen.
Das dauert bei den meisten 30 Jahre. Mindestens jedoch 10.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by pilos on Sun, 02 Oct 2022 11:02:53 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

du bist ein mega-verdreher....

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Frank1970 on Sun, 02 Oct 2022 11:17:40 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb am Sun, 02 October 2022 13:02

du bist ein mega-verdreher....

Dann solltest du dich vielleicht.... Etwas weniger kurz fassen.

Damit man Weiss was du meinst.

Jetzt könnte ich das Bild öffnen.

Ich sehe einen Nw4, mehrere Nw2, und der Rest wurde wohl aus hygienischen Gründen geschoren, wenn das nicht AGA oder Areata ist.

Der einzige mit Nw1 ist im wissen Kittel Dr Mengele(?) links stehend

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Blackster on Sun, 02 Oct 2022 21:54:56 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Ich hab 300g Eiweiß pro Tag und trotzdem AGA.
Märchen also, da stimme ich pilos zu.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Andree on Sun, 02 Oct 2022 22:17:27 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Blackster schrieb am Sun, 02 October 2022 23:54Ich hab 300g Eiweiß pro Tag und trotzdem AGA.
Märchen also, da stimme ich pilos zu.
1 Kilo Magerquark täglich, dazu Hähnchen, Bohnen, Hafer. War den Haaren völlig egal

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Norwood-packt-das-an on Mon, 03 Oct 2022 01:13:10 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Vor allem widerspricht es total
der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnis,
nach der ein Protein-Mangel
bei Tieren zu glänzendem, pigmentierten Fell
und 30% längerer Lebensdauer führte.

Während die Tiere mit hoher Eiweißaufnahme
sehr schnell ergrauten und früh starben.

Begründet wird es damit,
dass bei Eiweißmangel die Autophagie einsetzt.
Wenn der Organismus nur wenig Eiweiß
bekommt, tut er 100% davon verwerten.
Der Körper und die Zellen bleiben sauber und rein.
Bei einem Protein-Überschuss wird nicht alles
verwertet. Es bilden sich Ablagerungen,
die oxidativen Stress verursachen.

Das macht Sinn. Denn die Bewohner
von Okinawa haben die höchste Lebenserwartung.
Fast alle werden älter als 100 Jahre.

Sie essen 80% Kohlenhydrate und kaum Eiweiß.

Eskimos hingegen, die nur Fisch essen, sollen nur eine kurze
Lebensdauer haben.
Dafür aber keine AGA.
Aber das kann auch andere Gründe haben,
z.B. Kälteschutz-Haare.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by pilos on Mon, 03 Oct 2022 07:49:52 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Blackster schrieb am Mon, 03 October 2022 00:54Ich hab 300g Eiweiß pro Tag und trotzdem AGA.
.
ah...low-carb mit viel eiweiss, führt immer noch zu einem muskelwachstum ;)

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Frank1970 on Mon, 03 Oct 2022 08:12:06 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Erstmal was generelles zu neuen Erkenntnissen.....

Diese neuen Erkenntnisse, zu Eskimos oder sonstwem, heizen lediglich die Kontroverse ein wenig mehr an!
Wenn eine solche überhaupt besteht
Irgend ein Wissenschaftler versucht immer was zu widerlegen. Auch dann wenn es bereits 10001 Studien gibt, die das Gegenteil zu seiner Meinung belegt haben wollen.

Alle Studien... Kann man nicht erst nehmen.
Man muss immer die gesamte Datenlage sehen.

Zitat:Vor allem widerspricht es total
der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnis,
nach der ein Protein-Mangel
bei Tieren zu glänzendem, pigmentierten Fell
und 30% längerer

_____

Das wird schon lange sehr kontrovers diskutiert!

Ist das gleiche wie mit Methionin, wo eine Restriktionen ja wahre Wunder bewirken soll. Erstaunlicherweise ist Methionin jedoch das Einzige Mittel, was seit 50 Jahren bei Schafen tonnenweise Haare wachsen laesst...

Hier haben wir ja auch (dein Einwand) wieder mal die neusten Erkenntnisse... :roll:

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Frank1970 on Mon, 03 Oct 2022 08:19:13 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Blackster schrieb am Sun, 02 October 2022 23:54Ich hab 300g Eiweiß pro Tag und trotzdem AGA.
Märchen also, da stimme ich pilos zu.
Hallo

Kraftsportlern fallen schonmal raus, denn hier liegt es nahe das der Protein Konsum zusammen mit Training, den Anabolismus erhöht, was eher kontraproduktiv gewertet werden kann.

Und ausserdem macht Eiweiss nichts rückgängig.
Alleine schonmal gar nicht. Eine Einnahme sollte geschickt kombiniert werden, also additiv zu einer guten Basisbehandlung, bei der ein 5alpha R Hemmer ein absolutes Muss ist.

Einzelbeispiele zählen hier auch gar nicht.
Die Methodik der Eiweiss/AGA Studie war astrein.
Schwer wiederlegbar.

Fakt ist.. Ohne Protein wächst nichts.....

