

# BEYOND DNA WEIGHT

## AUSZUG AUS DER ANALYSE



### Der Inhalt Ihrer Analyse:

- GEWICHTS-GENE
- IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN
- IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN
- IHR ABNEHMPROGRAMM
- IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN
- NAHRUNGSMITTELLISTE
- WISSENSCHAFT
- ZUSATZINFORMATIONEN

## GEWICHTSGENE – IHR ERGEBNISBERICHT

### MISCHTYP (II)



50-52% Kohlenhydrate



19-21% Eiweiß



28-30% Fett

### KCAL ABNEHMPHASE

1237 kcal

## Kohlenhydrat- oder Fett-Verwerter?

Kohlenhydrat- oder Fett-Verwerter? Die Ernährung unserer Vorfahren, die als Jäger und Sammler lebten, war reich an Fetten und Eiweißen, Fisch und Fleisch. Erst in der späteren Entwicklung verbreitete sich der Ackerbau und die Ernährung wurde reicher an Kohlenhydraten. Unsere Gene haben sich an diesen neuen Lebensstil und die neuen Nahrungsmittelquellen nur mäßig angepasst. So sind manche Menschen genetisch immer noch „Fett-Verwerter“, welche Fett und Eiweiß gut vertragen, aber bei übermäßiger Kohlenhydrat-Zufuhr rasch übergewichtig werden. Andere hingegen gehören aufgrund ihrer Gene zu „Kohlenhydrat-Verwertern“. Während bei diesen Personen übermäßiger Verzehr von Kohlenhydraten kaum Einfluss auf das Körpergewicht hat, kann eine fetthaltige Ernährung sehr schnell zu Übergewicht führen. Ihre Analyse führte zu folgendem Ergebnis:

IHR TYP:

MISCHTYP (II)

Führen Kohlenhydrate bei Ihnen zu Übergewicht?



Führt Fett bei Ihnen zu Übergewicht?



Führt Eiweiß bei Ihnen zu Übergewicht?



FETT:

Fett reduzieren: Die Kombination Ihrer Gene führt dazu, dass aus Ihrem Darm mehr Fett aufgenommen wird, als bei manch anderen Personen. Deshalb ist eine Reduktion des Fettanteils in Ihrer Nahrung bei Ihnen besonders effektiv, um Ihr Gewicht zu reduzieren. Zusätzlich haben Sie dadurch einen langsameren Stoffwechsel, was die Entwicklung von Übergewicht ebenfalls begünstigt. Das führt dazu, dass Sie besonders bei einem hohen Anteil an Gesamtfett, gesättigten und Trans-Fettsäuren sowie einem niedrigen Anteil an ungesättigten Fettsäuren zu Übergewicht neigen. Das bedeutet, dass sowohl die Menge als auch die Art des konsumierten Fetts für Sie entscheidend ist. Reduzieren Sie also die Menge an Fett (besonders gesättigte und Trans-Fettsäuren) in Ihrer Ernährung.

## Jo-Jo-Effekt und Gesundheit

Kohlenhydrat- Studien haben gezeigt, dass manche Menschen nach einer erfolgreichen Diät deutlich schneller wieder an Gewicht zunehmen als andere Menschen. Diese Unterschiede werden von unseren Genen gesteuert, weshalb manche Menschen deutlich mehr Disziplin zeigen müssen um ihr Gewicht konstant zu halten. Auch die Orte, an denen Fett im Körper abgelagert werden, sind von unseren Genen abhängig.

IHR TYP:

MÄSSIGER JO-JO TYP

Wie stark ist bei Ihnen der Jo-Jo-Effekt?

SCHWACH

STARK



KONSEQUENZ:

Sie sind ein mäßiger Jo-Jo-Typ, das bedeutet, dass Sie nach einer erfolgreichen Diät wieder an Gewicht zunehmen, wenn Sie in alte Gewohnheiten zurückfallen. Für Sie ist es wichtig, Ihren Lebensstil und Ihre Ernährung dauerhaft umzustellen.

