

KOHLLENHYDRAT- 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.

DIE NAHRUNGSMITTELLISTE (LEBENSMITTEL)

125 g Artikelmenge

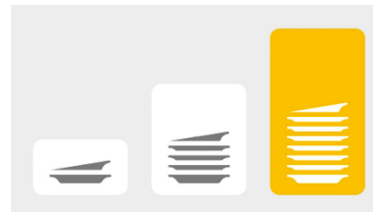


Grüne Gewichtssymbole



Rote Gewichtssymbole

Häufiger Snack-Typ



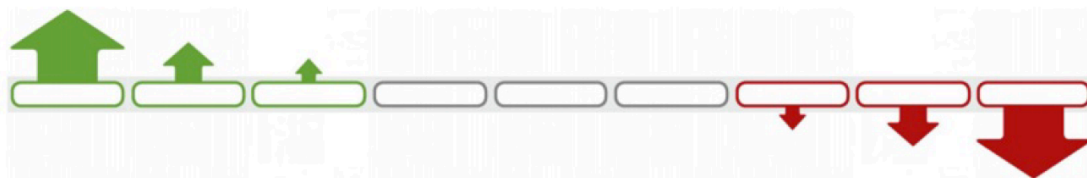
Empfehlungen um abzunehmen			eigene Angaben	Brot und Kleingebäck	Alle Werte pro typischer Portion				
g pro Artikel	häufig	selten			g	kcal	Eiw	Koh	Fett
35 g		■		Baguette	30	85	5	20	5
40 g	■			Buchweizenbrot	45	106	5	25	5
15 g		■ ■ ■ ■		Croissant	70	357	5	35	25
50 g	■ ■ ■			Dinkelbrot	50	117	5	20	5
40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

ERNÄHRUNGSGENETIK

Gene und Genvariationen beeinflussen eine Vielzahl von Prozessen im Körper und viele dieser Prozesse lassen sich durch eine angepasste Ernährung optimieren. So können zum Beispiel angeborene gesundheitliche Defizite durch eine spezifische angepasste Ernährung neutralisiert, oder angeborene genetische Stärken optimal ausgenutzt werden.

Beispieldarstellung des Konzeptes

Um die komplexe Auswertung verständlich darstellen zu können, wurde ein einfaches Pfeilsystem entwickelt, das anzeigt, ob ein bestimmter Mikronährstoff aufgrund Ihrer Genetik erhöht oder gemieden werden sollte. Hier eine Erklärung der Symbole:



ERHÖHEN

Grüne Pfeile, die nach oben zeigen, bedeuten, dass Sie aufgrund Ihrer Genetik einen erhöhten Bedarf dieses Nahrungsmittelinhaltsstoffes haben. Je größer der Pfeil, umso höher Ihr individueller Bedarf.

NEUTRAL

Kein Pfeil bedeutet, dass die empfohlene Standardmenge dieses Nährstoffs für Sie ausreichend ist. Er sollte aufgrund der Genetik weder erhöht, noch reduziert werden.

REDUZIEREN

Rote Pfeile, die nach unten zeigen, bedeuten, dass aufgrund Ihrer Genetik diese Nahrungsmittelinhaltsstoffe reduziert werden sollten. Je größer der Pfeil, umso schlechter ist der Nährstoff für Ihre Gesundheit.

ERNÄHRUNGSGENE – HERZ:



Aufgrund der ernährungsrelevanten Gene dieses Abschnitts und Ihrer damit verbundenen genetischen Stärken und Schwächen, sollten Sie verschiedene Nährstoffe und Nahrungsbestandteile vermehrt aufnehmen oder reduzieren. Diese Empfehlungen werden individuell anhand Ihres genetischen Profils errechnet.

Ihre individuellen Empfehlungen basierend auf diesem Abschnitt:



