

Welcher Stoffwechselltyp sind Sie?

Seit 1995 führen wir aufwändige Stoffwechselltests durch. Daraus erwachsen Erkenntnisse, die unser Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Vererbung, Ernährung und Gewichtsentwicklung verbesserten.

Generell ist wichtig, dass unser Motor, nämlich die Muskel- und Organmasse (**Körperzellmasse BCM**) gut ernährt wird. Nur dann ist eine optimale Verbrennung gewährleistet.

In der BCM wird als **Brennstoff** eine Mischung aus Kohlenhydrat und Fett verbrannt. Dieses Mischungsverhältnis ist bei jedem Menschen anders. Eiweiß wird nur bei Überernährung als Brennstoff benutzt.

Sonst wandert es in den sogenannten Baustoffwechsel.

Grundsätzlich ist festzustellen, dass das Gewicht am besten zu stabilisieren oder reduzieren ist, wenn Stoffwechselltyp und Brennstoffmischung des Essens zusammenpassen.

Im Zentrum dieser Erkenntnisse steht das wichtigste Ernährungshormon, das **Insulin**. Insulin hat vielfältige Wirkungen (näheres siehe Insulin-Poster).

Ein Teil der Menschen hat in den Muskeln und Fettzellen eine hohe Empfindlichkeit für dieses Hormon. Diese Menschen verwerten Kohlenhydrate rasch und effektiv, ohne Anstrengung für den Stoffwechsel. Dies ist erkennbar an einer geringen Blutzuckerbewegung und Insulinfreisetzung. Diese Menschen nennen wir die **Kohlenhydrattypen**.

Andere Menschen verwerten Kohlenhydrate schlechter, es wird dabei mehr oder sogar sehr viel Insulin benötigt. Diese Menschen verbrennen aber mehr Fett.

Dies sind die sogenannten **Fettverbrenner („Fatburner“)**.

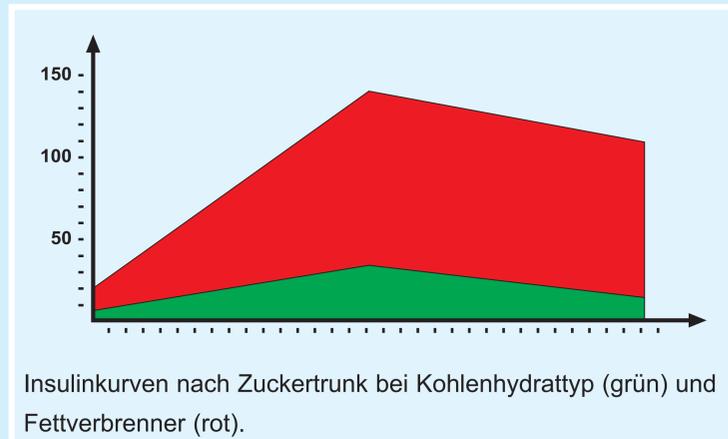


Merkmale eines Kohlenhydrattypen:

- Isst gerne Brot, Nudeln, Reis, Obst und wird damit gut satt
- Hat Süßhunger, wenn er nicht genügend Kohlenhydrate isst
- Nimmt Muskelmasse ab, wenn er Kohlenhydrate weglässt, bekommt ein Kältegefühl und schlechte Laune
- Hat ein eher günstiges Risikofaktorenprofil
- Ist oft feingliedrig

Merkmale eines Fettverbrenners:

- Kommt gut ohne Brot, Kartoffeln usw. aus, wird auch ohne „Sättigungsbeilage“ gut satt
- Isst lieber Fleisch, Wurst, deftige Sachen
- Nimmt bei kohlenhydrat- oder zuckerreicher Ernährung schnell zu
- Kann bei Reduktionsdiät auch die Kohlenhydrate reduzieren, nimmt dann noch besser ab
- Hat ein eher ungünstiges Risikofaktorenprofil (z.B. erhöhte Blutfettwerte)
- Hat oft einen robust-stämmigen Körperbau



Welche praktischen Konsequenzen hat dies nun?

- **Kohlenhydrattypen** sollten immer **genügend Kohlenhydrate** essen
 - um satt zu sein
 - um eine gute Verbrennung im Motor zu gewährleisten

Für die Sättigung ist es gut, die Kohlenhydrate in langsam aufspaltbarer Form zu essen (Stärke mit Ballaststoffen), da sie rasch verwertet werden.

Da die Kohlenhydrattypen aber weniger Fett verbrennen, müssen sie das Nahrungsfett kritisch im Auge behalten.

Also: sich satt essen an Kohlenhydraten, aber das Fett begrenzen.

- Die **Fatburner** haben den Vorteil, dass sie mehr Fett verbrennen und mit weniger Kohlenhydraten auskommen.
 - **Hier können die Kohlenhydrate reduziert werden**, allerdings nicht unter die kritische Grenze von etwa 120g bis 150 g pro Tag, da sonst im Hungerstoffwechsel Muskelmasse abgebaut wird (dann läuft der Motor nicht mehr).

Wegen der hohen Insulinausschüttung sollten Speisen mit **niedrigem glykämischem Index** (G. I., s. Infoblatt) gegessen werden.

Zucker sollte gemieden werden oder am Ende einer Mahlzeit verzehrt werden.

Wie sollte die Trinknahrung eingesetzt werden?

Die Kohlenhydrattypen sollten 2 Essmahlzeiten mit Kohlenhydraten essen, eine Mahlzeit kann ersetzt werden.

Fatburner können 2 Mahlzeiten ersetzen und eine Essmahlzeit mit Kohlenhydraten verzehren.



Wie können Sie feststellen, welcher Stoffwechselltyp Sie sind?

- Mit unserem Stoffwechselltest mit Insulinbestimmung.

3 weitere Aspekte:

- Eiweiß muss immer in ausreichender Menge Tag für Tag zugeführt werden
 - für Muskulatur, Organe und Immunsystem
 - als Sättigungsverstärker
- Alkohol führt bei beiden Stoffwechselltypen zur Fettspeicherung. Bier verstärkt beim Fettburner wegen des Kohlenhydratanteils diesen Effekt noch. Auch macht es eventuell Heißhunger.
- Durch Fettabnahme werden aus Fatburnern eher Kohlenhydrattypen, aus Kohlenhydrattypen können durch massive Fettzunahme auch Fatburner werden.