Gruss
F

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Frank1970 on Mon, 03 Oct 2022 09:01:15 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 02 October 2022 12:57Zitat:Fibrose entsteht ja nur vorgeschaltet durch DHT, UV Strahlung oder das Altern. .
Nein. UV-Strahlung wirkt anti-fibrotisch.
Dazu gibt es genug Studien!

Auch DHT bewirkt ganz sicher keine Fibrose.
Sonst müsste jeder Mann im Gesicht eine Fibrose haben.
Wenn der Bart dicht wächst, kann man sicher sein,
dass genug DHT vorhanden ist. Trotzdem keine Fibrose...

Und auch das Altern bewirkt keine Fibrose.
Siehe Helmut Schmidt..

Zitat:Endfaktoren sind immer proinflammatorische Zytokine
Endfaktoren sicher nicht.
Zuerst kommen die proinflammatoren Zytokine
und DANN erst die Fibrose und nicht umgekehrt!

Fibrose entsteht durch Entzündungen.
In erster Linie durch chronische Infektionen,
aber auch Muskelverspannungen spielen sicher eine Rolle.

Ob ein Protein-Mangel direkt zu Fibrose führt, auch ohne
Muskelverspannungen und/oder Infektionen?!
Ich weiß es nicht.
Ein Protein-Mangel könnte die Fibrose aber begünstigen
bzw. Protein kann vor Fibrose schützen.

Aber wie kann das sein?
90% der Männer essen sehr viel Fleisch.
Viel mehr als Frauen.
Wie kann es da noch zu einem Protein-Mangel kommen?
Könnte es sein, dass es sich gar nicht um alle Proteine,
sondern nur um ein einziges, nämlich dem L-Arginin handelt?
Dazu braucht man aber keine Bulletten. Das Zeug kommt
in Kürbiskernen in hohen Konzentrationen vor.
Zufällig sind Kürbiskerne auch bekannt als Mittel gegen
AGA und Prostatavergrößerung.
Na so ein Zufall ;)

Trotzdem sehr interessant!

Zitat:Endfaktoren sicher nicht.
Zuerst kommen die proinflammatoren Zytokine
und DANN erst die Fibrose und
====++++++++++++++++++++++++

Die Fibrose ist ja kein beguenstigender Faktor,wie z. B das proinflammatorische Zytokin tgf beta sondern das Endresultat.

Der Mangel kommt einfach durch miseralbles Fressen bei den Männern.

Einfach nur Müll... Nicht regelmäßig, Gyrosmuell, Weizen, Weissbrot zum Frühstück usw.
Auch Frauen.... Meine eigene Schwester.... :)

Wobei...

Ein Mangel kann auch durch bestehende Entzündungen verursacht werden!

Nicht nur Arginin!
Cystin z. B puffert auch tgf beta!

Schmitt ist doch nicht die Wissenschaft.....

UV Strahlung....

Das kommt auf die
Intensität und die Dosis an

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Sonic Boom on Mon, 03 Oct 2022 09:56:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:von Norwood 0 auf Norwood 7 innerhalb eines Jahres kommen.
Das dauert bei den meisten 30 Jahre.
Dann beeil dich mal! Ich weiß dein genaues Alter nicht, schätze aber mal du bist so um die 39/40. Also.... dann wärst du in 30 Jahren ca 70. Ich hoffe ich lebe in 30 Jahren noch, damit ich dann deine Fotos [mit Norwood 0 oder 1] von dir anschauen kann. ;)

Subject: Aw: Nachtrag Alter und Fibrose.
Posted by Frank1970 on Mon, 03 Oct 2022 09:58:43 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Dazu gibt es viel, und das weißt du Norwood.

Kein junger Mann bekommt Herzmuskelfibrose ohne vorab Erkrankung.

Die hier..

https://www.sciencedaily.com/releases/2014/04/140409155714.htm

Gehen sogar noch einen Schritt weiter als ich.
Sie ziehen einen Missrepair im Repair Vorgang in Betracht.

Ich ging immer nur von einem direkten Missrepair Vorgang aus.

Ihre Theorie ist interessant.
D. H bei nicht vorhandener AGA wuerde sich das Gewebe sozusagen immer wieder automatisch remodeln.
Bei AGA ist dieser Vorgang blockiert, wsrsch. Weil die Kopfhaut vorgealtert ist, bzw vom System als Alt eingestuft wird.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Haar2O on Mon, 03 Oct 2022 10:09:17 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Andree schrieb am Mon, 03 October 2022 00:17Blackster schrieb am Sun, 02 October 2022 23:54Ich hab 300g Eiweiß pro Tag und trotzdem AGA.
Märchen also, da stimme ich pilos zu.
1 Kilo Magerquark täglich, dazu Hähnchen, Bohnen, Hafer. War den Haaren völlig egal
Hahaha.....overkill für jeden Magen-Darm-Trackt.

Aber ja, Proteinintake ist der Kopfbehaarung egal.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Haar2O on Mon, 03 Oct 2022 10:15:41 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Aber nochmal bezogen auf die Studie von ganz oben: Wie zur Hölle schafft man es denn bitte unter 50g Protein am Tag zu kosumieren?? Haben die dort Frutarier untersucht die den ganen Tag unterm Apfelbaum sitzen?

