

# Die FormMed®

## Stoffwechsel- Analyse

für  
Michael Mustermann



Berücksichtigte Einzelanalysen:

- Körpermessungen
- Lebensstil-Analyse
- Gewichtshistorie



Überreicht durch:  
VITALCENTER SACHSENHAUSEN 2  
Schweizer Straße 47  
60594 Frankfurt

Sehr geehrter Herr Mustermann!

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben sich nach einer Methode untersuchen lassen, die das aktuellste Wissen über Stoffwechselforschung berücksichtigt und Ihnen aufgrund einer Analyse ohne Blutwerte schon gute Hinweise geben kann, zu welchem Stoffwechselform Sie neigen.

Im Folgenden erhalten Sie Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen, die speziell auf Ihre persönliche Veranlagung abgestimmt sind. Ziel ist, dass Sie für sich einen Ernährungs- und Lebensstil finden, der optimal für Ihre langfristige Gesundheit ist und mit dem Sie Ihr Gewicht normalisieren und dauerhaft halten können.

Es gibt viele Ursachen für Stoffwechselprobleme. Hierzu gehören nicht nur Ihre Ernährung und Ihr Lebensstil, sondern auch Ihre Veranlagung und Hormone. Aber auch Entzündungen, Stress, Übersäuerung, und viele andere Dinge spielen eine entscheidende Rolle. Deshalb gibt es auch nicht "das Geheimrezept für alle".

So ist es nicht nur wichtig, Ihre Veranlagung herauszufinden, sondern auch aktuelle Stoffwechselprobleme. Denn vor jeder guten Empfehlung steht eine gute Diagnose. Nur dann können gute Empfehlungen auch gut wirken.

Durch Berücksichtigung Ihrer individuellen Veranlagung wird dauerhaftes Abnehmen oder die positive Veränderung Ihres Stoffwechsels viel leichter. Diese individuellen Ursachen und die dazu passenden besten Empfehlungen wollen wir mit Ihnen zusammen herausfinden.

Das Ergebnis der FormMed® Stoffwechsel-Analyse enthält im folgenden:

- Die wichtigsten Ergebnisse auf einen Blick
- Tabellarische Gesamtübersicht
- Ausführliche Ergebnisbeschreibung
- Wunschgewicht - Zielgewicht - erreichbares Gewicht
- Persönliche Lebensmittel-Liste und Rezeptplaner
- Anhang

Unser Stoffwechsel ist das, was uns lebendig macht. Jede Zelle unseres Körpers hat ihren eigenen Stoffwechsel, die Summe all dieser kleinen Stoffwechsel nennt man die Stoffwechselfunktion unseres Körpers. Im folgenden geht es hauptsächlich um das so genannte "Metabolische Risiko", also denjenigen Teil unseres Stoffwechsels, der für die meisten typischen Zivilisationskrankheiten verantwortlich ist: Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankheiten, Diabetes, Arteriosklerose, etc.. Dieses Risiko ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Und deshalb sind auch die Empfehlungen von Mensch zu Mensch unterschiedlich und nur dann aussagekräftig, wenn man die grundsätzliche Veranlagung kennt. Was dem einen gut tut, kann für den anderen sogar eine Belastung sein.

Und jeder Mensch fühlt sich - auch psychisch - nur dann wohl, wenn es dem eigenen Stoffwechsel gut geht. Deshalb ist das Wissen um Ihren Stoffwechsel so wertvoll für Sie. Nur mit dem Wissen um Ihren grundlegenden Stoffwechsel können Sie sicher sein, dass Empfehlungen für Sie letztendlich auch wirken.

In der folgenden FormMed Stoffwechsel®-Analyse steckt die 15-jährige Erfahrung von über 500 ernährungs- und Lebensstil-beratenden Ärzten, von vielen 100.000 Menschen, die beraten wurden, Millionen BIA-Analysen und tausenden Gen-Tests. All diese ärztliche Erfahrung, verbunden mit allen wichtigen aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, und nicht weniger wichtig, die menschlich-psychologische Erfahrung aus dieser Zeit, wurde in der FormMed® Stoffwechsel-Analyse verarbeitet. Mit ca. 100.000 Logiken, 10.000 individuellen Textbausteine, 1000 Lebensmitteln werden Ihre

Angaben analysiert und mit "Normwerten" verglichen. Dann werden mit einem neu entwickelten, speziellen Punktesystem Ihre Werte mit den Werten von anderen Menschen verglichen und daraus ein spezifisches Risiko errechnet. So erhalten Sie in Sekundenschnelle ein individuelles Ergebnis, wie es bisher noch nicht möglich war. Eine Analyse, die Ihnen Ihre grundsätzliche Veranlagung, bestimmte Risiken, aber auch Lösungen zeigt, mit denen ein gesundes, langes Leben deutlich leichter wird.

Unsere Aufgabe ist es, Ihnen auch bei der Umsetzung der Empfehlungen zur Seite zu stehen. Gehen Sie diese Empfehlungen voller Elan an. Manchmal können schon geringe, aber wichtige Veränderungen kleine Wunder bewirken. Wir freuen uns, wenn wir Sie auf diesem Weg begleiten können.

Viel Erfolg wünschen wir Ihnen!

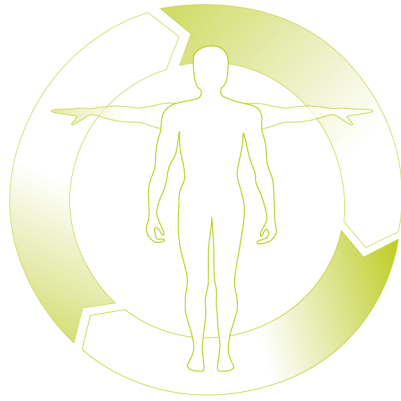
Ihr(e)

Dr. Lemperle



Hinweis

*Die FormMed® Stoffwechsel-Analyse ist eine computergestützte Auswertung. Sie ersetzt keine heilkundliche Beratung. Bitte wenden Sie sich für eine weitere Beratung an einen ausgebildeten Arzt oder Therapeuten.*



## 1. Die wichtigsten Ergebnisse auf einen Blick

Auf den folgenden 3-4 Seiten werden Ihre wichtigsten Ergebnisse und persönlichen Tipps für Ihr gesünderes, längeres Leben aufgeführt. Dabei werden vornehmlich Lebensstil-Empfehlungen berücksichtigt, die eine Verbesserung Ihres Stoffwechsels bedeuten werden. Es ist die Essenz aller Empfehlungen und gibt Ihnen die Möglichkeit, jederzeit ohne Suchen die wichtigsten Vorschläge auf einen Blick zu finden. Am besten, Sie kopieren sich diese beiden Seiten und nehmen diese mit in Ihr tägliches Leben. Alle ausführlichen Ergebnisse, auch die vielen kleinen Tipps für den Alltag, folgen dann in den nachfolgenden Kapiteln.



## 1. Die wichtigsten Ergebnisse auf einen Blick

### Veranlagung

- > Ihren Stoffwechsel-Typ bezeichnet man als "Jäger und Sammler". Dieser ähnelt dem Stoffwechsel-Typ unserer Vorfahren, die noch von der Jagd lebten und nur Lebensmittel sammelten, die zur jeweiligen Jahreszeit von Natur aus verfügbar war. Der "Jäger und Sammler" ist noch nicht gut an das heutige Zivilisationsleben angepasst und deshalb mit einem erhöhten Risiko für die typischen Zivilisationskrankheiten verbunden. Dieses Risiko kann und sollte man durch einen besonders gesunden Lebensstil ausgleichen.
- > Der Vergleich Ihrer Veranlagung mit Ihrem Lebensstil lässt auf ein erhöhtes AKTUELLES metabolisches Risiko schließen. Das aktuelle metabolische Risiko bezeichnet Ihr aktuelles Risiko, an einer Krankheit des sog. "Metabolischen Syndroms" (Zivilisationskrankheiten) zu erkranken.
- > Der Vergleich Ihrer Veranlagung mit Ihrem Lebensstil lässt auf ein erhöhtes GENERELLES metabolisches Risiko schließen. Das GENERELLE metabolische Risiko bezeichnet Ihr GENERELLES Risiko, an einer Krankheit des sog. "Metabolischen Syndroms" (Zivilisationskrankheiten) zu erkranken. Um dieses Risiko auszugleichen, ist für Sie ein gesunder Lebensstil wichtiger als für viele andere Menschen.
- > Sie scheinen mehr als andere Menschen zu erhöhten generellen entzündlichen Reaktionen zu neigen. Dies bedeutet, dass Sie auf unterschiedliche Reize, egal ob körperlichen oder psychischen Stress, mit einer höheren generellen Entzündung reagieren. Dies ist - außer bei akuten Verletzungen/Infektionen - in der Regel von Nachteil, besonders bei allen Zivilisationskrankheiten.
- > Ihr Lebensstil lässt auf ein erhöhtes aktuelles Risiko der Übersäuerung schließen.

## Lebensstil

- > Regelmäßige sportliche Betätigung ist für Ihren Stoffwechsel sehr wichtig. Deshalb ist Ihre jetzige Bewegungsmenge eindeutig zu wenig, denn Bewegung fördert Ihre Gesundheit mehr als z.B. ein geringes Körpergewicht. Ein trainierter übergewichtiger Mensch lebt länger als ein untrainierter schlanker Mensch.
- > Für Sie als Jäger und Sammler ist ein großer Anteil von Ausdauersportarten viel wichtiger als für einen Ackerbauer. Ausdauertraining senkt Ihr Stoffwechsel-Risiko für Zivilisationskrankheiten viel deutlicher als Krafttraining. Gegen das von Ihnen bevorzugte Mischtraining ist deshalb nichts einzuwenden, wenn Sie den Anteil des Ausdauertrainings nicht vernachlässigen.
- > Aufgrund Ihres Stoffwechsel-Typs sollten Sie häufige körperliche Spitzenbelastungen vermeiden. Spitzenbelastungen führen bei Ihnen wahrscheinlich zu stärkeren oxidativen Schäden als bei anderen Menschen. Moderates Ausdauertraining scheint für Sie deutlich besser geeignet als sportliche Maximalbelastungen jeglicher Art.

## Anzahl und Größe der Mahlzeiten generell

- > Drei Hauptmahlzeiten mit einer Zwischenmahlzeit pro Tag ist für Ihren Stoffwechseltyp nicht geeignet. Auch wenn es "normal" klingt, sind doch die Zwischenmahlzeiten für Sie sehr ungeeignet. Prinzipiell sind 2 oder 3 Hauptmahlzeiten mit größeren Abständen - ganz ohne Zwischenmahlzeiten - für Sie besser geeignet. Nur ohne Zwischenmahlzeiten kann der - bei Ihnen wahrscheinlich so ungesunde, erhöhte - Insulinspiegel sinken.
- > Aus Gewichts- und gesundheitlichen Gründen ist es dringend anzuraten, die größte Mahlzeit nicht abends, sondern morgens, noch besser mittags einzunehmen.

## Die einzelnen Mahlzeiten

- > Sie frühstücken sehr ausgiebig und machen es damit gemäß der Analyse für Ihren Stoffwechsel-Typ genau richtig - wenn die Mahlzeit nicht übermäßig groß ist. Studien zeigen, dass das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht drastisch sinkt, wenn man das Frühstück zu sich nimmt - und irgendwann im Laufe des Lebens bekommt fast jeder Mensch Gewichtsprobleme.
- > Da Sie abnehmen wollen, ist es sehr ungünstig, abends eine sehr große Mahlzeit zu sich zu nehmen. Vielleicht überlegen Sie doch, sich langsam anzugewöhnen, abends weniger zu essen? Optimal ist es, abends eher Gemüse und Eiweiß und keine Kohlenhydrate zu essen.

## Makronährstoffe (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette, etc.)

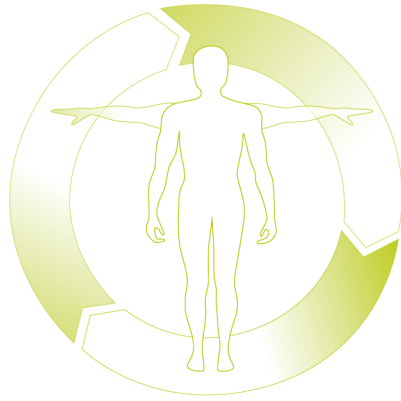
- > Beginnen Sie viele Mahlzeiten mit eiweißhaltigen Lebensmitteln und Gemüse. Dies fördert eine Sättigung ohne große Kohlenhydratmengen. Fügen Sie erst gegen Ende der Mahlzeit, wenn schon eine Sättigung eintritt, die kohlenhydrathaltigen Beilagen dazu oder lassen sie Teile davon sogar übrig, wenn vorher eine endgültige Sättigung eingetreten ist. Dies hilft, Ihrer Neigung für erhöhte Insulinspiegel entgegen zu wirken.
- > Ein höherer als normalerweise empfohlener Eiweißanteil kann bei Ihnen sinnvoll sein.
- > Eine leichte Reduktion der Kohlenhydrate ist bei Ihnen sehr sinnvoll.
- > Eine häufige Vermeidung der raffinierten Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl) ist bei Ihnen sehr sinnvoll. Vielleicht kommen Sie ja auch nur mit ein bis zwei, oder nur sehr kleinen süßen Mahlzeiten pro Woche aus. Erfahrungsgemäß ist es einfacher, prinzipiell keine Süßigkeiten zu essen oder zu kaufen. (Hier helfen übrigens spezielle süße "Eiweiß"-Riegel!).
- > Eine wirksame Vermeidung ungesunder Fette (gesättigte bzw. Transfette) bei fast normaler Gesamt-Fettmenge ist empfehlenswert.
- > Eine deutlich über die allgemeinen Empfehlungen hinausgehende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren ist bei Ihnen anzuraten. Omega-3-Fettsäuren gelten als der vielleicht wichtigste Inhaltsstoff der Nahrung für ein gesundes, langes Leben. Da Sie nur selten Fisch essen, gehört mehr Fisch, aber auch Raps- oder Leinöl auf Ihren Speiseplan. Wenn Sie Fisch nicht mögen, sind sog. Omega-3-Kapseln eine gesunde und risikolose Alternative.
- > Die häufige Vermeidung von Alkohol ist für Sie sinnvoll. Da Sie nur wenig Alkohol trinken, ist dies schon ein guter Schritt. Wein ist hier besser als Bier oder Spirituosen.

## Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien, u.a.)

- > Aufgrund Ihres Lebensstils haben Sie ein erhöhtes durchschnittliches Risikos für eine generelle Unterversorgung mit Mikronährstoffen. Die Versorgung mit einzelnen Stoffen ist dabei fast immer kritisch. Hierzu dient die Übersichtstabelle mit den einzelnen Mikronährstoffen. So haben Sie die Möglichkeit, Ihren Lebensstil weiter zu verbessern.
- > Sinnvollerweise nehmen Sie schon ein Multivitamin-Präparat ein. Bitte überprüfen Sie, ob die bei Ihnen kritischen Vitamine mit einer Menge von mind. 100% RDA darin enthalten sind.
- > Vit. D: Sinnvollerweise nehmen Sie schon ein Vitamin-D-Präparat ein. Dies schließt Ihr bestehendes Risiko einer Vit. D Unterversorgung aufgrund Ihres Lebensstils dann aus. Die zusätzliche Vitamin-D-Einnahme bei Ihrer Verwendung eines zusätzlichen Multivitaminpräparates, wie Sie es machen, ist im Unterschied zu anderen Vitaminen oft sinnvoll, weil Multivitamine nur selten genügend Vit. D (< 2-400 I.E.) enthalten.
- > Sinnvollerweise nehmen Sie schon ein Multivitamin-Präparat ein. Bitte überprüfen Sie, ob die hier genannten kritischen Mineralien oder Spurenelemente mit einer Menge von mind. 100% RDA darin enthalten sind. Für Kalzium und Magnesium ist dies aus Platzgründen in der Regel nicht der Fall.

## Wunschgewicht - Zielgewicht - erreichbares Gewicht

- > Bei Ihnen fällt auf, dass Ihr Wunschgewicht von 80 kg unter dem niedrigsten Gewicht von 81 kg liegt, das Sie in den letzten 5 Jahren hatten. Dies bedeutet nicht, dass Sie dies nicht erreichen können. Gemäß der Setpoint-Theorie wird ein solches Ziel statistisch jedoch nur selten erreicht. Die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Körper aus rein physiologischen Gründen eine solche Abnahme nicht zulässt, ist sehr hoch. Wir empfehlen Ihnen deshalb dringend, sich ein realistischeres Ziel zu suchen, das auch erreichbar ist.
- > Das Erreichen Ihres Wohlfühlgewichtes von 83 kg scheint deshalb für Sie aus Ihrer Historie heraus viel realistischer. Selbst wenn Sie "nur" Ihr Wohlfühlgewicht von 83 kg erreichen und auf Dauer halten sollten, ist dies schon ein großer Erfolg!



## 2. Tabellarische Gesamtübersicht

Dieses Kapitel enthält die komplette Stoffwechsel-Analyse als Übersicht in tabellarischer Form. Wie in einer Art "Zeugnis" erkennen Sie die Ausprägung von ca. 50 Eigenschaften und Empfehlungen auf einen Blick - mit leicht verständlichen Grafiken und kurzen dazu gehörigen Erklärungen. Wenn Sie dieses Kapitel durchgeblättert haben, kennen Sie alle wichtigen Ergebnisse zu Ihrem Stoffwechsel-Typ. Damit ist Ihr dringendster "Wissenshunger" gestillt - und Sie können danach in Ruhe an die ausführlichen Beschreibungen im nachfolgenden Kapitel herangehen.

## 2. Tabellarische Gesamtübersicht

### Veranlagung

Wie deutet man die Ergebnisgrafiken?

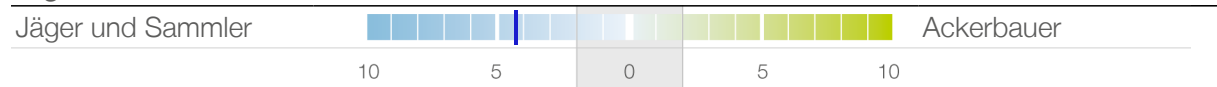


Hinweis

Die persönliche Ausprägung Ihrer Eigenschaften wird nachfolgend in Balkengrafiken dargestellt. Diese reichen immer von -10 bis +10. In der Mitte gibt es eine grau hinterlegte "Mittelzone" (von "-2" bis "+2"). Diese Mittelzone entspricht dem "Durchschnittsbereich" oder dem "Durchschnittsrisiko". Die farbigen Bereiche rechts und links von der Mittelzone zeigen an, ob ein erhöhtes Risiko besteht. Wenn ein Balken grün oder blau ist, bedeutet es kein erhöhtes Risiko gegenüber dem Durchschnittsmenschen. Es ist dann ein eher neutrales oder positives Ergebnis. Ergebnisbereiche mit erhöhtem gesundheitlichem Risiko werden durch einen orange-roten Balken gekennzeichnet. Der blaue senkrechte Strich auf dem Balken entspricht Ihrem persönlichen Wert. Anhand dieses blauen senkrechten Striches erkennen Sie auf einen Blick Ihre persönliche Ausprägung - und ob diese Ausprägung ein Risiko bedeutet oder nicht.

### Grundlegender Stoffwechselltyp

#### Jäger und Sammler vs. Ackerbauer

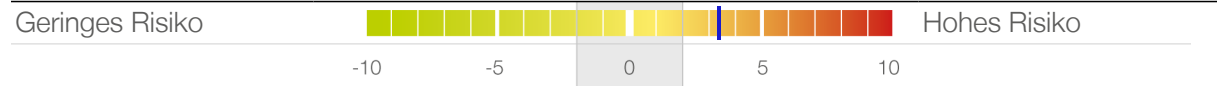


- Ihr Wert beträgt -4.3 auf einer Skala von -10 bis +10. Die Summe Ihrer Analysen deutet darauf hin, dass Sie von einer Ernährung profitieren, wie sie Vorfahren von uns hatten, die wir heute als "Jäger und Sammler" bezeichnen. Diese Ernährung enthält weniger Kohlenhydrate und mehr Eiweiß als die zur Zeit in unserer Zivilisation vorherrschende Ernährung oder die allgemeinen Ernährungsempfehlungen.

# Stoffwechsel-Risiken

## Generelles Stoffwechsel-Risiko

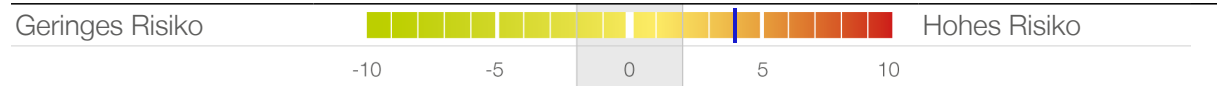
### Generelles metabolisches Risiko



- Ihr Wert beträgt 3.4 auf einer Skala von -10 bis +10. Die Summe Ihrer Analysen lässt darauf schließen, dass Sie ein erhöhtes generelles Risiko für ein metabolisches Syndrom haben. Für Sie ist es besonders wichtig, möglichst viele Tipps aus der FormMed® Stoffwechsel-Analyse umzusetzen, damit Sie lange leben und gesund alt werden.

## Entzündungsneigung

### Generelle Entzündungsneigung



- Ihr Wert beträgt 4.0 auf einer Skala von -10 bis +10. Sie scheinen mehr als andere Menschen zu erhöhten generellen entzündlichen Reaktionen zu neigen. Hierbei geht es um eine Art von Entzündung, die man zwar nicht spürt, aber überall im Körper vorhanden ist und die alle typischen Zivilisationskrankheiten fördert. Dies bedeutet, dass Sie auf unterschiedliche Reize, egal ob körperlichen oder psychischen Stress, wahrscheinlich mit einer höheren generellen Entzündung reagieren.

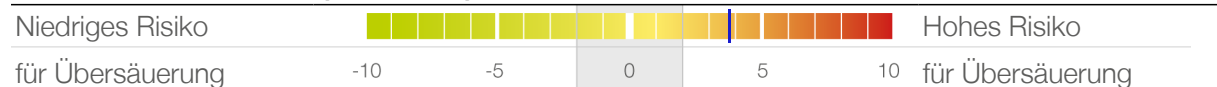


#### Hinweis

Beachten Sie, dass die Aussagen zur Entzündungsneigung ohne eine Blut- oder Genuntersuchung gemacht werden und sich allein auf Aussagen von Ihnen beziehen, die auf eine erhöhte Entzündungstendenz in Ihrem Körper hinweisen. Wenn Sie das Thema besonders interessiert oder Sie das Gefühl haben, dass eine allgemeine Entzündungsneigung in Ihrem Körper eine große Rolle spielt, können weitere Blut- oder Gen-Analysen wichtige Hinweise geben, zu welcher Art von Entzündung Sie veranlagt sind und wie man am besten damit umgeht.

## Säure-Basen-Haushalt

### Säure-Basen-Haushalt (Lebensstil)



- Ihr Wert beträgt 3.8 auf einer Skala von -10 bis +10. Ihre Analyse lässt auf ein erhöhtes aktuelles Risiko der Übersäuerung schließen.

## Risikoprofil für Mikronährstoffe

Vitamine, Mineralien und ähnliche Stoffe nennt man Mikronährstoffe. Diese sind für das Wohlfühlen genauso wichtig wie die Makronährstoffe (z.B. Eiweiß). In jeder Körperzelle wird jeder Mikronährstoff für eine reibungslose Funktion benötigt. Es ist wie bei einer Kette. Diese ist immer nur so stabil, wie ihr schwächstes Glied. Gibt es von nur einem einzigen Mikronährstoff zu wenig, kann die Zelle nicht mehr ausreichend funktionieren. Darum ist eine breit gefächerte Vitamin-Risikoanalyse so wichtig. Genaue Hinweise erhalten Sie im späteren Kapitel "Vitamine und andere Mikronährstoffe".



Hinweis

Folgende Tabellen zeigen an, wie hoch Ihr persönliches RISIKO für eine nicht optimale Versorgung für Mikronährstoffe aufgrund Ihres Lebensstils ist. Ein "Risiko" ist kein absoluter Wert, sondern eine Wahrscheinlichkeit. Wenn Sie ein hohes Risiko haben, ist die Chance hoch, dass Sie einen Mangel haben, nicht aber 100%. Ebenso umgekehrt. Dies hängt mit der komplexen Wirkung von Vitaminen zusammen. Selbst mit Laborwerten aus dem Blut lassen sich die meisten Vitamine nicht sauber bestimmen, weil jedes Vitamin in unterschiedlichen Organen unterschiedlich benötigt wird. Nehmen Sie die Ergebnisse also als Hinweis, um Ihren Lebensstil zu überprüfen und gezielt Verbesserungen, vor allem in der Ernährung vorzunehmen. Genaue Tipps bzw. Bewertungen möglicher Nahrungsergänzungen werden im nächsten Kapitel ausführlich besprochen.



Hinweis

Ein Ergebnis im grünen Bereich bedeutet "so gut wie kein Risiko", im mittleren Bereich "durchschnittliches Risiko", Roter Bereich "hohes Risiko".

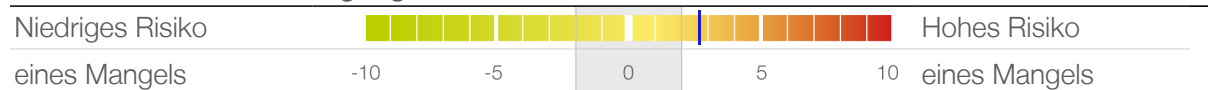


Hinweis

Die Risikobewertung der Vitamine erfolgt nur auf grund Ihres Lebensstils - und sinnvollerweise ohne Berücksichtigung der bestehenden Einnahme persönlicher Vitaminpräparate. Persönliche Vitaminpräparate, die Sie bereits einnehmen, werden am Ende der Tabelle auf ihre Sinnhaftigkeit bewertet.

## Mikronährstoffe gesamt

### Durchschnittliche Versorgung mit Vitaminen und Mikronährstoffen



- Ihr Wert beträgt 2.7 auf einer Skala von -10 bis +10. Sie haben ein hohes Risiko für einen Mikronährstoffmangel. Legen Sie deshalb deutlich mehr Wert auf Lebensmittel mit vielen Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen.



