

### **Metabolic Typing – Welcher Stoffwechseltyp sind Sie?**

Bei dem Versuch abzunehmen, stoßen Viele an ihre Grenzen. Trotz diverser Diäten und Sport bleibt der gewünschte Abnehmerfolg oft aus. Auch der berühmt-berüchtigte Jojo-Effekt macht disziplinierten Essern Erfolge schnell zunichte und überrascht diese mit neuen extra Pfunden kurz nach der Diät. Der alternativmedizinische Ansatz „Metabolic Typing“ hingegen berücksichtigt den individuellen Stoffwechseltyp, um die Diät erfolgversprechender zu gestalten. Kernaussage: Jeder Mensch besitzt seinen eigenen Stoffwechsel mit einem individuell unterschiedlichen Bedarf an Nährstoffen. Dementsprechend benötigt jeder Mensch eine typgerechte Ernährung für ein gesundes Gewichtsmanagement.

### **Wie entstand Metabolic Typing?**

Die Lehre von den Stoffwechseltypen geht bis in die 1930er Jahre zurück. Bereits damals war der individuelle Nährstoffbedarf des Menschen Gegenstand verschiedener wissenschaftlicher Studien. Auch der Amerikanische Biochemiker Dr. Roger J. Williams forschte in diesem Gebiet und fand heraus, dass die Unterschiede zwischen den einzelnen Menschen nicht nur äußerlich sind, sondern auch die Gehirnstruktur, das Nervensystem, die Blutbahn und die Muskulatur betreffen. Dr. Williams schlussfolgerte daraus: „Wir müssen eine Methode entwickeln, um die individuellen Stärken und Schwächen der Menschen noch genauer zu erfassen. Nennen Sie es ‚Stoffwechselprofil‘ oder wie immer Sie wollen, aber auf jeden Fall brauchen Sie diese Informationen, um eine vernünftige Ernährungsempfehlung zusammenzustellen, die auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist.“

Im Laufe des 20. Jahrhundert entwickelte sich dieser Ansatz stetig weiter. 1970 schließlich erzielte der Amerikanische Arzt Dr. William Kelley nachweisliche Erfolge in der Behandlung von Krebspatienten mit einer Therapie, die auf einer individuellen Ernährung basierte. Sieben Jahre später verfeinerte einer seiner Schüler, Dr. William L. Wolcott, Kelleys Ansatz

und entwickelte ein System zur medizinischen Bestimmung und Analyse des Stoffwechsels. Dies gilt nicht nur als Basis der Behandlung und Prävention leichter sowie akuter Erkrankungen, sondern auch als Voraussetzung für ein erfolgreiches Abnehmen nach dieser Methode.

### **Unterschiedliche Stoffwechseltypen**

Metabolic Typing unterscheidet verschiedene Stoffwechseltypen, die jeweils die aufgenommenen Nährstoffe differenziert verarbeiten. Danach richtet sich der empfohlene Bedarf an speziell Kohlenhydraten und Eiweißen, welche in diesem Ansatz von zentraler Bedeutung sind. Grundsätzlich gibt es drei umfassende Typen:

#### Der Kohlenhydrat-Typ

Diejenigen, die eine große Menge an kohlenhydratreichen Lebensmittel essen können, ohne schnell zuzunehmen und auch einige Stunden danach noch keinen großen Hunger verspüren, sind höchstwahrscheinlich Kohlenhydrat-Typen. Dieser Typ ist durch einen schnellen Stoffwechsel und ein generell relativ geringes Hungergefühl gekennzeichnet. Viele aus dieser Gruppe sind beruflich stark eingespannt und überspringen oder lassen Mahlzeiten aus. Dabei ist gerade durch den schnellen Stoffwechsel eine geregelte Essensroutine wichtig.

Dieser Typ sollte auf eine kohlenhydratreiche Ernährung achten, d.h. viel Brot, Nudeln oder Reis. Aber auch Proteine sind wichtig, und zwar leichte und fettarme. Diese sind z.B. in hellen Geflügelsorten und weißem Fisch enthalten. Eine solche Ernährungsweise regt die Fettverbrennung an und hilft beim Abnehmen.

#### Der Eiweiß-Typ

Genau gegenteilig zum Kohlenhydrat-Typ verhält sich der Eiweiß-Typ. Dieser nimmt bei kohlenhydratreichen Mahlzeiten schneller zu und bekommt auch schon kurz danach wieder

Heißhunger, vornehmlich auf fettreiche Lebensmittel. Auch steigt bei ihm schneller das Verlangen nach Zucker.

Der Eiweiß-Typ benötigt eine protein- und fettreiche, aber kohlenhydratarme Ernährung. Gehaltvolle Proteine wie Eier, dunkles Geflügelfleisch und Milchprodukte sollten ganz oben auf der persönlichen Speisekarte stehen. Auf gesunde Fette wie in Oliven-Öl darf ebenfalls nicht verzichtet werden. Typen aus dieser Gruppe, die keine gehaltvollen Proteine mit hohem Fettgehalt zu sich nehmen, sind den ganzen Tag hungrig und neigen schneller zu Gewichtsproblemen.

### Gemischter Typ

Der unkomplizierteste von den drei Stoffwechselformen ist der gemischte Typ. Dieser hat die größte Auswahl an Lebensmitteln und sollte ein Gleichgewicht aus Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten bei seiner Ernährung herstellen. Gemischte Typen können entweder eher zu Kohlenhydrat- oder Eiweiß-Typen neigen. Bei der persönlichen Ernährung muss ganz besonders auf den eigenen Körper gehört werden, um dann individuell zu entscheiden welche Lebensmittel besser oder schlechter geeignet sind.

### **Unterstützung beim Abnehmen mit CaloriScan**

Metabolic Typing versteht sich nicht als Diät, sondern vielmehr als Methode zur langfristigen Ernährungsumstellung. Jeder, der diesem Ansatz folgt, muss sich an seinem eigenen Stoffwechsel-Typ orientieren, um erfolgreich Gewicht zu verlieren bzw. zu stabilisieren. Wer seine Lebensmittel mit Bedacht auswählt, wird die Umstellung zu einem gesünderen Lebensstil und höherem Wohlbefinden bemerken. Wer abnehmen möchte, muss letztlich auch auf eine negative Energiebilanz zielen. Zur Unterstützung der ausgewogenen Ernährung empfiehlt sich daher die Kalorienverbrauchsbeobachtung, z.B. mit dem CaloriScan von Omron. Dieses handliche Gerät klassifiziert jede Art von Bewegung und berechnet zuverlässig die daraus resultierenden Kalorienverbräuche. Selbst die Schlafphase wird kalorientechnisch berücksichtigt. So zeigt sich der CaloriScan als wertvoller Motivator während und nach der Diät, 24 Stunden am Tag. Dabei ist das Gerät so

klein, dass es mühelos in jede Hosentasche passt, und der Alltag ohne Einschränkungen, langwierige Messverfahren oder Geräteeinstellungen ungehindert gemeistert werden kann.

*Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.*

### **Unternehmensprofil:**

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

*Weiterführende Informationen finden Sie unter: [www.omron-healthcare.de](http://www.omron-healthcare.de).*

### **Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:**

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Matthieu Valk

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: [matthieu.valk@eu.omron.com](mailto:matthieu.valk@eu.omron.com)

Mobil: +31 (0) 23 55 44 700