Und um nochmal einen weiteren Beitrag zuzufügen: Ich selbst ernähre mich rein ketogen (in etwa 60-70 % Fett, max. 10% Carbs der Rest je nach Fettintake Protein).

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Frank1970 on Mon, 03 Oct 2022 10:49:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Haar2O schrieb am Mon, 03 October 2022 12:15Aber nochmal bezogen auf die Studie von ganz oben: Wie zur Hölle schafft man es denn bitte unter 50g Protein am Tag zu kosumieren?? Haben die dort Frutarier untersucht die den ganen Tag unterm Apfelbaum sitzen?

Und um nochmal einen weiteren Beitrag zuzufügen: Ich selbst ernähre mich rein ketogen (in etwa 60-70 % Fett, max. 10% Carbs der Rest je nach Fettintake Protein).
Zitat:Und um nochmal einen weiteren Beitrag zuzufügen: Ich selbst ernähre mich rein ketogen (in etwa 60-70 % Fett, max. 10% Carbs der Rest je nac

---

Di Frage ist einmal, ob z. B Igf1 erhöht durch Protein ohne durch z. B Carbs gesteuertes Insulinsignal, seine eigentliche Wirkung überhaupt entfalten kann.
Macht man nämlich unsere hier bekannte Form des Low Carb, oder Keto zu lange, kann sich das doch auch auf Dauer nicht mehr Wachstumsfoerdernd auswirken, da der Körper es irgendwann als Stress registriert und das Wachstumshormon runterfaehert.

Oder funktioniert z. B dauerhafter Muskelaufbau unter Dauer Low Carb oder Keto?

Was die Studie betrifft...

Es gibt sicher Leute die so gut wie gar kein Protein zu sich nehmen.
Die müssten dann aber auch rein theoretisch anfälliger Fuer Infekte wie auch Covid 19 sein.

Ich selbst kenne welche.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Haar2O on Mon, 03 Oct 2022 11:35:31 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Frank1970 schrieb am Mon, 03 October 2022 12:49

Di Frage ist einmal, ob z. B Igf1 erhöht durch Protein ohne durch z. B Carbs gesteuertes Insulinsignal, seine eigentliche Wirkung überhaupt entfalten kann.
Macht man nämlich unsere hier bekannte Form des Low Carb, oder Keto zu lange, kann sich das doch auch auf Dauer nicht mehr Wachstumsfoerdernd auswirken, da der Körper es irgendwann als Stress registriert und das Wachstumshormon runterfaehert.
Dem würde ich zustimmen. Es gibt hochleistungssportler auf YouTube (Daniel Pugge) die trotz dauerketo athletisch sind und Höchstleistungen abrufen, aber keine großartigen Muskelzuwächse haben. Da wird man ohne Zugabe von HGH und etwaigen exogenen Androgen kaum weit komen, wenn man das zum Beispiel im BB-Bereich betreiben will.

Frank1970 schrieb am Mon, 03 October 2022 12:49
Oder funktioniert z. B dauerhafter Muskelaufbau unter Dauer Low Carb oder Keto?
Bis zu dem Punkt an dem der Körper sagt "mehr geht nicht" bestimmt.
Allerdings muss man auch bedenken, dass die Menge der optisch sichtbaren Muskeln im Grunde "Fake" ist. Gib einem Ketarier der trainiert mal für 3 Tage Gummibärchen und Sprite und der wird rein von der Optik der Muskeln explodieren und wie ein anderer Mensch aussehen, obwohl die grundsätzliche Menge der Muskeln identisch ist. Aber es gibt bestimmt auch hierzu Studien.

Frank1970 schrieb am Mon, 03 October 2022 12:49

Was die Studie betrifft...

Es gibt sicher Leute die so gut wie gar kein Protein zu sich nehmen.
Die müssten dann aber auch rein theoretisch anfälliger Fuer Infekte wie auch Covid 19 sein.

Ich selbst kenne welche.

Warum macht man sowas? Gegen jedes Prinzip der Biologie und selbstzerstörerische Ideologie.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Frank1970 on Mon, 03 Oct 2022 12:42:04 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Haar2O schrieb am Mon, 03 October 2022 13:35Frank1970 schrieb am Mon, 03 October 2022 12:49

Di Frage ist einmal, ob z. B Igf1 erhöht durch Protein ohne durch z. B Carbs gesteuertes Insulinsignal, seine eigentliche Wirkung überhaupt entfalten kann.
Macht man nämlich unsere hier bekannte Form des Low Carb, oder Keto zu lange, kann sich das doch auch auf Dauer nicht mehr Wachstumsfoerdernd auswirken, da der Körper es irgendwann als Stress registriert und das Wachstumshormon runterfaehert.
Dem würde ich zustimmen. Es gibt hochleistungssportler auf YouTube (Daniel Pugge) die trotz dauerketo athletisch sind und Höchstleistungen abrufen, aber keine großartigen Muskelzuwächse haben. Da wird man ohne Zugabe von HGH und etwaigen exogenen Androgen kaum weit komen, wenn man das zum Beispiel im BB-Bereich betreiben will.