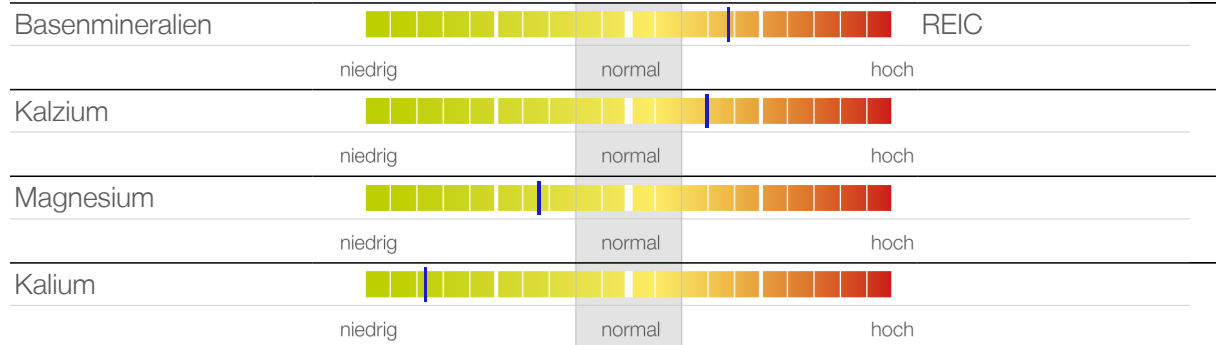
*Pantothensäure: Ihre Einnahme eines Multivitamin- bzw. B-Vitaminepräparates gleicht Ihr bestehendes Mangelrisiko aufgrund Ihres Lebensstils in der Regel aus. Überprüfen Sie es, ob es mind. 100% RDA enthält.*

*REIC,MITT*

## Mineralien

### Mengenelemente

#### Risiko für einen Mangel



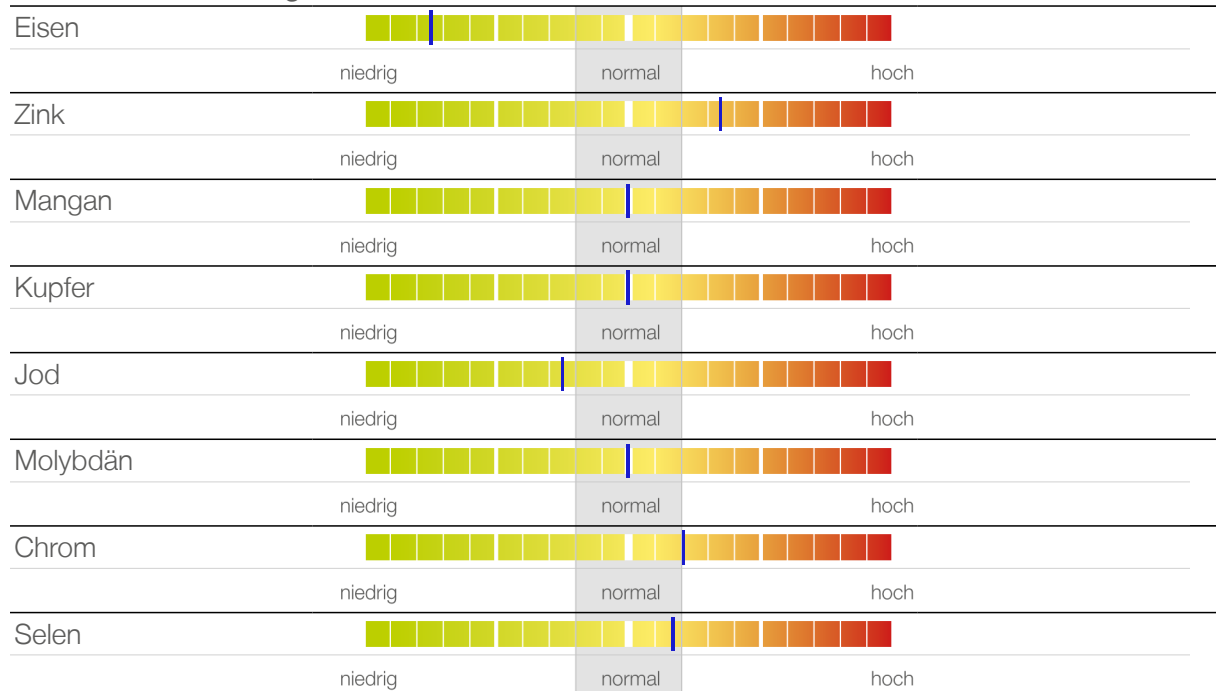
Tipp

*Kalzium: Ihre Einnahme eines Multivitamin- bzw. Mineralpräparates gleicht Ihr bestehendes Mangelrisiko aufgrund Ihres Lebensstils in der Regel nur zum Teil aus. Überprüfen Sie es, ob es mind. 50% RDA (ca. 400mg) enthält.*

REIC,MITT

### Spurenelemente

#### Risiko für einen Mangel



Tipp

*Zink: Ihre Einnahme eines Multivitamin- bzw. Mineralpräparates gleicht Ihr bestehendes Mangelrisiko aufgrund Ihres Lebensstils in der Regel aus. Überprüfen Sie es, ob es mind. 50-100% RDA (am besten 10 mg) enthält.*

*Chrom: Ihre Einnahme eines Multivitamin- bzw. Mineralpräparates gleicht Ihr bestehendes Mangelrisiko aufgrund Ihres Lebensstils in der Regel aus. Überprüfen Sie es, ob es mind. 50-100% RDA enthält.*

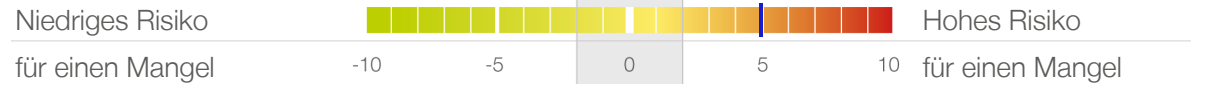
REIC,MITT

## Andere Mikronährstoffe

Die meisten Menschen denken bei Mikronährstoffen nur an Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Doch es gibt noch viel mehr. Vor allem die Omega-3-Fettsäuren, Q10 und viele tausend sekundäre Pflanzenstoffe gelten als genauso wichtig. Diese wirken vor allem als generelle Antioxidanzien und Entzündungshemmer und schützen den Körper so vor allen typischen Zivilisationskrankheiten.

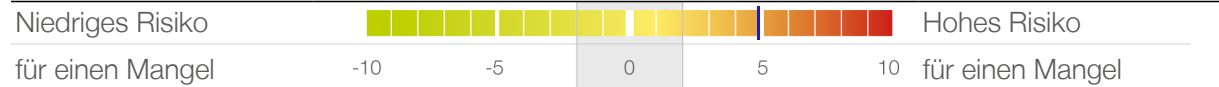
### Omega-3-Fettsäuren

#### Omega-3-Fettsäuren



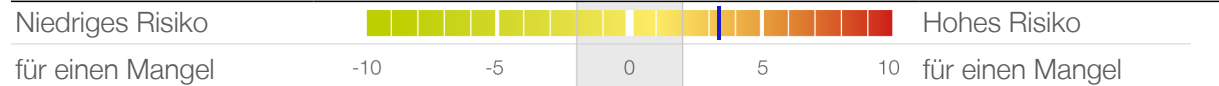
### Q10

#### Coenzym Q10



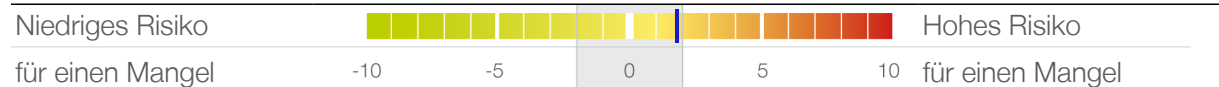
### Carnitin

#### Carnitin



### Sekundäre Pflanzenstoffe

#### Sekundäre Pflanzenstoffe



**Hinweis**

Konkrete Tipps zum Ausgleich der kritischen Mikronährstoffe finden Sie im Kapitel "Vitamine".

## Die wichtigsten Empfehlungen\*

Im folgenden Kapitel werden aus den vielen Hunderten Tipps die wichtigsten Empfehlungen zusammengefasst, die für ein gesundes, schlankes, langes Leben die größte Wirkung haben. Gemäß der Devise: mit 20% des Aufwands 80% des Erfolgs erreichen. Die Erfahrung aus 100.000en von Patienten zeigt, dass Sie bei regelmäßiger Ausführung dieser Empfehlungen schon so viel Wohlfühlen erreichen werden, dass die meisten weiteren Erkenntnisse fast nebensächlich sind. Oft sind es sogar Änderungen, die man nur kennen muss, die aber keinen Aufwand bedeuten. Viel Freude damit!



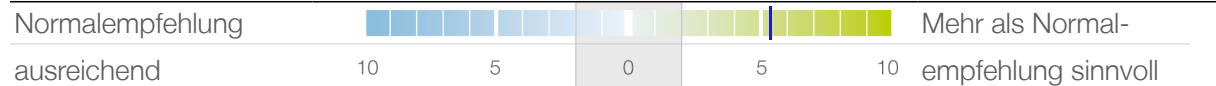
**Hinweis**

Die individuellen Empfehlungen der FormMed® Stoffwechsel-Analyse sind ein Leben lang gültig. Deshalb beziehen sich Ihre persönlichen Empfehlungen ("+"-Ausprägungen) auf die allgemeinen Durchschnittsempfehlungen. Der "0-Wert" entspricht also der Lebensweise eines "Durchschnittsmenschen" und nicht Ihrer aktuellen Lebensweise. Denn Ihre individuelle Lebensweise kann sich jederzeit ändern und ist deshalb als Referenzwert nicht geeignet.

### Lebensstil

#### Bewegung

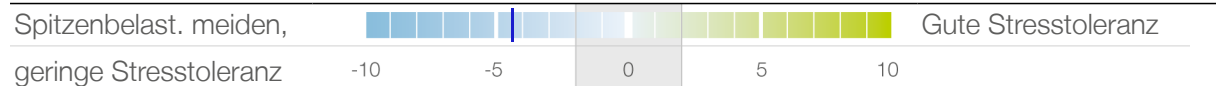
##### Bewegung



Ihr Wert beträgt 5.4 auf einer Skala von -10 bis +10. Regelmäßige sportliche Betätigung ist für Sie aus gesundheitlichen und aus Gewichtsgründen viel wichtiger als für einen Durchschnittsmenschen.

#### Stresstoleranz

##### Schutz gegen Stress/Spitzenbelastungen

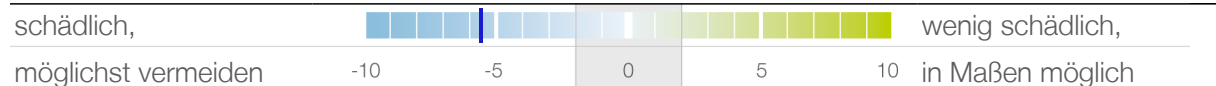


Ihr Wert beträgt -4.4 auf einer Skala von -10 bis +10. Aufgrund Ihres Stoffwechsel-Typs sollten Sie häufige körperliche Spitzenbelastungen vermeiden. Spitzenbelastungen führen bei Ihnen wahrscheinlich zu stärkeren oxidativen Schäden als bei anderen Menschen. Moderates Ausdauertraining scheint für Sie deutlich besser geeignet als sportliche Maximalbelastungen jeglicher Art.

### Anzahl und Rhythmus der Mahlzeiten

#### Zwischenmahlzeiten

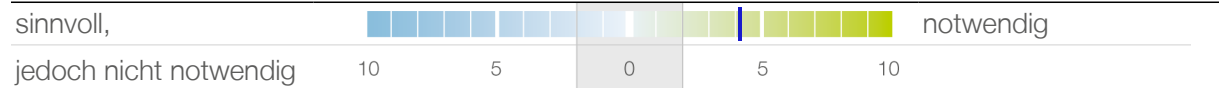
##### Zwischenmahlzeiten



Ihr Wert beträgt -5.6 auf einer Skala von -10 bis +10. Dies bedeutet: Ein 3-Mahlzeiten-Rhythmus ist für Sie wichtig, weil Sie wahrscheinlich auf Mahlzeiten mit einer etwas erhöhten Insulinausschüttung reagieren. Zwischenmahlzeiten sollten vermieden werden.

## Frühstück

### Einnahme des Frühstücks



- Ihr Wert beträgt 4.2 auf einer Skala von -10 bis 10. Für Sie ist die Einnahme des Frühstücks wichtig, um Ihr Gewicht wieder zu normalisieren, auch wenn es nicht sehr erhöht ist.

## Makronährstoffe (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette, etc.)

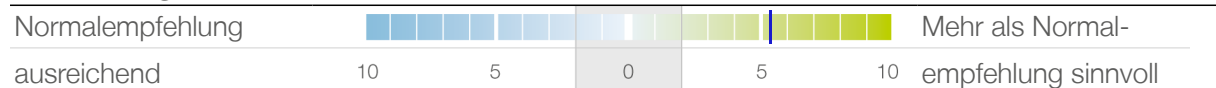


**Hinweis**

Alle Empfehlungen sind dauerhafte persönliche Empfehlungen. Der "0-Wert" entspricht dabei der deutschen "Durchschnittsempfehlung" oder dem "Durchschnittswert". So erhalten Sie eine persönliche allgemeingültige Aussage, die Ihr Leben lang gilt. Abweichungen nach "+" oder "-" beziehen sich NICHT auf Ihre aktuelle Lebensweise, weil diese sich immer wieder ändern kann. Wenn Sie mit Ihrer aktuellen Lebensweise schon einige der genannten Empfehlungen in Ihrer aktuellen Ernährung umsetzen, tun Sie intuitiv schon das Richtige.

### Eiweiß

#### Eiweißmenge



Ihr Wert beträgt 5.4 auf einer Skala von -10 bis +10. Ein höherer als normalerweise empfohlener Eiweißanteil kann bei Ihnen sinnvoll sein.

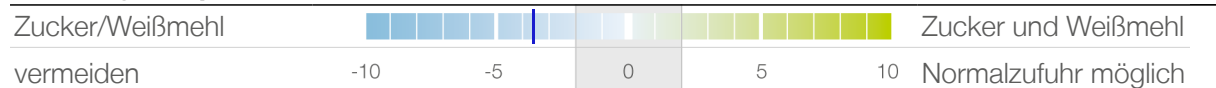
### Kohlenhydrate

#### Kohlenhydratmenge



Ihr Wert beträgt -2.4 auf einer Skala von -10 bis +10. Eine leichte Reduktion der Kohlenhydrate ist bei Ihnen sehr sinnvoll.

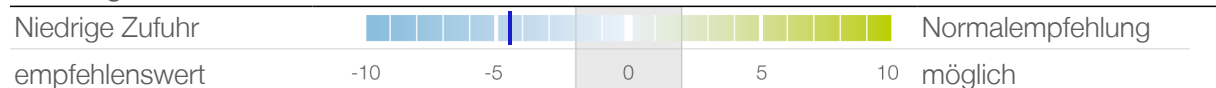
#### Kohlenhydratqualität



Ihr Wert beträgt -3.6 auf einer Skala von -10 bis +10. Für Sie ist die generelle Reduktion der raffinierten Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl, Säfte) wichtig. Das bedeutet nicht, dass ab jetzt Zucker "verboten" ist. Doch sollten Sie versuchen, Zucker, besonders in Form von Getränken, zu meiden.

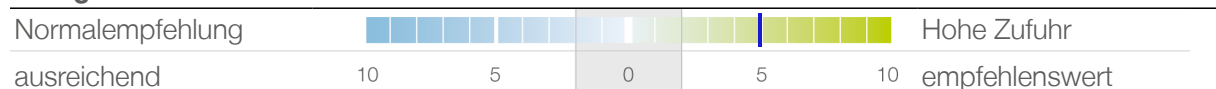
### Fette

#### Gesättigte Fette / Trans-Fette



Ihr Wert beträgt -4.5 auf einer Skala von -10 bis +10. Eine wirksame Vermeidung ungesunder Fette (gesättigte bzw. Transfette) bei fast normaler Gesamt-Fettmenge ist empfehlenswert.