## Genetische Eignung zu Übergewicht

Bitte beachten Sie, dass die Genetik von Übergewicht sehr komplex ist und das Zusammenspiel von verschiedenen Genen einen starken Einfluss auf das Übergewicht hat. Dies ist für Laien nur schwer verständlich. Aus diesem Grund haben unsere Genetiker sich bemüht, Ihnen die Auswirkungen Ihres genetischen Profils auf den nächsten Seiten genauer zu erklären.

IHR TYP:

MÄSSIGER JO-JO TYP

Ihre genetische Neigung zu Übergewicht

NIEDRIG

HOCH



# Die Nahrungsmittelliste (Lebensmittel)

125 g Artikelmenge

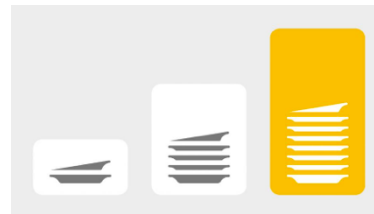


Grüne Gewichtssymbole



Rote Gewichtssymbole

Häufiger Snack-Typ



Empfehlungen um abzunehmen			eigene Angaben	Brot und Kleingebäck	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten			g	kcal	Eiw	Koh	Fett
35 g		1		Baguette	30	85	5	20	5
40 g	1			Buchweizenbrot	45	106	5	25	5
15 g		3		Croissant	70	357	5	35	25
50 g	3			Dinkelbrot	50	117	5	20	5
40 g	1			Fladenbrot	50	121	5	25	5
50 g	3			Grau/Roggenbrot m. Sonnenblumenkernen	45	99	5	20	5
45 g	1			Graubrot-Roggenmischbrot	45	101	5	25	0
40 g	1			Graubrot-Weizenmischbrot	45	106	5	25	5
40 g	1			Grünkernbrot	45	108	5	25	5
40 g	1			Hirsebrot	45	106	5	25	5
40 g	1			Kartoffelbrot	50	122	5	25	5
30 g		1		Knäckebrot-Mehrkornbrot	10	34	5	10	0
30 g		1		Knäckebrot-Roggenmischbrot	10	34	5	10	0
30 g		1		Knäckebrot-Weizenmischbrot	10	36	5	10	0
30 g		1		Laugengebäck	50	171	5	35	5
45 g	2			Maisbrot	45	104	5	20	5
50 g	3			Pumpernickel	40	78	5	20	5
40 g	1			Reisbrot	45	107	5	25	5
50 g	3			Vollkornbrot m. Sonnenblumenkernen	50	110	5	20	5
50 g	3			Vollkornbrot-Gerstenvollkornbrot	50	102	5	20	5
50 g	3			Vollkornbrot-Roggenmischbrot	50	103	5	20	5
50 g	2			Vollkornbrot-Weizenvollkornbrot	50	102	5	20	0
40 g	1			Weißbrot	30	73	5	15	0

# Die Nahrungsmittelliste (Alkoholische Getränke)

Empfehlungen um abzunehmen			eigene Angaben	Alkoholische Getränke (Bier, Wein, Spirituosen)	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten			g	kcal	Eiw	Koh	Fett
70 g				Bier Dunkel	330	122	5	10	0
65 g				Bier Hell	330	129	5	10	0
60 g				Bier Pils Hell	330	139	5	10	0
15 g				Brände aus Zuckerrohr	20	46	0	0	0
30 g				Champagner	100	83	0	5	0
15 g				Cognac	20	47	0	0	0
10 g				Gin	20	52	0	0	0
60 g				Most	130	53	0	5	0
40 g				Rotwein leicht	130	88	0	5	0
40 g				Rotwein mittel	130	88	0	5	0
30 g				Rotwein schwer	130	107	0	5	0
15 g				Rum	20	46	0	0	0
30 g				Sekt	100	83	0	5	0
25 g				Sherry	50	59	0	5	0
30 g				Wein rose	100	88	0	5	0
35 g				Weißwein halbtrocken	130	95	0	5	0
25 g				Weißwein lieblich	130	127	0	10	0
35 g				Weißwein trocken	130	94	0	0	0
10 g				Whisky	20	49	0	0	0
15 g				Wodka	20	46	0	0	0