Frank1970 schrieb am Mon, 03 October 2022 12:49
Oder funktioniert z. B dauerhafter Muskelaufbau unter Dauer Low Carb oder Keto?
Bis zu dem Punkt an dem der Körper sagt "mehr geht nicht" bestimmt.
Allerdings muss man auch bedenken, dass die Menge der optisch sichtbaren Muskeln im Grunde "Fake" ist. Gib einem Ketarier der trainiert mal für 3 Tage Gummibärchen und Sprite und der wird rein von der Optik der Muskeln explodieren und wie ein anderer Mensch aussehen, obwohl die grundsätzliche Menge der Muskeln identisch ist. Aber es gibt bestimmt auch hierzu Studien.

Frank1970 schrieb am Mon, 03 October 2022 12:49
Was die Studie betrifft...

Es gibt sicher Leute die so gut wie gar kein Protein zu sich nehmen.
Die müssten dann aber auch rein theoretisch anfälliger Fuer Infekte wie auch Covid 19 sein.

Ich selbst kenne welche.

Warum macht man sowas? Gegen jedes Prinzip der Biologie und selbstzerstörerische Ideologie.

Ja.. Ich selbst bin BB bezogen mal im Rahmen einer Löw Carb Diät schnell an meine Grenzen gestoßen. Auch im Bezug auf Kraft. Meine Muskulatur hatte auch zumindest optisch abgebaut.

Das alles kann man ohne weiteres auf den Haarerhalt übertragen.
Es gibt Untersuchungen die deutlich machen, daß bei einem gesunden Zusammenspiel von Insulin und Igf1 in der Haut, das ausbleiben eines der beiden Signalgeber, zu einem Schwund der Funktion des subkutane Fettes führt. Da im Rahmen einer Löw Carb Diät das Insulin Signal weitgehend ausbleibt, duerfte sich der gerade geschilderte Vorgang, hier widerspiegeln.
Die Gewichtsabnahme im Rahmen einer solchen Diaet macht es ja auch deutlich.

Es kann also sein das Protein Zufuhr bei verminderte Insulin Signal, nur halb so wirksam ist. Bzw dann auch kaum Hautprotektiv wirken kann.
Myogenese ist zwar bißchen was anderes, aber das ist ein gewebsspezifischer Unterschied. Die Stimmulanzen sind die selben wie in der Haut.

Zitat:Warum macht man sowas? Gegen jedes Prinzip der Biologie und selbstzerstörerische Ideologie.

_____==========

Verschiedene Gruende

Schwacher Selbsterhaltungstrieb

Keine Ahnung

Unterbewusst Neigung zur Selbstzerstoerung(lemming Verhalten)

Geschmacksverirrungen

Sinnenbetaeubung durch Fehlernaehrung bei Suchterkrankungen.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Haar2O on Mon, 03 Oct 2022 12:54:32 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Frank1970 schrieb am Mon, 03 October 2022 14:42
Da im Rahmen einer Löw Carb Diät das Insulin Signal weitgehend ausbleibt, duerfte sich der gerade geschilderte Vorgang, hier widerspiegeln.
Die Gewichtsabnahme im Rahmen einer solchen Diaet macht es ja auch deutlich.
Kurz gesagt....ich liebe dieses kaum vorhandene Insulin-Signal. Es lässt mich klar denken, tagsüber nicht müde werden und das beste: Ich muss nicht ständig das Bedürfnis haben, irgendeinen Mist in mich reinstopfen zu müssen. Glucagon for President. :lol: :lol:

Frank1970 schrieb am Mon, 03 October 2022 14:42Zitat:Warum macht man sowas? Gegen jedes Prinzip der Biologie und selbstzerstörerische Ideologie.
Verschiedene Gruende

Schwacher Selbsterhaltungstrieb

Keine Ahnung

Unterbewusst Neigung zur Selbstzerstoerung(lemming Verhalten)

Geschmacksverirrungen

Sinnenbetaeubung durch Fehlernaehrung bei Suchterkrankungen.

Nach Aufzählung dieser Begründungen also ein reines 1. Welt-Wohlstandsproblem.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Frank1970 on Mon, 03 Oct 2022 20:05:40 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hier nochmal

Zitat:Auch DHT bewirkt ganz sicher keine Fibrose.
Sonst müsste jeder Mann im Gesicht eine Fibrose haben.

__----------

Das kommt aufs Gewebe an.
Registriert der Körper es als Reperaturbeduerftig, bedient er sich des DHT s

Und dann kommt der Reperaturfehler.

Warscheinlich ist das auch bei der alternden Prostata so.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Blackster on Mon, 03 Oct 2022 20:30:22 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schriebBlackster schrieb am Mon, 03 October 2022 00:54Ich hab 300g Eiweiß pro Tag und trotzdem AGA.
.
ah...low-carb mit viel eiweiss, führt immer noch zu einem muskelwachstum ;)

Weiß ich nicht, brauche über 500g KH/Tag, was kaum noch low carb sein dürfte 8)

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Haar2O on Thu, 06 Oct 2022 00:25:33 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Blackster schrieb am Mon, 03 October 2022 22:30pilos schriebBlackster schrieb am Mon, 03 October 2022 00:54Ich hab 300g Eiweiß pro Tag und trotzdem AGA.
.
ah...low-carb mit viel eiweiss, führt immer noch zu einem muskelwachstum ;)

Weiß ich nicht, brauche über 500g KH/Tag, was kaum noch low carb sein dürfte 8)
Was bedeutet "brauche" 500g Carbs (und wofür)? 300 g Protein ist auch äußerst sportlich.
Was kommt da noch an Fett zu?
Klingt für mich nach so einer 500/300/50-Geschichte.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Blackster on Thu, 06 Oct 2022 09:41:21 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Genau, Low Fat quasi, um die 40g pro Tag.
Aktuell so 90kg mit 12% KFA und 3500 kcal pro Tag.