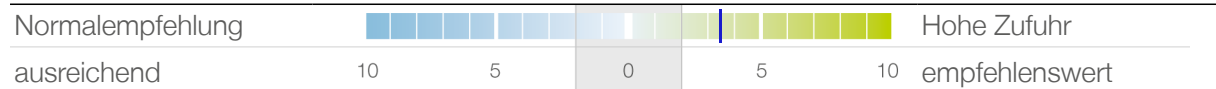
#### Omega-3-Fettsäuren



Ihr Wert beträgt 5.0 auf einer Skala von -10 bis +10. Eine über die allgemeinen Empfehlungen deutlich hinausgehende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren ist bei Ihnen notwendig.

## Ballaststoffe

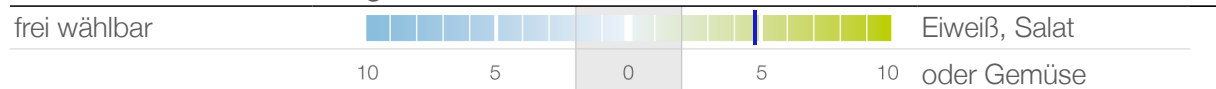
### Ballaststoffmenge



Ihr Wert beträgt 3.5 auf einer Skala von -10 bis +10. Die erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen über die normalen Empfehlungen hinaus ist für Sie sinnvoll.

## Beginn einer Mahlzeit

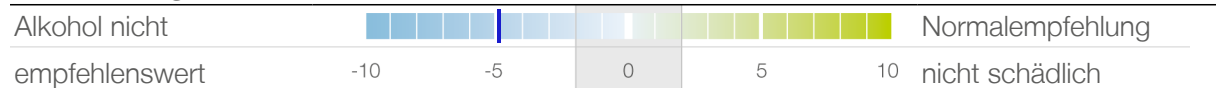
### Art der Lebensmittel zu Beginn einer Mahlzeit



Ihr Wert beträgt 4.8 auf einer Skala von -10 bis +10. Beginnen Sie viele Mahlzeiten mit eiweißhaltigen Lebensmitteln und Gemüse. Dies fördert eine Sättigung ohne große Kohlenhydratmengen. Fügen Sie erst gegen Ende der Mahlzeit, wenn schon eine Sättigung eintritt, die kohlenhydrathaltigen Beilagen dazu oder lassen sie Teile davon sogar übrig, wenn vorher eine endgültige Sättigung eingetreten ist. Dies hilft, Ihrer Neigung für erhöhte Insulinspiegel entgegen zu wirken.

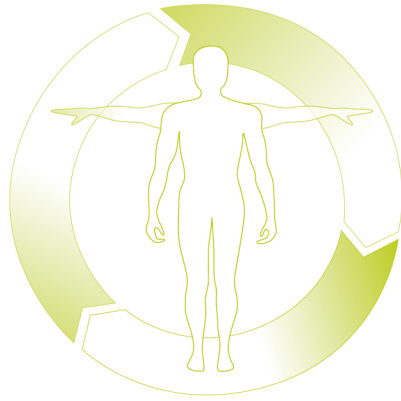
## Alkohol

### Alkoholmenge



Ihr Wert beträgt -4.9 auf einer Skala von -10 bis +10. Die häufige Vermeidung von Alkohol ist für Sie sinnvoll.





### 3. Ausführliche Ergebnisbeschreibung

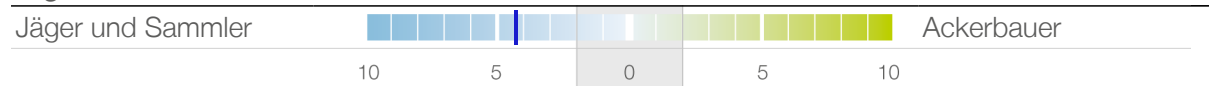
Jetzt erfolgen die ausführlichen Beschreibungen aller einzelnen Analyseergebnisse und -empfehlungen. Zu jedem Aspekt finden Sie Ihre persönlichen ausführlichen Anmerkungen, jedoch auch allgemeines Wissen, das zum Verständnis Ihrer persönlichen Werte beiträgt. Es gibt 2 Wege der Herangehensweise: Entweder Sie nehmen sich 1-2 Stunden Zeit und lesen das Kapitel ausführlich von Anfang bis Ende durch, oder Sie benutzen es als eine Art Lexikon und benutzen es gezielt nur für Aspekte, die Sie anhand der Übersichtstabellen interessiert. Unsere Empfehlung: Nehmen Sie sich in Ruhe einmal 1-2 Stunden Zeit, denn in diesem Kapitel stecken eine Fülle kleiner Details, die sich alle positiv auf Ihre Leben auswirken können!

## 3. Ausführliche Ergebnisbeschreibung

### Veranlagung und Diagnosen

#### Jäger und Sammler oder Ackerbauer

##### Jäger und Sammler vs. Ackerbauer



- Ihr Wert beträgt -4.3 auf einer Skala von -10 bis +10. Die Summe Ihrer Analysen deutet darauf hin, dass Sie von einer Ernährung profitieren, wie sie Vorfahren von uns hatten, die wir heute als "Jäger und Sammler" bezeichnen. Diese Ernährung enthält weniger Kohlenhydrate und mehr Eiweiß als die zur Zeit in unserer Zivilisation vorherrschende Ernährung oder die allgemeinen Ernährungsempfehlungen.



Analyse

Ihren Stoffwechsel-Typ bezeichnet man als "Jäger und Sammler". Dieser ähnelt dem Stoffwechsel-Typ unserer Vorfahren, die noch von der Jagd lebten und nur Lebensmittel sammelten, die zur jeweiligen Jahreszeit von Natur aus verfügbar war. Der "Jäger und Sammler" ist noch nicht gut an das heutige Zivilisationsleben angepasst und deshalb mit einem erhöhten Risiko für die typischen Zivilisationskrankheiten verbunden. Dieses Risiko kann und sollte man durch einen besonders gesunden Lebensstil ausgleichen.

Um sich eine Vorstellung von der Ernährung zu machen, die Ihnen gut tut, helfen Ihnen die Bilder des "Jägers und Sammlers" und des "Ackerbauern" sehr gut. In der Evolution des Menschen gab es seit vielen 10.000en von Jahren zuerst die "Jäger und Sammler", die umherzogen und Tiere jagten. Als diese dann sesshaft wurden und Getreide anbauten, wurden sie zu "Ackerbauern".

Jäger und Sammler jagten einerseits Tiere ("Jäger"), lebten andererseits von dem, was die Natur ihnen gab ("Sammler"): hauptsächlich gemüseähnliche Pflanzen (Knollen, Hülsenfrüchte, etc.) und seltener Obst. Tiere, also Fleisch und Fisch, sind sehr eiweißreich und in der Natur auch eher fettarm. Hülsenfrüchte und Knollen enthalten zwar Kohlenhydrate, aber ebenfalls viel Eiweiß und zusätzlich viel Ballaststoffe. Süßes, zuckerreiches Obst gibt es in unseren Breiten in der Regel nur einmal im Jahr, und zwar im Herbst: Da hatte es den Zweck, den Aufbau von Winterspeck zu fördern. Denn süßes Obst enthält kein Eiweiß, sondern nur Kohlenhydrate, vor allem in Form von Zucker. Zucker fördert bei Jägern und Sammlern besonders den Fettaufbau, weil es die dickmachenden Hormone stimuliert (Insulin). Jäger und Sammler haben also Gene, die mit Kohlenhydraten nicht so gut zurechtkommen. Wenn sie einmal Kohlenhydrate gegessen haben, machte es sie eher dick. Dieser Mechanismus macht in der harten Natur Sinn - als Winterspeck zum Überleben. In unserer heutigen Zeit macht es Menschen mit "Jäger und Sammler" Genen eher krank und dick. Dazu kommt, dass "Jäger und Sammler" körperlich sehr aktiv waren und eher seltener Mahlzeiten eingenommen haben. Sie waren den Großteil ihrer Zeit über weite Strecken auf Jagd und somit ständig in Bewegung. Regelmäßige häufige Mahlzeiten waren da eher die Ausnahme. Auch heute noch ist es so, dass "Jäger und Sammler" grundsätzlich schwerer ohne Bewegung abnehmen und deutlich mehr Hunger haben, wenn sie ohne Bewegung abnehmen oder Gewicht halten wollen.

Anders bei den "Ackerbauern". Diese gibt es erst seit ca. 5.000-10.000 Jahren. Die Grundnahrung von "Ackerbauern" waren nicht mehr die gejagten Tieren, sondern Lebensmittel, die angebaut werden konnten. Hauptsächlich Getreide- oder Maissorten, die dann z.B. zu Brot verarbeitet wurden. Getreide und Mais besteht fast nur aus Kohlenhydraten. Zwar züchteten die "Ackerbauern" auch Vieh und aßen deshalb auch Eiweiß, doch blieb Eiweiß in der Regel etwas "Kostbares" und die Ausnahme. Brot und ähnliches waren die Grundnahrungsmittel. So konnten "Ackerbauern" sich also in den letzten

5.000-10.000 Jahren genetisch an die Kohlenhydrate anpassen und kommen deutlich besser mit den Kohlenhydraten klar als "Jäger und Sammler". Und damit sind die Gene des "Ackerbauern" für die heutige Zeit viel besser geeignet als die Gene der "Jäger und Sammler". Die heutige Zeit ist sehr kohlenhydratreich. Ein gutes Beispiel dafür sind die Süßigkeiten. "Ackerbauern" können mehr Kohlenhydrate essen, ohne davon dick oder krank zu werden. Sie sind weniger z.B. durch einen hohen Blutzucker oder das Dickmacherhormon Insulin gefährdet. An einen Nahrungsbestandteil aber waren die "Ackerbauern" - wie die "Jäger und Sammler" - auch nicht gewöhnt: an Fett. Auch die Ernährung der "Ackerbauern" war ziemlich fettarm. Darum ist auch für die "Ackerbauern" die heutige Ernährung gefährlich, weil sie sehr fettreich ist und viele gesättigte Fette enthält, die es früher seltener gab. Und noch eine Vorsicht: Auch die "Ackerbauern" waren damals körperlich noch viel aktiver als die heutigen Menschen, die wir "Sitzmenschen" nennen. Die Landwirtschaft in den Zeiten ohne Traktoren war sehr arbeitsintensiv und körperlich anstrengend. Wer also eher die Gene des "Ackerbauern" hat, ist zwar erst einmal in der heutigen Zeit im Vorteil. Wirklich schützen ihn diese Gene aber auch nicht, denn die heutige Ernährungsweise birgt sowohl für "Jäger und Sammler" als auch für "Ackerbauern" Risiken. Wir müssen also alle miteinander besonders aufpassen, egal, welche Gene wir haben. Die "Jäger und Sammler" müssen aber anders - und in der Regel besser - aufpassen als die "Ackerbauern".

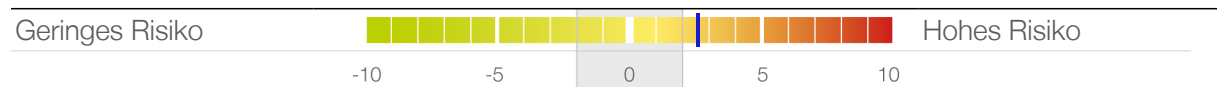


Fazit

Für Sie als "Jäger und Sammler" bedeutet dies jetzt nicht, dass Sie sich nur noch von Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten oder fettarmen Milchprodukten ernähren dürfen. Die Ausprägung ist bei Ihnen auch nicht sehr deutlich. Doch eine Ernährung, die in diese Richtung geht, ist für Sie deutlich besser geeignet als eine Ernährung mit vielen Kohlenhydraten. Und je mehr Sie sich daran annähern, desto besser für Ihre Gesundheit und Ihr Körpergewicht. Welche Empfehlungen für Sie im Speziellen ideal sind und wie man diese am besten ausführt, erfahren Sie in den nachfolgenden Kapiteln. Allgemein gilt für Sie: lieber etwas weniger Kohlenhydrate, dafür etwas mehr Eiweiß, weniger Zucker- oder Weißmehlprodukte, eher 3 als 5 Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten eher vermeiden. Die für Sie speziell geeigneten Lebensmittel sind in Ihrer individuellen Lebensmittel-Liste am Ende dieser Auswertung ausführlich aufgeführt.

## Aktuelles Stoffwechsel-Risiko

### Aktuelles Stoffwechsel-Risiko



Analyse

Der Vergleich Ihrer Veranlagung mit Ihrem Lebensstil lässt auf ein erhöhtes **AKTUELLES** metabolisches Risiko schließen. Das aktuelle metabolische Risiko bezeichnet Ihr aktuelles Risiko, an einer Krankheit des sog. "Metabolischen Syndroms" (Zivilisationskrankheiten) zu erkranken.

In der Medizin bezeichnet man als "Metabolisches Syndrom" den Komplex der bekanntesten Zivilisationskrankheiten, die den Stoffwechsel betreffen. Hierzu gehören v.a. Diabetes, erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck, Koronare Herzkrankheit (Atherosklerose). Diese Krankheiten haben alle sehr ähnliche Ursachen. Deshalb treten sie fast immer gemeinsam auf. Wenn bei einem Mensch eine der genannten Krankheiten diagnostiziert wird, hat er fast immer auch ein deutlich erhöhtes Risiko, an den anderen Krankheiten zu erkranken. Vier Hauptursachen gibt es: 1. Übergewicht, 2. zu wenige Bewegung, 3. Lebensstil (z.B. Rauchen) und 4. Veranlagung (Gene). An den ersten 3 Ursachen können wir viel ändern, an der Veranlagung wenig. Ziel dieses Tests ist es, Ihnen vor allem Ihre Veranlagung

deutlich zu machen. Natürlich kann man hierbei mehr oder weniger Glück haben. Doch gibt es für jedes Ergebnis auch gute Aussichten. Jeder Mensch mit einer nicht so günstigen Veranlagung, der gesund lebt, hat bessere Aussichten als ein Mensch mit günstigen Genen, der sehr ungesund lebt. Sie haben es also in der Hand! Und das Schöne dabei: Oft sind es die kleinen Tricks im Leben, die großes bewirken können.