Shakes immer mit Whey Isolate also nie Proteinmangel, trotzdem wäre ich ohne HTs schon NW5.
Also kanns daran ja kaum liegen.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by pilos on Thu, 06 Oct 2022 10:32:54 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Blackster schrieb am Thu, 06 October 2022 12:41Genau, Low Fat quasi, um die 40g pro Tag.

oder so...entweder low carb, high fat oder umgekehrt

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Haar2O on Thu, 06 Oct 2022 10:43:01 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

Blackster schrieb am Thu, 06 October 2022 11:41Genau, Low Fat quasi, um die 40g pro Tag.
Aktuell so 90kg mit 12% KFA und 3500 kcal pro Tag.

Shakes immer mit Whey Isolate also nie Proteinmangel, trotzdem wäre ich ohne HTs schon NW5.
Also kanns daran ja kaum liegen.
40 g Fett ist sicherlich schon grenzwertig wenig. Und 300 g Protein kannst du als ungestoffter wenig umsetzen. Da wird viel "gluconeogenisiert" und der Rest landet in der Toilette.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by valesk on Thu, 06 Oct 2022 12:30:46 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Haar2O schrieb am Thu, 06 October 2022 12:43Blackster schrieb am Thu, 06 October 2022 11:41Genau, Low Fat quasi, um die 40g pro Tag.
Aktuell so 90kg mit 12% KFA und 3500 kcal pro Tag.

Shakes immer mit Whey Isolate also nie Proteinmangel, trotzdem wäre ich ohne HTs schon NW5.
Also kanns daran ja kaum liegen.
40 g Fett ist sicherlich schon grenzwertig wenig. Und 300 g Protein kannst du als ungestoffter wenig umsetzen. Da wird viel "gluconeogenisiert" und der Rest landet in der Toilette.

richtig. man sagt 2g/kg Körpergewicht für den Muskelaufbau. Das wären 180 g pro Tag wenn du ordentlich trainierst. Der rest geht in die Toilette oder wird zu Glucose umgeformt. was Energietechnisch uneffizient ist und der Körper quasi als Backup in der Hand hat.

Verstehe nicht wieso die Menschen einfach unter ihren Tagesbedarf an Kohlenhydraten gehen um abzunehmen. Aber gut :)

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Blackster on Thu, 06 Oct 2022 16:23:16 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

pilos schrieb[/quote
oder so...entweder low carb, high fat oder umgekehrt

Low Carb macht keinen Sinn, wenn du im Gym schwere Gewichte bewegen willst.
Klar sind 300g viel, ich bin aber lieber auf der sicheren Seite.
Davon sind sowieso gerade mal 50g Whey + BCAAs.

Außerdem sättigt viel Eiweiß gut.
3500 Kcal muss ich mir echt reinquälen, bei weniger verliere ich sofort Gewicht.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Haar2O on Thu, 06 Oct 2022 17:43:00 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

valesk schrieb am Thu, 06 October 2022 14:30

Verstehe nicht wieso die Menschen einfach unter ihren Tagesbedarf an Kohlenhydraten gehen um abzunehmen. Aber gut :)
Der Tagesbedarf an Kohlenhydraten kann über verschiedene Wege gedeckt werden. Ich selbst komme selten mal über 50 g Carbs am Tag, dafür aber halt gute 170 g Fett täglich. :d
Und dabei geht es mir nicht ums Abnehmen, sondern um eine (meiner Auffassung nach) vernünftige Lebensführung mit einer beruhigten Bauchspeicheldrüse. :lol:

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Haar2O on Thu, 06 Oct 2022 17:50:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Blackster schrieb am Thu, 06 October 2022 18:23

Außerdem sättigt viel Eiweiß gut.
3500 Kcal muss ich mir echt reinquälen, bei weniger verliere ich sofort Gewicht.
Einfach mal die Fette erhöhen. Du schraubst dir Kalorien rein die 1. ausgepinkelt oder über die Haut ausgeschieden werden (zu viel Eiweiß) und 2. geht das verbleibende Eiweiß welches im Verarbeitungsprozess ist, aufgrund von thermogenetischem "effect of food" auch noch zu 25 bis 30 % verloren und verpufft einfach.