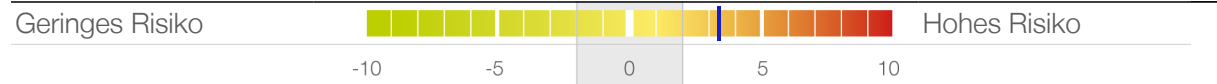
"Generelles" und "aktuelles" Risiko muss nicht immer gleich sein. So kann das "aktuelle" Risiko niedrig sein (z.B. wenn man jung und sehr schlank ist und sich viel bewegt), das "generelle" Risiko aber höher, weil man in der Veranlagung gewisse Merkmale aufweist, die auf ein erhöhtes Risiko - besonders im Alter - hinweisen. Und umgekehrt. Beim "aktuellen" Risiko stehen deshalb eher kurzfristige, "strengere" Maßnahmen an, (z.B. auch Medikamente), während beim "generellen" Risiko vor allem langfristige Lebensstil-Änderungen wichtig sind.

**Fazit**

*Aufgrund Ihrer Analyse empfehlen wir Ihnen deshalb sehr, möglichst viele Tipps aus dieser Analyse umzusetzen und einen Ernährungsberater aufzusuchen, der Sie konkret über die praktische Anwendung beraten kann. Denn oft sind es nur kleine Änderungen im Leben, die großes bewirken können.*

## Generelles Stoffwechsel-Risiko

### Generelles metabolisches Risiko



- Ihr Wert beträgt 3.4 auf einer Skala von -10 bis +10. Die Summe Ihrer Analysen lässt darauf schließen, dass Sie ein erhöhtes generelles Risiko für ein metabolisches Syndrom haben. Für Sie ist es besonders wichtig, möglichst viele Tipps aus der FormMed® Stoffwechsel-Analyse umzusetzen, damit Sie lange leben und gesund alt werden.



#### Analyse

Der Vergleich Ihrer Veranlagung mit Ihrem Lebensstil lässt auf ein erhöhtes **GENERELLES** metabolisches Risiko schließen. Das **GENERELLE** metabolische Risiko bezeichnet Ihr **GENERELLES** Risiko, an einer Krankheit des sog. "Metabolischen Syndroms" (Zivilisationskrankheiten) zu erkranken. Um dieses Risiko auszugleichen, ist für Sie ein gesunder Lebensstil wichtiger als für viele andere Menschen.

Bei der Beurteilung des generellen Risikos gehen mehr langfristige Aspekte ein. So hat z.B. ein Mensch, der jung und relativ schlank ist, in der Regel kein aktuell erhöhtes Risiko. Doch kann er aufgrund seiner Veranlagung ein generelles Risiko haben. Das heißt, dass er bei gleichem Lebensstil im Alter eher ein metabolisches Syndrom entwickeln kann als andere. Dies hat hauptsächlich etwas mit der Veranlagung zu tun. Egal, ob Ihr aktuelles oder generelles Risiko erhöht ist: Beides mal ist es aus medizinischer Sicht absolut sinnvoll, gesund zu leben und zu essen. Niemand kann seine Veranlagung ändern, seinen Lebensstil aber schon. Dies klingt jetzt so, als ob man sein ganzes Leben ändern müsste. Nein, so ist es in der Regel nicht. Oft helfen nur kleine Änderungen, die großes bewirken können. Auch gut ausgewählte Nahrungsergänzungen können das Risiko oft mindern. Lassen Sie sich also von der FormMed® Stoffwechsel-Analyse inspirieren und sehen Sie dies als Anstoß für ein weiteres, gesundes Leben.

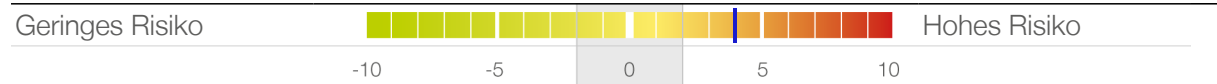


#### Fazit

Aufgrund Ihrer Analyse empfehlen wir Ihnen deshalb sehr, möglichst viele Tipps aus dieser Analyse umzusetzen und einen Ernährungsberater aufzusuchen, der Sie konkret über die praktische Anwendung beraten kann. Denn oft sind es nur kleine Änderungen im Leben, die großes bewirken können.

## Entzündungstendenz generell

### Generelle Entzündungsneigung



- Ihr Wert beträgt 4.0 auf einer Skala von -10 bis +10. Sie scheinen mehr als andere Menschen zu erhöhten generellen entzündlichen Reaktionen zu neigen. Hierbei geht es um eine Art von Entzündung, die man zwar nicht spürt, aber überall im Körper vorhanden ist und die alle typischen Zivilisationskrankheiten fördert. Dies bedeutet, dass Sie auf unterschiedliche Reize, egal ob körperlichen oder psychischen Stress, wahrscheinlich mit einer höheren generellen Entzündung reagieren.



## Analyse

*Sie scheinen mehr als andere Menschen zu erhöhten generellen entzündlichen Reaktionen zu neigen. Dies bedeutet, dass Sie auf unterschiedliche Reize, egal ob körperlichen oder psychischen Stress, mit einer höheren generellen Entzündung reagieren. Dies ist - außer bei akuten Verletzungen/Infektionen - in der Regel von Nachteil, besonders bei allen Zivilisationskrankheiten.*

Dass allgemeine Entzündungen im Körper eine große, wenn nicht sogar die entscheidende Rolle bei allen Zivilisationskrankheiten spielen, ist eine ganz neue Erkenntnis der letzten Jahre. Hierbei handelt es sich nicht um eine Entzündung wie man sie z.B. von einer Halsentzündung kennt und die nur auf einen Ort beschränkt ist und dort starke Symptome macht, sondern um eine Entzündung, die zwar nur ganz leicht ist, dafür aber im ganzen Körper in allen Körperzellen und dauerhaft über das ganze Leben stattfindet. Und je stärker wir Menschen zu solchen Entzündungen neigen, um so negativer sind die langfristigen Auswirkungen. Betrachtet man die menschliche Evolution, sind Entzündungen etwas Sinnvolles. Wurde ein Mensch in der freien Wildnis verletzt, führte eine starke Entzündung am Ort der Wunde dazu, dass keine Bakterien in die Wunde eindringen konnten, die vorhandenen Bakterien abgetötet wurden und die Wunde schnell abheilte. In der heutigen Zeit dagegen ist dies von großem Nachteil. Wenn wir Wunden haben, gibt es Antibiotika, gute Medikamente und Verbände zur Heilung. Dies bedeutet, dass wir diese Entzündungsneigung gar nicht mehr brauchen und in der heutigen Zeit viel älter werden als früher die Menschen in freier Wildnis. Mit dem Alter steigen aber auch die sog. Alterskrankheiten, die Menschen früher gar nicht erlebt haben, weil sie nicht sehr alt wurden. Fangen bei uns die Alterskrankheiten, wie Diabetes, Bluthochdruck, hohe Blutfette, Rheuma, und Allergien erst einmal an, werden sie durch Entzündungen noch deutlich verstärkt. Mehr noch: heute weiß man, dass Menschen, die zu Entzündungen neigen, viel schwerer und häufiger an den typischen Zivilisationskrankheiten erkranken. Deshalb ist es so wichtig, seine eigene Veranlagung zu Entzündungen zu kennen, um frühzeitig etwas dagegen zu tun. Die gute Nachricht: Man kann sogar viel dagegen tun.

Auch Übergewicht gilt nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen als sog. "Low grade inflammation disease", also als eine "Krankheit", die durch eine "niedrige generelle Entzündung" mit verursacht wird und sich auch dadurch selbst erhält. Auch hierbei handelt es sich um eine Art Entzündung, die zwar nur ganz leicht ist, dafür aber im ganzen Körper in allen Körperzellen und dauerhaft über das ganze Leben stattfinden kann. Eine besondere Rolle spielt hier das Zytokin TNF-alpha, das auf viele Stoffwechselfvorgänge im Sinne einer Zunahme und Insulinresistenz einwirkt. Je stärker wir Menschen zu dieser Art von Entzündung neigen, um so negativer sind die Auswirkungen auf das Gewicht. Deshalb ist es so wichtig, seine eigene Veranlagung zu dieser Art von Entzündung zu kennen, um frühzeitig etwas dagegen zu tun. So zeigen Studien, dass entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren nicht nur sehr gesund sind, sondern eine vorteilhafte Auswirkung auf die Gewichtsentwicklung.

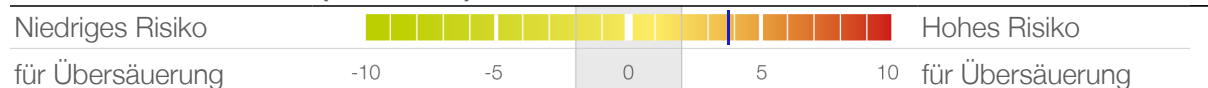


## Fazit

*Aufgrund der vorliegenden Analysen, zu denen nicht(!) das spezielle Gen-Paket "Entzündung" gehört, ergibt sich folgendes vorläufiges Bild. Sie haben eine überdurchschnittlich hohe Veranlagung zu Entzündungsneigung. Das Risiko, dass viele Krankheiten durch eine erhöhte Entzündungsneigung verschlimmert werden können, ist bei Ihnen vorhanden. Sie sollten deshalb viel dafür tun, dass dieses Risiko minimiert wird. Dazu gehören generell: Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren, viel Obst und Gemüse, Vollwertprodukte, eine gute Vitamin- und Mineralversorgung, regelmäßige leichte Bewegung, genügend Ausgleich zum Entspannen, sowie die Vermeidung von außerordentlichen Stressbelastungen wie Rauchen, Sonne, psychischem Stress oder körperlichen Extrembelastungen. Wie dies im Einzelnen aussehen kann, erfahren Sie in späteren Kapiteln.*

## Säure-Basen-Haushalt

### Säure-Basen-Haushalt (Lebensstil)



- Ihr Wert beträgt 3.8 auf einer Skala von -10 bis +10. Ihre Analyse lässt auf ein erhöhtes aktuelles Risiko der Übersäuerung schließen.



Analyse

*Ihr Lebensstil lässt auf ein erhöhtes aktuelles Risiko der Übersäuerung schließen.*

Der "Säure-Basen-Haushalt" ist ein Thema, das lange kontrovers zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde diskutiert wurde. Seit einigen Jahren wird eine "Übersäuerung" des Körpers auch von der Schulmedizin anerkannt. Mehr noch: Bei gewissen Krankheitsbildern (z.B. Osteoporose) kommt dem Säure-Basen-Haushalt eine überragende Bedeutung zu.

Grundsätzlich kann man sagen, dass eine Übersäuerung nichts Gutes ist und viele Stoffwechselfvorgänge im Körper negativ beeinflusst. Die meisten Menschen in den westlichen Industrienationen sind übersäuert. Dies hat vor allem mit der Ernährung zu tun. Viel Eiweiß, viele weiße Kohlenhydrate und Zucker und wenig Obst und Gemüse fördern eine Übersäuerung.

Vielen Menschen, gerade den "Jägern und Sammlern", wird eine etwas eiweißreichere Nahrung empfohlen, obwohl auch diese oft an einer Übersäuerung leiden und Eiweiß eher eine Übersäuerung fördert. Wie kann das sein? Ganz einfach: Jäger und Sammler haben neben mehr Eiweiß auch überwiegend "Gesammeltes" gegessen. Und dies war pflanzlich und basisch und hat in der Gesamtheit zu einem sog. "Basenüberschuss" geführt. Für alle, und nicht nur die Menschen, die zeitweise oder dauerhaft mehr Eiweiß essen, ist es deshalb extrem wichtig, den Anteil von Gemüse in der Nahrung zu erhöhen und hoch zu halten.



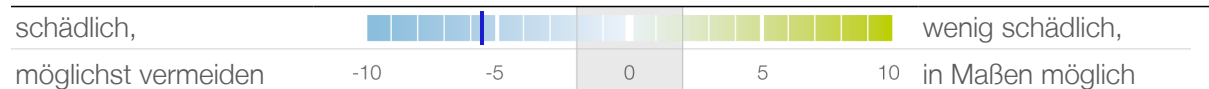
Fazit

*Sie scheinen sehr übersäuert. Deshalb ist Ihnen eine basische Ernährungsumstellung und eine vorübergehende vermehrte Zufuhr von Basen dringend zu empfehlen. Die geeignetsten Lebensmittel sind alle Sorten von Gemüse. Die geeigneten Gemüse finden Sie hierfür in Ihrer persönlichen Lebensmittel-Liste. Zusätzlich kann die vorübergehende Zufuhr von Basenmineralien sinnvoll sein. Achten Sie bei den Basenmineralien darauf, dass sie "organisch gebunden" sind und wenig oder kein Natrium enthalten. Organisch gebundene Salze gelten als die besseren Säurebinder und Natrium kann ungünstige Eigenschaften auf die Blutgefäße haben. Solche Produkte sollten zwischen den Mahlzeiten oder vor dem Schlafen gehen eingenommen werden, damit die Basen nicht durch Salzsäure gebunden werden und die Verdauung behindern.*

# Allgemeine Ernährungsempfehlungen

## Anzahl und Rhythmus der Mahlzeiten

### Zwischenmahlzeiten



- Ihr Wert beträgt -5.6 auf einer Skala von -10 bis +10. Dies bedeutet: Ein 3-Mahlzeiten-Rhythmus ist für Sie wichtig, weil Sie wahrscheinlich auf Mahlzeiten mit einer etwas erhöhten Insulinausschüttung reagieren. Zwischenmahlzeiten sollten vermieden werden.



#### Analyse

Drei Hauptmahlzeiten mit einer Zwischenmahlzeit pro Tag ist für Ihren Stoffwechseltyp nicht geeignet. Auch wenn es "normal" klingt, sind doch die Zwischenmahlzeiten für Sie sehr ungeeignet. Prinzipiell sind 2 oder 3 Hauptmahlzeiten mit größeren Abständen - ganz ohne Zwischenmahlzeiten - für Sie besser geeignet. Nur ohne Zwischenmahlzeiten kann der - bei Ihnen wahrscheinlich so ungesunde, erhöhte - Insulinspiegel sinken.