Wenn du dich weniger quälen willst: Eiweiß runter und Fett hoch. :)

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Blackster on Thu, 06 Oct 2022 17:54:01 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Hab ja paar Jahre gestofft, aber Fett war nie über 50g würde ich meinen.
Bin ja auch gut gefahren damit, 100kg + Sixpack und 260kg PR Kreuzheben zb.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Haar2O on Thu, 06 Oct 2022 18:11:11 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Blackster schrieb am Thu, 06 October 2022 19:54Hab ja paar Jahre gestofft, aber Fett war nie

über 50g würde ich meinen.
Bin ja auch gut gefahren damit, 100kg + Sixpack und 260kg PR Kreuzheben zb.
Ja, wenn man stofft dann übernimmt der Stoff auch die Aufgabe des Fettes bzw. des Fettbegleitstoffs, namentlich "Cholesterin", daher weniger Bedarf. Dein geliebtes Testo wird im Endeffekt aus Fetten gebildet. :)

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Blackster on Thu, 06 Oct 2022 19:29:28 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Das ist aber 20 Jahre her :lol:
Mit Omega 3 gleiche ich noch etwas aus.

Mir gings eigentlich nur darum, dass Proteinmangel keine AGA auslöst oder begünstigt, das sind Märchen.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Haar2O on Thu, 06 Oct 2022 19:57:52 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Blackster schrieb am Thu, 06 October 2022 21:29Das ist aber 20 Jahre her :lol:
Mit Omega 3 gleiche ich noch etwas aus.
Das ist ja im Grunde egal, 40g Fett würde ich als Mangelernährung beschreiben, die auch nicht Not tut. Aber nur meine bescheidene Meinung.

Blackster schrieb am Thu, 06 October 2022 21:29
Mir gings eigentlich nur darum, dass Proteinmangel keine AGA auslöst oder begünstigt, das sind Märchen.
Das sind auch Märchen. Wir haben in unseren Breitengraden an einigen Dingen Mängel, aber sicher nicht an Protein.

Der TE @Frank1970 hat viele interessante Ansätze, welche auch zum Denken anrgen, aber vieles ist auch einfach nur Norwoodscher-"Bitte nicht weiter lesen"-Kram.

Des öfteren werden auch wildeste Spekulationen als Faktum dargestellt, wäre schön wenn man das Kennzeichnen würde @Frank1970, denn viele (die meisten) User können nicht filtern was nun Faktum und Theorie ist. :)

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Blackster on Thu, 06 Oct 2022 20:39:06 GMT

Zitat:Für eine ausgewogene Ernährung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung einen Anteil an Fetten von 25-30 % der täglich zugeführten Gesamtenergie. Bei einem Tagesbedarf von 2000 kcal entspricht das etwa 65 Gramm Fett.
Das wären 100g bei mir pro Tag, aber das halte ich für zu viel :|

Heute gerade mal 29,5g.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Frank1970 on Fri, 07 Oct 2022 05:05:52 GMT

Haar2O schrieb am Thu, 06 October 2022 21:57Blackster schrieb am Thu, 06 October 2022 21:29Das ist aber 20 Jahre her :lol:
Mit Omega 3 gleiche ich noch etwas aus.
Das ist ja im Grunde egal, 40g Fett würde ich als Mangelernährung beschreiben, die auch nicht Not tut. Aber nur meine bescheidene Meinung.

Blackster schrieb am Thu, 06 October 2022 21:29
Mir gings eigentlich nur darum, dass Proteinmangel keine AGA auslöst oder begünstigt, das sind Märchen.
Das sind auch Märchen. Wir haben in unseren Breitengraden an einigen Dingen Mängel, aber sicher nicht an Protein.

Der TE @Frank1970 hat viele interessante Ansätze, welche auch zum Denken anrgen, aber vieles ist auch einfach nur Norwoodscher-"Bitte nicht weiter lesen"-Kram.

Des öfteren werden auch wildeste Spekulationen als Faktum dargestellt, wäre schön wenn man das Kennzeichnen würde @Frank1970, denn viele (die meisten) User können nicht filtern was nun Faktum und Theorie ist. :)

Hallo

Niemand Weiss was Fuer ein klinischer Eiweiss Wert notwendig ist, um eine lokale Entzündung abzupuffern.
Hier muss es sich nicht um einen allgemein als pathologische annerkannten Wert Handeln. Es reicht z. B ein Wert der Adequat den Igf1 Spiegel erhöht, oder die Bereitstellung eines bestimmten Pegels an Aminosäuren gewährleistet.
Fast jede Aminosäure die durch Protein Zufuhr bereitgestellt wird, hat nachweislich einen Effekt auf Haarwuchs hemmen de, oder Haarwuchsfoerdernde Stoffe.

Der Einfluss von Cystein, Lysin, Methionine, und Arginin wurde in anderen Studien belegt... Und kann nicht als Märchen abgetan werden.

Viele Menschen hierzulande haben mit Sicherheit gerade mal einen zum Überleben ausreichenden Proteinspiegel. Astrein ist das nicht,.. Z. B müßten viele gerade deshalb auch infektanfaelliger sein.

Schau dir an was gegessen wird....

Bei Protein im Bezug auf AGA geht es um den Verlauf.
Und ob euer Spiegel da ausreicht oder nicht, kann Warscheinlich nur mittels Kopfhaut Biopsie ermittelt werden.
Macht mal eine Protein restriktive Diaet... Und ihr werdet sehen...

An anderer Stelle wurde geschrieben das ein Teil des konsumieren Proteins wegen des Thermogenetischen Effects of Food verpuffen wuerde.
Wenn damit das Braeunen des weißen subkutane Fettes gemeint ist....

Das ist alles was ihr braucht....

Etwas(den thermogene Tischen Stand eines 15 jaehrigen) wo ich selbst, tagtäglich dran arbeite.

Wie die Wissenschaft die globale Protein Aufnahme sieht... Seht ihr hier

Global perspectives of protein deficiency in humans
Currently, about one billion people (including 165 million children under 5 years of age) worldwide have chronic inadequate intake of protein.30 In central Africa and South Asia, up to 30% of children have protein malnutrition.74 Protein deficiency also occurs in subpopulations in developed nations. For example, 51% of home-bound elderly subjects receiving home-delivered meals in the United States have a protein intake below the RDA of 0.8 g protein per kg BW per day. Additionally, 25% to 85% of patients in long-term care facilities have protein undernutrition.82 Furthermore, cancer patients lose tremendous amounts of protein due to low food intake, impaired digestion, and increased catabolism.83 Globally, protein-energy undernutrition accounts for 6 million deaths annually.74 The number of people with protein deficiency could increase substantially, as the United Nations projected in June 2013 that the world population will reach from the current 7.2 billion to 8.2 billion by 2025 and to 9.6 billion by 2050.84

https://pubs.rsc.org/en/content/articlehtml/2016/fo/c5fo01530h

Ich vermute eine extrem hohe Dunkelziffer da das bestimmen des Serum Proteins nicht zum klinischen Alltag außerhalb der Krankenhäuser gehört.

Zu meinen Ansätzen.

Ich glaube das vieles hier einfach deshalb nicht verstanden wird, weil wissen um die Erkrankung fehlt. Sie wird leider nicht ganzheitlich gesehen.
Das zeigt auch jetzt in diesem Moment das Unverständnis des Sinnes einer ganzheitlichen Therapie, die als wichtigen Zusatzbaustein, eine adequate Protein Zufuhr beinhaltet.

Glaubt ihr wirklich nur ein oder zwei Mittel, und ganz gewöhnliche Ernaehrung führen euch zum Ziel?

Gruss
F

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 07 Oct 2022 09:51:12 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Zitat:Bei Protein im Bezug auf AGA geht es um den Verlauf.
Und ob euer Spiegel da ausreicht oder nicht, kann Warscheinlich nur mittels Kopfhaut Biopsie ermittelt werden.
Macht mal eine Protein restriktive Diaet... Und ihr werdet sehen...
Schau dir die beiden Affen an:
Links der Affe mit einer Kalorien- und Protein reichen Ernährung.
Und rechts der Affe, der kalorien- und eiweißarm ernährt wurde.
Wie du sehen kannst, hat der Affe, der kalorienarm ernährt wurde,
deutlich mehr Fell und auch gesundes, pigmentiertes.
Wie erklärst du dir das?

https://cen.acs.org/articles/87/i31/Curious-Case-Caloric-Restriction.html

Früher aßen die Menschen Fleisch
höchstens 1x/Woche.
Heute von morgens bis abends ab 7 Tagen/Woche.
Wie soll da ein Protein-Mangel entstehen?

Der menschliche Organismus ist seit Jahrtausenden
auf knappe Nahrung programmiert.
Dieser Überschuss an Kalorien, dass man sich
an jeder Ecke einen HotDog kaufen kann,
sind recht neu und gab es so früher nicht!
Früher kamen die Jungs auch erst mit 17
in die Pubertät, weil Nahrung so knapp war
und es lange Zeit brauchte, bis man erwachsen wurde.
Aufgrund der ganzen Überernährung hat sich das
alles um viele Jahre nach vorne verschoben.
Heute sind 13-jährige so weit entwickelt
wie früher 20-jährige.
Und das ist nur mit der ganzen Überernährung
erst möglich geworden.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 07 October 2022 11:51Zitat:Bei Protein im Bezug auf AGA geht es um den Verlauf.
Und ob euer Spiegel da ausreicht oder nicht, kann Warscheinlich nur mittels Kopfhaut Biopsie ermittelt werden.
Macht mal eine Protein restriktive Diaet... Und ihr werdet sehen...
Schau dir die beiden Affen an:
Links der Affe mit einer Kalorien- und Protein reichen Ernährung.
Und rechts der Affe, der kalorien- und eiweißarm ernährt wurde.
Wie du sehen kannst, hat der Affe, der kalorienarm ernährt wurde,
deutlich mehr Fell und auch gesundes, pigmentiertes.
Wie erklärst du dir das?

https://cen.acs.org/articles/87/i31/Curious-Case-Caloric-Restriction.html

Früher aßen die Menschen Fleisch
höchstens 1x/Woche.
Heute von morgens bis abends ab 7 Tagen/Woche.
Wie soll da ein Protein-Mangel entstehen?

Der menschliche Organismus ist seit Jahrtausenden
auf knappe Nahrung programmiert.
Dieser Überschuss an Kalorien, dass man sich
an jeder Ecke einen HotDog kaufen kann,
sind recht neu und gab es so früher nicht!
Früher kamen die Jungs auch erst mit 17
in die Pubertät, weil Nahrung so knapp war
und es lange Zeit brauchte, bis man erwachsen wurde.
Aufgrund der ganzen Überernährung hat sich das
alles um viele Jahre nach vorne verschoben.
Heute sind 13-jährige so weit entwickelt
wie früher 20-jährige.
Und das ist nur mit der ganzen Überernährung
erst möglich geworden.
Ich kenne das doch

Du kennst meine Einstellung zur Uebertragbarkeit...