Über die optimale Anzahl der Mahlzeiten pro Tag gibt es unterschiedliche Meinungen. Dies kommt wahrscheinlich daher, dass es zurecht keine Empfehlung gibt, die für alle Menschen gilt. Prinzipiell sprechen alle neuen Studien dafür, dass man eher 3 statt 5 Mahlzeiten ohne Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen soll. So zeigen Studien, dass generell das Gewicht mit der Anzahl der "Snacks", die zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden, steigt. Es hängt jedoch vom Stoffwechsel-Typ ab, wie stark man auf Mahlzeiten mit einer erhöhten Insulinausschüttung reagiert ("Jäger und Sammler" oder "Ackerbauer"). Bei "Jägern und Sammlern" wird der Fettabbau nach einer Mahlzeit durch eine überschießende Insulinausschüttung viel länger blockiert als beim "Ackerbauern". Deshalb ist die Empfehlung für "Jäger und Sammler", sich auf drei Mahlzeiten ohne Zwischenmahlzeiten zu konzentrieren. Dies hat auch den Vorteil, dass der Hunger durch kleine Zwischenmahlzeiten nicht noch extra angeheizt wird. Wer zu den "Ackerbauern" gehört, kommt mit Zwischenmahlzeiten deutlich besser zurecht. Generell gilt für die Zwischenmahlzeiten, dass sie am besten keinen Zucker oder Weißmehl enthalten, sondern eher Vollkornprodukte oder noch besser Eiweiß und Gemüse. Eiweiß hat einen stark Hunger stillenden Effekt. Ganz anders als eine geringe Menge Kohlenhydrate, wie z.B. ein Stück Obst oder ein kleiner süßer Riegel zwischendurch. Obst besteht aus reinem Zucker, genauso wie süße Snacks. Diese schütten vermehrt Insulin aus und machen schon nach kurzer Zeit wieder Hunger. Zumal viele Snacks eine Art Fett enthalten, die Entzündungen eher fördert. Die süßen Snacks sind die neue "Droge" der Lebensmittelindustrie. Lassen Sie die Hände davon!



#### Fazit

Deshalb ist es gerade für Sie wichtig zu lernen, dass es auch ohne Zwischenmahlzeiten geht. Wenn Sie Zwischenmahlzeiten essen, greifen Sie nicht zu Obst oder einem süßen Riegel, sondern essen Sie lieber etwas fettarmes Herzhaftes mit viel Eiweiß oder einen Eiweiß-Riegel. Gute Alternativen sind Magerquark ohne Zucker mit Gewürzen angemacht, 100g fettarmer Schinken, fettarmer Käse (z.B. Harzer) oder Fleisch (Putenbrust) und jede Art von Gemüse dazu, so viel Sie wollen.

Wenn Sie es schaffen, Ihre bisherigen Zwischenmahlzeiten wegzulassen, ist dies eine der wichtigsten Voraussetzungen, um in Zukunft weniger Probleme mit dem Gewicht zu haben.

## Größe der Mahlzeiten

In Bezug auf die Mahlzeitengröße gibt es in der Wissenschaft einen eindeutigen Trend. Weg von vielen kleinen Mahlzeiten, hin zu 3 richtigen Hauptmahlzeiten. Genauso, wie unsere Großeltern und Vorfahren gegessen haben. Viele kleine Mahlzeiten sind häufig verbunden mit Übergewicht. Die Vorstellung, dass kleine Zwischenmahlzeiten zu kleineren Hauptmahlzeiten führen, hat sich als falsch erwiesen. Deshalb wird heutzutage grundsätzlich empfohlen, dass man lieber regelmäßig 3 Hauptmahlzeiten ohne Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen soll.



Fazit

*Normal große Hauptmahlzeiten und zusätzliche Zwischenmahlzeiten, so wie Sie es machen, bringt immer das Risiko des Zuviel-Essens mit sich. Gerade, wenn Sie abnehmen wollen, mit dem Älterwerden oder in schwierigen Zeiten nimmt man mit einem solchen Rhythmus viel leichter zu als mit normal großen Hauptmahlzeiten ohne Zwischenmahlzeiten. Vielleicht probieren Sie es einmal mit normal großen Hauptmahlzeiten ohne Zwischenmahlzeiten. Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft scheint dies der gesündeste Mahlzeitenrhythmus zu sein.*

*Wer wie Sie abends die größte Mahlzeit zu sich nimmt, macht es wahrscheinlich falsch. An dem Satz "Frühstücke wie ein König, esse zu Mittag wie ein Edelmann und esse zu Abend wie ein Bettler" scheint zwar viel Wahrheit. Allerdings scheint nach neusten Studien eher ein großes Mittagessen die bessere Lösung. Denn zum Mittagessen wird pro Gramm Kohlenhydrate nur halb so viel Insulin ausgeschüttet wie morgens. (Zur Erinnerung: Insulin ist das Dickmacherhormon). Wichtig für ein langes, gesundes und schlankes Leben ist nur, dass man abends nicht zu viel isst. Für Menschen, die wie Sie abnehmen wollen, ist deshalb ein kleineres, sehr eiweißhaltiges Frühstück und dann aber ein großes, wirklich sättigendes Mittagessen oft besser, weil Sie damit dann abends deutlich weniger Appetit haben. Und zum Abnehmen ist es essenziell, abends besonders wenig Kohlenhydrate zu essen. Menschen, die abends die größte Mahlzeit essen, haben nur ganz geringe Chancen, jemals ohne Mühe abzunehmen und dauerhaft zu halten. Darum empfehlen wir Ihnen dringend, hier Ihren Lebensstil zu ändern.*

*Gegen eine warme Mahlzeit abends ist nichts einzuwenden. Dies gehört oft zu einem angenehmen Lebensstil dazu. Warme Mahlzeiten sind jedoch tückisch, weil man prinzipiell bei warmen Mahlzeiten mehr isst als bei kalten. Deshalb ist eine warme Abendmahlzeit typisch bei Menschen, die schlecht abnehmen. Vor allem das kalorienreiche Fett wird in einem warmen Essen nicht so wahrgenommen. Achten Sie deshalb abends sehr auf das Öl im Essen. Wenn Sie dann noch die Kohlenhydrate abends reduzieren, dafür aber mehr Gemüse und Eiweiß essen, ist dies nicht nur äußerst gesund, sondern auch in jeder Situation oder Restaurant machbar. Und Sie nehmen so deutlich leichter ab. Viel Freude und Spaß wünschen wir Ihnen damit!*

## Appetit und Sättigung



Fazit

*Auch wenn überhaupt nicht bewiesen ist, was der wirkliche Unterschied zwischen "Appetit" und "Hunger" ist, beschreibt es jedoch gut, ob Menschen eher aus einer Laune heraus essen oder nicht. Dazu kommt, dass mit steigendem Gewicht die gefühlte Sättigung immer weiter abnimmt. Tatsache ist, dass Menschen, die erst essen, wenn sie wirklich "Hunger" haben, einen gleichmäßigeren Rhythmus mit weniger Zwischenmahlzeiten und längeren Pausen zwischen den Hauptmahlzeiten*

haben. Dies ist gesünder und man kann es üben. Nicht von heute auf morgen, aber wenn man es "übt", fällt es einem schon nach wenigen Tagen leichter, größere Abstände ohne Zwischenmahlzeiten zwischen den Hauptmahlzeiten einzuhalten. Auch das, was man als "Hunger" bezeichnet, wird dann wieder spürbarer. Probieren Sie es! Regelmäßiges Essen ohne Zwischenmahlzeiten macht uns auch leistungsfähiger - und damit auch gut gelaunt.

Dass Sie dabei direkt nach der Mahlzeit ein gutes Sättigungsgefühl haben, ist ein gutes Zeichen dafür, dass Ihr Sättigungsmechanismus noch gut funktioniert. Es gibt auch viele Menschen mit Stoffwechselproblemen, die erst eine gewisse Zeit nach der Mahlzeit oder sogar überhaupt nicht mehr eine richtige Sättigung verspüren.

Mahlzeiten auszulassen ist entgegen allgemeiner Meinung kein Problem. Im Gegenteil: Dieser so genannte "Fastenstatus" ist für den Körper prinzipiell sehr gesund! Besonders, wenn man die Mahlzeit abends auslässt. Allgemein gilt, dass Menschen, denen es wenig ausmacht, ab und zu eine Mahlzeit auszulassen, einen gesünderen Stoffwechsel haben, als Menschen, denen es damit nicht gut geht. Denken Sie an Kinder mit einem gesunden Stoffwechsel, die manchmal einen ganzen Tag draußen spielen und das Essen einfach "vergessen". Man sollte aber dabei auf sich achten. Wenn dies dazu führt, dass man danach übermäßig viel isst oder sogar Heißhungerattacken kommt, sollte man lieber versuchen, "vorbeugend" und regelmäßig zu essen. Besonders, wenn man das Frühstück auslässt. Die meisten Menschen können das Frühstück ohne Probleme auslassen. In Studien wurde jedoch nachgewiesen, dass diese Menschen im Laufe des Tages trotzdem in der Gesamtmenge mehr essen, als diejenigen, die frühstücken. Fazit: Wenn Sie eine Mahlzeit auslassen, ist dies prinzipiell ok. Dann sollte es aber eher das Abendessen als das Frühstück sein.

Ihr häufig auftretender "Heiß"-Hunger auf Herzhaftes ist - im Gegensatz zu "normalem" Hunger - in der Regel kein Zeichen eines gesunden Stoffwechsels. "Normaler" Hunger dagegen, der regelmäßig ca. 4-6 Stunden nach einer vorangegangenen Hauptmahlzeit auftritt, ist ein Zeichen für einen gesunden Stoffwechsel. Prinzipiell bedeutet häufiger "Heiß"-Hunger, dass der Stoffwechsel in diesem Augenblick aus der Kontrolle geraten ist. Schuld daran ist oft das Hormon Insulin, das, wenn es zu viel ausgeschüttet wird, starke Blutzuckerschwankungen verursachen und so Heißhunger auslösen kann. Natürlich ist es in Heißhungerphasen sinnvoll, zu essen und dem Heißhunger nachzugeben. Ein eventuell zu niedriger Blutzucker muss ja wieder ausgeglichen werden. Das Auftreten von Heißhunger kann man aber nur vermindern, in dem man seinen Stoffwechsel generell normalisiert. Dies bedeutet hier vor allem die Einnahme von regelmäßigen Hauptmahlzeiten, das Vermeiden von Zwischenmahlzeiten und die Verwendung vollwertiger Lebensmittel, die wenig Insulin fördern. Also die Dinge, die hier an anderer Stelle empfohlen werden. Natürlich wäre z.B. Gemüse für Sie in Heißhungerphasen besser, aber dies ist in solchen Augenblicken keine wirklich befriedigende Lösung, wenn Sie richtigen Hunger aus "herzhaft" haben. Versuchen Sie deshalb, in solchen Phasen das Beste daraus zu machen. Also herzhaft, aber gesund. Und dies sind alle herzhaften Dinge, die wenig Fett haben. Also magerer Schinken und magerer Käse (z.B. Harzer). Beides können Sie ohne schlechtes Gewissen in großen Mengen essen. Dies macht nicht dick, im Gegenteil: Je mehr Eiweiß man isst, desto leichter fällt die Gewicht halten.

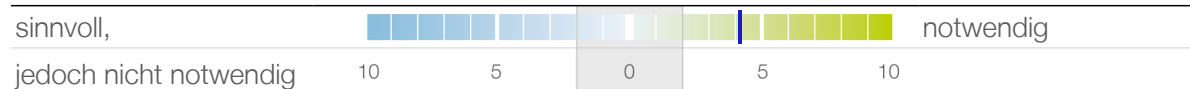
Was das Thema Süßigkeiten angeht, scheint es einfach von Natur aus Menschen zu geben, die diese mögen oder eben nicht. Sie persönlich mögen diese schon immer mehr oder weniger. Es wird für Sie nichts Neues sein, dass der Zucker in Süßigkeiten nach dem heutigen Stand der Wissenschaft wahrscheinlich mehr Übergewicht fördert als Fett. Dass Sie im Laufe Ihres Lebens eher weniger Süßigkeiten essen, ist ein gutes Zeichen. Trotzdem sollten Sie bei Süßigkeiten darauf, dass sie möglichst wenig Fett haben. Denn ein Gramm Nahrungsfett wird 1:1 ein Gramm Körperfett. Nicht weil Fett prinzipiell schlecht ist, sondern speziell das Fett aus Süßigkeiten. Diese Art Fette gehören zu den gesättigten, oder noch schlimmer zu den "gehärteten" Fetten. Diese fördern viele Krankheiten und Entzündungen, die wiederum Übergewicht fördern. Vermeiden Sie deshalb klassische Riegel und vor allem Kekse, denn diese enthalten am meisten von diesen Fetten. Besser ist übrigens Schokolade. Der Kakaobutter werden in letzter Zeit sogar positive Eigenschaften zugeschrieben und die Polyphenole aus dem Kakao gelten als wahre Gesundheitsstoffe. Am meisten erhält man davon in dunkler Schokolade. Kakaopolyphenole scheinen auch der Hautalterung vorzubeugen. Wenn Sie aber trotzdem Ihren Süßigkeitenkonsum zurückschrauben wollen, sind sog. süße "Eiweiß-Riegel" eine gute Alternative. Diese schmecken oft genauso gut wie normale Riegel und werden in der Regel von "Gesundheits-Unternehmen" produziert, die auch auf die Verwendung von guten Inhaltsstoffen achten. Diese Eiweißriegel haben den Vorteil, dass sie deutlich weniger Zucker und Fett enthalten und durch das Eiweiß deutlich gesünder sind. Oft sind auch noch Vitamine und Mineralien enthalten. Achten Sie aber darauf, dass es wirklich "Eiweiß-"-Riegel sind und mind. 15g enthalten, damit sie wirklich satt zu machen.

Da Ihr metabolisches Risiko nicht klein ist, kann es sinnvoll sein, dass Sie Ihren Salzkonsum etwas reduzieren. Auch wenn hier die wissenschaftlichen Meinungen auseinander gehen, weisen die meisten Studien auf Vorteile einer Salzreduktion hin.

## Die einzelnen Mahlzeiten

### Frühstück

#### Einnahme des Frühstücks



- Ihr Wert beträgt 4.2 auf einer Skala von -10 bis 10. Für Sie ist die Einnahme des Frühstücks wichtig, um Ihr Gewicht wieder zu normalisieren, auch wenn es nicht sehr erhöht ist.



Analyse

Sie frühstücken sehr ausgiebig und machen es damit gemäß der Analyse für Ihren Stoffwechsel-Typ genau richtig - wenn die Mahlzeit nicht übermäßig groß ist. Studien zeigen, dass das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht drastisch sinkt, wenn man das Frühstück zu sich nimmt - und irgendwann im Laufe des Lebens bekommt fast jeder Mensch Gewichtsprobleme.