Vieles spricht gegen eine Uebertragbarkeit.
Denn jeder kleine Dermatologe Weiss das ein Protein Defizit HA macht.
Das ist amtlich.

Dann kann sowas automatisch auch nicht gut Fuer andere Zellen sein

Ihr Fell.. Das der Affen... Wächst auch auf einem ganz anderen Acker.
Das es bei der Restriktionen mal kurzzeitig zu einer paradoxen Protestaktion der Haut gekommen

ist... Will ich ja gar nicht ausschliessen..

Was eine längere Lebensspanne betrifft, ist eine andere Geschichte.
Alle Lebensformen die ein energiesparendes Dasein fristen, leben länger.
Protein ist Energie....

Das alles muss nicht konform mit der Kopfhaut gehen.
Auch nicht mit inflammatorischen Vorgängen.

_____
Zitat:Früher aßen die Menschen Fleisch
höchstens 1x/Woche.
Heute von morgens bis abends ab 7 Tagen/Woche.
Wie soll da ein Protein-Mangel entstehen

_____

Du siehst doch die Studie.
Nicht jeder isst viel Fleisch.
Die meisten essen einfach nur Müll....
Das aufgenommene Eiweiss muss auch mit dem Verbrauch korrelieren. M. E verbraucht z. B auch Stress und Hektik mehr Protein.
Unentdeckte Entzündungen auch

Und dieser Müll begünstigt sicher keine Fruehreife.
Die vorgezogene Pubertät entsteht m. E dich multimediale Lichteinfluesse.
Da bin ich mir sicher, und dazu gibt es auch studien

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Norwood-packt-das-an on Fri, 07 Oct 2022 18:46:30 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Frank,
du siehst doch hier anhand der Kommentare
der User schon, dass sie Eiweiß in Massen
zu sich nehmen und trotzdem immer
noch von AGA heimgesucht werden.

Und die Kalorienrestriktion hat nichts mit
Energiedefizit zu tun.
Es geht hier nur um dieses mTOR-Protein.
Und das kann man auch mit einer
eiweißarmen Ernährung erreichen.
Kalorienrestriktion ist nicht erforderlich.
Sobald die Forscher mTOR ausschließen,

hat die Kalorienreduktion keinen zusätzlichen
Effekt auf die Langlebigkeit oder Gesundheit.
Es geht hier nur und einzig alleine
um mTOR und die Autophagie.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Frank1970 on Fri, 07 Oct 2022 19:12:49 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Nachtrag.

Aus deiner oben verlinkten Studie:
By eating less, modern humans might engage these ancient pathways to extend life span.

_____

Das kann schon sein.
Aber ob sowas lange gutgeht, ist eine andere Frage.
Durchaus kann es dabei auch kurzfristig zu positiven Hautveränderungen kommen

Da wird ja auch von einer Kalorien restriktiven Diät gesprochen.
Diese wuerde ich insofern gutheißen das überschüssiges Essen weggelassen wird.
Also nach dem Prinzip interimmitierendes Fasten.
Nahrung nach Verbrauch sozusagen.
Das hätte sicher nicht den selben Effekt wie ihn die Autoren beschreiben, denke ich mal.
Obwohl.... Ich Weiss es nicht.
Wenn ja, dann ist das etwas was ich ohnehin schon seit Jahren mache.
Low Carb und Keto halte ich Fuer gefährlich.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Haar2O on Sat, 08 Oct 2022 12:25:46 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Frank1970 schrieb am Fri, 07 October 2022 21:12
Low Carb und Keto halte ich Fuer gefährlich.

Diese Meinung teile ich, allerdings wenns dabei um High Carb, Low Fat geht.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Nomadd on Sat, 08 Oct 2022 13:20:16 GMT

View Forum Message <> Reply to Message

Mal angenommen, mal wollte mal Tofu ausprobieren. Wo bekommt man günstiges und gutes TOFU her? Sind solche Asiamärkte eine gute Anlaufstelle?

https://www.vinhloi.de/536-tofu

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Frank1970 on Sat, 08 Oct 2022 13:57:02 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

5HT2 schrieb am Sat, 08 October 2022 15:20 Mal angenommen, mal wollte mal Tofu ausprobieren. Wo bekommt man günstiges und gutes TOFU her? Sind solche Asiamärkte eine gute Anlaufstelle?

https://www.vinhloi.de/

Bei Lidl oder Aldi.....

C. A 500 Gramm rund 2 eur.

Subject: Aw: Ernaehrung-Proteinmangel und AGA
Posted by Frank1970 on Sat, 08 Oct 2022 13:57:47 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Haar2O schrieb am Sat, 08 October 2022 14:25Frank1970 schrieb am Fri, 07 October 2022 21:12 Low Carb und Keto halte ich Fuer gefährlich.

Diese Meinung teile ich, allerdings wenns dabei um High Carb, Low Fat geht.

Ja... Das ist genau so fatal