Die Einnahme des Frühstücks scheint einen großen Einfluss auf die spätere Kalorienzufuhr im Laufe des Tages zu haben. In dem überlieferten Satz "Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler" scheint mehr Wahrheit zu stecken als viele glauben. Statistische Tatsache ist, dass Menschen, die das Frühstück generell auslassen, 4 mal (!) häufiger übergewichtig werden und damit zu Krankheiten neigen, als Menschen, die das Frühstück regelmäßig einnehmen. Das

Frühstück scheint dem Körper eine Grundsättigung für den Tag zu geben, so dass die weitere Kalorienzufuhr über den gesamten Tag deutlich niedriger ausfällt, als dies ohne Frühstück der Fall wäre. Dies deckt sich mit Erfahrungen aus der Ernährungsberatung, dass viele Menschen es sogar gut finden, dass sie morgens keinen Hunger haben, in der Hoffnung, durch das Ausfallenlassen des Frühstücks besser abzunehmen. Dies führt dann häufig dazu, dass der Hunger im Laufe des Tages so groß wird, dass er zu Fressattacken führt oder ungesunde, nicht sättigende und damit dickmachende Lebensmittel ("Snacks") zwischendurch gegessen werden. Deshalb ist jedem Menschen zu empfehlen, grundsätzlich das Frühstück einzunehmen.



Fazit

*Behalten Sie also Ihr bisheriges Frühstück bei. Dies ist eine gute Gewohnheit, die Sie nicht ändern sollten. Man ist leistungsfähiger und beugt auch einer zukünftigen Gewichtszunahme leichter vor.*

In Deutschland besteht das Frühstück oft aus Weißbrot und Marmelade. Weißbrot und Marmelade führen besonders morgens zu einem ausgesprochen hohen Insulinspiegel, der prinzipiell für den Körper nicht gut ist. Morgens benötigt der Körper für 1 Gramm Kohlenhydrate doppelt so viel Insulin wie mittags! Neuste Studien zeigen, dass man morgens deutlich leistungsfähiger ist, wenn man weniger Kohlenhydrate und dafür mehr Eiweiß isst. Für klassische "Ackerbauer" scheint es in Ordnung, wenn sie morgens viele Kohlenhydrate zu sich nehmen. Doch auch hier gilt: weniger raffinierte Kohlenhydrate, wie sie in Weißmehl und Zucker z.B. enthalten sind, und dafür lieber komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornbrot oder Müsli. Für alle Stoffwechsel-Typen gemeinsam aber gilt: Auf jeden Fall schon morgens eine Portion Eiweiß dazu (z.B. magere Milchprodukte, magere Wurst, Ei, etc.). Ein ausschließlich kohlenhydrathaltiges Frühstück mit viel Weißbrot, Marmelade oder sehr zuckerreichen Frühstückscerealien ist für niemanden das optimale Frühstück.

## Mittagessen

In Deutschland hat das Mittagessen oft nur einen kleinen Stellenwert. Dabei scheint es die Mahlzeit zu sein, bei der man ohne schlechtes Gewissen am meisten essen darf und die für alle Stoffwechsel-Typen ähnlich gut geeignet ist. Besonders für Kohlenhydrate scheint die Mittagsmahlzeit besser als die anderen Hauptmahlzeiten geeignet, weil die Nahrungsenergie gut verdaut und wiederverwertet werden kann. Die so genannte Insulinsensitivität des Körpers ist mittags besonders hoch. Wenn man gesund leben will, braucht man sich um die Größe der Mittagsmahlzeit also wenig Gedanken zu machen. Als Grundsatz gilt: Wenn Sie gern Kohlenhydrate wie Pasta essen, ist die Mittagsmahlzeit hierfür am besten geeignet. Und für alle, die schlank werden oder bleiben wollen, ist sie deshalb so geeignet, weil man nur mit einer richtigen Mittagsmahlzeit abends keinen großen Hunger hat und dann mit weniger Essen auskommt. Trotzdem gibt es auch Unterschiede beim Mittagessen. Während manche Menschen mittags so viele Kohlenhydrate essen können, wie sie wollen, und lange satt bleiben (eher die "Ackerbauer"), gibt es andere, die auch mittags nicht zu viele Kohlenhydrate essen sollten, weil diese besonders stark das Abnehmen behindern und sogar früher wieder Hunger auslösen kann. Dies gilt für allem für ausgeprägte "Jäger und Sammler". Für alle Stoffwechsel-Typen gilt: Bei einem warmen Mittagessen wird oft zu viel Fett gegessen, gerade, wenn man in der Kantine oder einem Restaurant isst. Menschen, die oft mittags in der Kantine oder einem Restaurant essen, haben deutlich mehr Gewichtsprobleme als andere. Achten Sie hier besonders auf die versteckten Fette. Und dass eine Portion mageres Eiweiß und viel Gemüse zur Mittagszeit gesund sind, versteht sich von selbst.



Fazit

*Gerade, weil Sie abnehmen wollen, ist das Beibehalten der Mittagsmahlzeit für Sie so wichtig. Nur, wer gelernt hat, mittags satt zu werden und abends weniger zu essen, hat wahrscheinlich überhaupt eine Chance, auch ohne Gewichtsprobleme älter zu werden. Wenn Sie Kalorien ohne viel Mühe sparen wollen, machen Sie dies am besten abends.*

Auch für das Mittagessen gilt für Sie: Essen Sie spürbar weniger Kohlenhydrate als nach allgemeinen Richtlinien empfohlen. Da Sie mittags gern herzhaft mit Fleisch essen, sollte Ihnen das leicht fallen. Der große Unterschied zum Frühstück und zum Abendessen ist jedoch: Wenn Sie gern Kohlenhydrate essen (und dies tut nicht nur gut, sondern ist auch manchmal in größeren Maßen notwendig), dann ist das Mittagessen dafür von allen Mahlzeiten am Besten geeignet. Wenn Sie abends ganz auf Kohlenhydrate verzichten, können Sie mittags ruhig mehr davon essen. Sonst sollten Sie die Kohlenhydrate deutlich reduzieren und mehr Eiweiß essen. Im Gegensatz zum Frühstück haben Sie beim Mittagessen deutlich mehr Variationsmöglichkeiten, kohlenhydratärmer und stattdessen etwas eiweißreicher zu essen. Fisch, Fleisch oder pflanzliches Eiweiß in Form von Hülsenfrüchten steht in allen erdenklichen Variationen zur Verfügung. Vergessen Sie aber auf keinen Fall das Gemüse oder den Salat! Davon können Sie - im Gegensatz zum Eiweiß - so viel essen, wie Sie es wünschen! Gemüse ist so wichtig, damit Sie nicht übersäuern und genügend Ballaststoffe aufnehmen. Auch die sekundären Pflanzenstoffe mit ihrer hohen antioxidativen Wirkung und anderen gesundheitsfördernden Eigenschaften sind unabdingbar für ein gesundes Leben. Die Menge an Eiweiß passen Sie bitte Ihrem angegebenen Bedarf an. Als grobe Regel gilt: Je nach Körperbau ein kleineres oder größeres Stück Fleisch bzw. Fisch. Und bei den Beilagen machen Sie es ganz einfach so: Beginnen Sie die Mahlzeit mit Gemüse und Eiweiß und fangen Sie mit den Beilagen (Nudeln, Kartoffeln, etc.) erst an, wenn Sie schon eine ganze Menge Eiweiß oder Gemüse gegessen haben. (Mehr dazu im direkt folgenden Kapitel "Eiweiß und Gemüse zuerst essen"). Damit werden Sie ohne Stress Ihren Kohlenhydratanteil automatisch leichter senken, ohne etwas zu vermissen.

Sie gehören zu den Menschen, die die ungesunden Fett auf jeden Fall reduzieren sollten. Beim Mittagessen findet sich das meiste ungesunde Fett in fetten Fleischsorten, Frittiertem und fetten Backwaren. Wenn Sie diese drei Dinge für das Mittagessen vermeiden, vermeiden Sie schon fast alle wirklich ungesunden Fette, die es gibt. Und auch hier gilt: Wenn Sie Öle wählen, gelten Rapsöl, Leinöl und Walnussöl derzeit als die besten Öle, weil sie viele Omega-3-Fettsäuren enthalten.

Für den Nachtisch gelten dieselben Empfehlungen wie für die Hauptmahlzeit, was Kohlenhydrate und Eiweiß angeht. Am Besten sind natürlich wenig süße Nachtische - Obst oder Quarkspeisen sind sehr viel geeigneter als Eis, Kuchen oder Kekse. Da Sie gern Süßes zum Nachtisch essen, sollten Sie probieren, die Nachtische nach und nach etwas zu optimieren.

## Abendessen



Fazit

In der Anti-Aging Medizin gilt das Vermindern oder Auslassen des Abendessens ("Dinner cancelling") als wahrer Jungbrunnen und Geheimnis eines schlanken Lebens. Da Sie abnehmen wollen, ist es sehr ungünstig, abends eine sehr große Mahlzeit zu sich zu nehmen. Vielleicht überlegen Sie doch, sich langsam anzugewöhnen, abends weniger zu essen? Optimal ist es, abends eher Gemüse und Eiweiß und keine Kohlenhydrate zu essen. Wenn Sie Salat vertragen, ist dies auch gut. Wahrscheinlich ist dies die effektivste Maßnahme, um abzunehmen und lange schlank und gesund zu bleiben.

Und nun das Abendessen: Essen Sie auch hier weniger Kohlenhydrate als nach allgemeinen Richtlinien empfohlen. Im Unterschied zum Frühstück und zum Mittagessen schaden zu viele Kohlenhydrate am Abend am meisten. Oder anders ausgedrückt: Wenn Sie dauerhaft Ihr Gewicht reduzieren oder halten wollen, werden Sie statistisch fast nicht umhin kommen, zu lernen, wie man am Abend mit weniger Kohlenhydraten auskommt. Da Sie es abends eher herzhaft mögen, kann das Ihrem Geschmack entgegen kommen. Allerdings heißt dies dann "herzhaft ohne Kohlenhydrate". Aber keine Sorge: Dies geht ohne Probleme und ist erlernbar! Die wichtigste Regel hierfür ist: Lernen Sie, die für Sie notwendige Menge an Kohlenhydraten vorbeugend zum Mittagessen zu essen - und nicht erst, wenn Sie abends echten "Kohlenhydrathunger" haben. Das Mittagessen scheint für Kohlenhydrate am besten geeignet. Nur so können Sie es vermeiden, abends zu viele Kohlenhydrate zu essen. Kohlenhydrate sind für Sie abends deshalb so nachteilig, weil Sie damit die natürliche nächtliche Fettverbrennung behindern oder sogar ganz stoppen. Die natürliche nächtliche Fettverbrennung ist essentiell für das Abnehmen oder Gewicht halten. Und noch mehr: Viele gesunde "Jungbrunnen"-Hormone stattdessen etwas eiweißreicher zu essen. Auch hier sind Fisch, Fleisch oder pflanzliches Eiweiß in Form von Hülsenfrüchten in vielen Variationen geeignet. Vergessen Sie auch abends auf keinen Fall das Gemüse oder den Salat! Davon können Sie - im Gegensatz zum Eiweiß - so viel essen, wie Sie es wünschen! Gemüse ist so wichtig, damit Sie nicht übersäuern und genügend Ballaststoffe aufnehmen. Auch die sekundären Pflanzenstoffe mit ihrer hohen antioxidativen Wirkung und anderen gesundheitsfördernden Eigenschaften sind unabdingbar für ein gesundes Leben. Abends eignet sich gekochtes Gemüse besser als rohes Gemüse oder Salat. Gekochtes Gemüse ist besser verdaulich. Wer aber rohes Gemüse oder Salate gut verträgt, kann auch dies machen. Die Menge an Eiweiß passen Sie bitte Ihrem angegebenen Bedarf an. Als grobe Regel für das Eiweiß gilt: Frauen ein kleines Stück Fleisch bzw. Fisch, Männer ein großes Stück Fleisch oder Fisch. Und bei den Beilagen machen Sie es ganz einfach so: Beginnen Sie die Mahlzeit mit Gemüse und Eiweiß und fangen Sie mit den Beilagen (Nudeln, Kartoffeln, etc.) erst an, wenn Sie schon eine ganze Menge Eiweiß oder Gemüse gegessen haben. (Mehr dazu im direkt folgenden Kapitel "Eiweiß und Gemüse zuerst essen"). Damit werden Sie ohne Stress Ihren Kohlenhydratanteil automatisch leichter senken, ohne etwas zu vermissen. Mit dem klassischen Abend-"Brot" werden Sie sich schwer tun. Brot ist für Sie abends weniger gut geeignet. Für alle, denen ein warmes Essen zu aufwändig ist, empfehlen wir einen großen Salat mit Eiweiß dazu, wie z.B. Thunfisch (ohne Öl!), Putenbrust oder andere magere Eiweißsorten. Vergessen Sie nicht das Eiweiß, dies ist für das Wohl- und Sättigefühl unerlässlich. Sie scheinen zu den Menschen zu gehören, die Fett nicht oder nicht viel reduzieren müssen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass fettes Fleisch gut für Sie ist! Bevorzugen Sie immer die mageren Varianten, und fügen Sie das Fett in Form von 1-2 EL pflanzlichem Öl, am besten Rapsöl, dem Essen zu.

Auch für das Abendessen gilt: Sie gehören zu den Menschen, die ungesunde Fette vermeiden sollten. Hier gelten prinzipiell die gleichen Hinweise wie zum Mittagessen. Ein paar einfache, effektive Regeln gibt es auch für abends: mageren Schinken statt Wurst, klassische Wurst so gut wie weglassen (neuerdings gibt es tolle magere Wurstsorten im Supermarkt), beim Käse entweder ganz magere Sorten (Harzer, Limburger) oder ganz kräftige Sorten wählen. Auch wenn die kräftigen Sorten sehr fettreich sind, reicht von diesen Sorten meist weniger, um einen guten Geschmack zu erhalten. Auch so kann man ungesunde Fette reduzieren.

## Zwischenmahlzeiten



Fazit

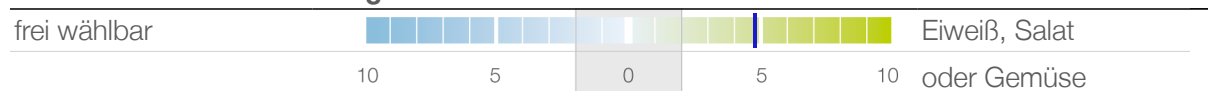
Zwischenmahlzeiten spät abends sind wahrscheinlich die ungesündesten aller Zwischenmahlzeiten, weil sie die Fettverbrennung, die gerade in der Nacht am effektivsten ist, am längsten unterbrechen. Dies merkt man z.B. daran, dass man nach einer Mahlzeit kurz vor dem Schlafengehen morgens viel eher mit Hunger aufwacht, als wenn man die Mahlzeit früher eingenommen hat. Dieser Hunger zeigt an, dass man nachts so gut wie kein Fett verbrannt hat. Sonst ist die Nacht die effektivste Zeit zum Fettabbau, weil hier einzigartige Hormone aktiv sind. Diese Hormone werden durch Essen (übrigens auch durch Nacharbeit) unterdrückt. Wenn Sie also doch weiterhin auch spät abends noch eine Zwischenmahlzeit zu sich nehmen wollen, vermeiden Sie auf jeden Fall Kohlenhydrate! Etwas Eiweißhaltiges und Gemüse ist hier am besten. Da man abends gern Herzhaftes mag, eignen sich Lebensmittel wie 50-200g magerer Schinken, mageres Fleisch oder magerer Käse (z.B. Harzer). Sie werden sehen, wie satt diese machen können! Und zu Ihrer Beruhigung: Wenn Sie sich strikt an Eiweiß und Gemüse halten, ist das ok. Und wenn Sie sogar lernen, nur solche eiweißhaltigen Lebensmittel und Gemüse zum Abendessen zu essen, gibt es wohl keinen besseren Weg, um keine Gewichtsprobleme zu bekommen und lange gesund alt zu werden.

Ein gesunder Abstand zwischen den Mahlzeiten ist immer so lang, dass die Energie, die man mit einer Mahlzeit zu sich nimmt, danach wieder zwischen den Mahlzeiten verbraucht werden kann. 4 Stunden zwischen den Hauptmahlzeiten genügen dafür meist nicht. Denn der Körper braucht allein 1-2 Stunden, bei manchen Menschen sogar 3-4 Stunden, um das zugeführte Essen zu verdauen und in den Körper hineinzubringen. Der von Ihnen eingehaltene Abstand von ca. 5 Stunden ist optimal, es kann aber auch ruhig etwas länger sein.

Als einer der wichtigsten Jungbrunnen gilt das so genannte "Dinner cancelling", also das Auslassen der Abendmahlzeit. Je weniger und früher man abends isst, umso besser ist der nächtliche Hormonhaushalt für das Abnehmen, Gewichthalten und Jungbleiben. Besonders das Wachstumshormon, das als das Jung-Hormon schlechthin gilt, ist von einem nüchternen Magen abhängig. Ihre letzte Mahlzeit abends sollte also nicht zu spät und nicht zu groß ausfallen. Dabei sollten Sie weniger Kohlenhydrate und mehr Eiweiß essen. Wenn Sie ab und zu ein Abendessen ausfallen lassen, ist das eher positiv. Probieren Sie es!

## Lebensmittel für den Beginn einer Mahlzeit

### Art der Lebensmittel zu Beginn einer Mahlzeit



- Ihr Wert beträgt 4.8 auf einer Skala von -10 bis +10. Beginnen Sie viele Mahlzeiten mit eiweißhaltigen Lebensmitteln und Gemüse. Dies fördert eine Sättigung ohne große Kohlenhydratmengen. Fügen Sie erst gegen Ende der Mahlzeit, wenn schon eine Sättigung eintritt, die kohlenhydrathaltigen Beilagen dazu oder lassen sie Teile davon sogar übrig, wenn vorher eine endgültige Sättigung eingetreten ist. Dies hilft, Ihrer Neigung für erhöhte Insulinspiegel entgegen zu wirken.



Analyse

*Für Sie ist es sehr wichtig, dass Sie die Mischkostmahlzeiten mit dem Eiweiß- und Gemüseanteil beginnen.*

Bei einer Mahlzeit mit dem Eiweiß und Gemüse zu starten und erst im Laufe der Mahlzeit die Kohlenhydrate dazu zu essen, hat mehrere Vorteile. Es ist ein guter Trick, um die Kohlenhydratzufuhr zu reduzieren, die Ausschüttung des Dickmacherhormons Insulin nach der Mahlzeit zu vermindern und nicht nur eine schnelle, sondern auch lang anhaltende Sättigung zu erreichen. Eiweiß ist ein Stoff, der über verschiedene Mechanismen sehr stark sättigt. Eiweiß ist enthalten in Fleisch, Fisch und Magermilchprodukten. Man beginnt also eine Mahlzeit mit eiweißhaltigen und ballaststoffhaltigen Lebensmitteln, isst sich damit so satt, wie es angenehm ist, und fügt erst im Laufe oder gegen Ende der Mahlzeit noch Kohlenhydrate dazu, wenn man dann noch Verlangen nach Kohlenhydraten hat. Gerade die Kombination von Eiweiß mit ballaststoffreichem Gemüse sättigt und bildet eine gute Basis, um danach weniger Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Dies ist ein sehr effektiver "Trick" und besonders für "Jäger und Sammler" wichtig, da sie darauf achten müssen, dass die Insulinausschüttung nach der Mahlzeit niedrig bleibt. Nur so kann man schnell wiederkehrendem Hunger vorbeugen.



Fazit

*Für Sie ist es sehr wichtig, die Mahlzeiten mit einem deutlichen Eiweiß- und Gemüseanteil zu beginnen.*

## Spezielle Ernährungsempfehlungen

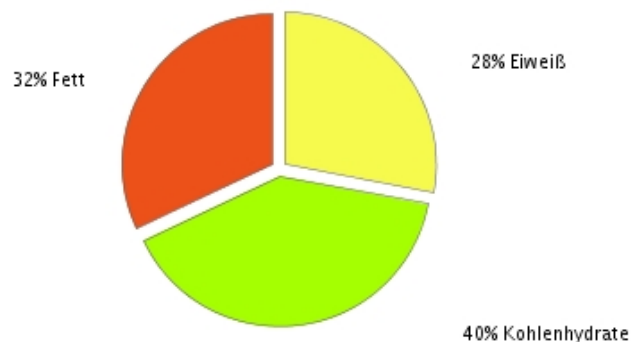


Hinweis

*HINWEIS: Die folgenden Grafiken geben Ihnen einen Eindruck, wie sich das Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett zwischen "normalem Essen" und "Abnehmen" unterscheiden kann. Hierbei geht weniger um Prozentzahlen, sondern vielmehr um eine grobe optische Vorstellung des Verhältnisses der Makronährstoffe untereinander.*

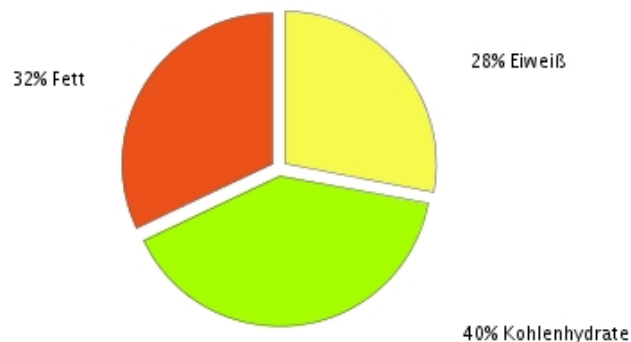
Verhältnis der Makronährstoffe für eine langfristige, gesunde Ernährung

### Makronährstoffverteilung\*



Verhältnis der Makronährstoffe zum kurzfristigen, gesunden Abnehmen (bis 3 Monate) bzw. eine kurzfristige Stoffwechselaktivierung

### Makronährstoffverteilung\*



\* Die Prozentangabe bezieht sich auf Kalorien (nicht auf Gramm).

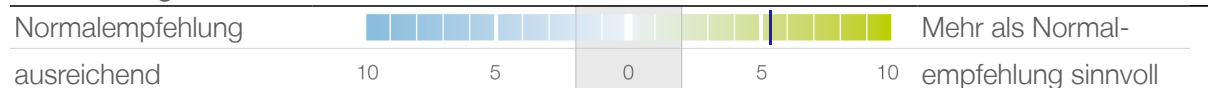


Tipp

*Wie die Grafiken veranschaulichen, fällt das Abnehmen grundsätzlich leichter, wenn man Kohlenhydrate reduziert und Eiweiß dafür etwas erhöht. Der Fettanteil bleibt ungefähr gleich.*

## Eiweiß

### Eiweißmenge



- Ihr Wert beträgt 5.4 auf einer Skala von -10 bis +10. Ein höherer als normalerweise empfohlener Eiweißanteil kann bei Ihnen sinnvoll sein.



Analyse

*Ein erhöhter Eiweißanteil ist prinzipiell gut. Dies hat den Vorteil, dass Sie mit weniger Kalorien satt werden, da Eiweiß stark sättigt und der Insulinspiegel nach der Mahlzeit niedriger bleibt. Außerdem gilt Eiweiß als der "Anti-Aging"-Stoff aus der Nahrung. Doch auch Eiweiß kann man auf Dauer "überdosieren". Achten Sie deshalb bei allen Mahlzeiten auch immer darauf, genügend Gemüse und Ballaststoffe zu essen. Dies erhöht das Volumen der Mahlzeit und gibt Ihnen auch so das Gefühl einer angenehmen Sättigung.*

Eiweiß gilt als der wertvollste Makronährstoff in der Ernährung. Dies kommt daher, dass alle wichtigen Bausteine im Körper aus Eiweiß bestehen. Nicht nur Muskeln, sondern auch alle Organe und fast alle Hormone und Botenstoffe, die für einen gesunden Stoffwechsel notwendig sind. Eiweiß in der Ernährung ist auch deshalb so wichtig, weil der Körper für Eiweiß nur Speicher für ungefähr einen Tag hat. Wird also die ausreichende Zufuhr von Eiweiß für mehr als einen Tag gestoppt, gerät der Körper schon in einen Mangelzustand und baut Muskeln ab. Muskeln gelten für einen Körper jedoch als "Jungbrunnen". Eiweiß nennt man aus dem Grund auch den wichtigsten "Anti-Aging"-Stoff.

Eine viel diskutierte Frage die Frage der richtigen Menge. Auch hier gilt die alte Weisheit: "Von nichts zu viel". In den letzten Jahren sind wissenschaftliche Empfehlungen für Eiweiß stetig nach oben gegangen. Heute gilt für einen "normalen" Menschen ca. 1g pro kg Körpergewicht am Tag als sinnvoll, für Menschen mit besonderen Belastungen deutlich mehr. Zu diesen "Belastungen" gehören übrigens auch "Abnehmen" sowie psychischer und körperlicher Stress in jeder Form. Eiweiß ist auch der wichtigste Stoff für eine langanhaltende Sättigung und die Bildung von "Glückshormonen". Beides hilft, das Gewicht zu reduzieren und zu halten. Grundsätzlich gilt, dass man beim Abnehmen Kohlenhydrate und Fette reduzieren sollte, Eiweiß aber nicht! Denn ein Eiweißmangel führt zu echtem Verlust von wichtiger Körpermasse, die Reduktion von Fett und Kohlenhydrate jedoch zum Abbau von Fett: Genau das, was erwünscht ist. Die lange Zeit befürchtete Bildung von so genannten "Schlacken" konnte bis heute nicht nachgewiesen werden. Im Gegenteil: Wenn man genügend Eiweiß isst und auf die Qualität des Eiweißes achtet, sprechen alle Studien dafür, dass man sich kaum Besseres tun kann. Vor allem für Menschen, die zum Typ "Jäger und Sammler" oder auch zum "Mischtyp" gehören, scheint generell eine leichte Erhöhung der Eiweißzufuhr bei gleichzeitiger Minderung der Kohlenhydrate von großem gesundheitlichen Vorteil.

Am besten mischt man tierische und pflanzliche Eiweiße. Zu den tierischen Eiweißquellen gehören Fleisch, Fisch und Milchprodukte, zu den pflanzlichen Quellen Hülsenfrüchte (Bohnen, etc.) und Sojaprodukte. Die Qualität von pflanzlichen und tierischen Eiweißen gilt heute als gleichwertig. Es gibt aber auch pflanzliche Eiweiße (z.B. Lupineneiweiß), die vielen tierischen Eiweißen überlegen sind. Die Qualität eines Eiweißes misst man mit dem so genannten "Chemical Score". Dieser sollte bei 150 oder darüber liegen. Fisch ist grundsätzlich besser als Fleisch. Fleisch enthält immer entzündungsfördernde Fette, Fisch dagegen entzündungsmindernde. Deshalb ist es wichtig, beim Fleisch immer nur zu mageren Varianten zu greifen. Milcheiweiß und Milchprodukte haben zusätzlich noch den großen Vorteil, dass sie sehr kalziumreich sind und beim Abnehmen helfen, aber auch, dass sie - im Gegensatz zu allen anderen tierischen und pflanzlichen Eiweißen - frei von Purinen sind, die Gicht fördern. Sie sehen: die gute Mischung macht's.

Da Eiweiße bei zu langer und einseitiger Zufuhr Allergien auslösen können, ist immer die Zufuhr von nur einer Eiweißart pro Mahlzeit sinnvoll. Also entweder nur Fisch oder nur Fleisch oder nur Milchprodukte oder nur Soja bzw. Hülsenfrüchte zu einer Mahlzeit. Die Mischung von Eiweißen (z.B. Milch und Sojaprotein) zu einer Mahlzeit ist nicht sinnvoll. Die Mischung von Eiweißen bei Mahlzeiten zu vermeiden, ermöglicht es dem Körper deutlich besser, auch Allergien zu vermeiden.

Am besten ist immer eine Mischung aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß. In der Natur kommt Eiweiß in der Regel mit einem hohen Fettanteil vor. In der Regel sind diese Fette (außer bei Seefisch) nicht gesund. Wählen Sie deshalb bei allen Eiweißsorten, egal ob tierisch oder pflanzlich, die mageren Varianten.



**Fazit**

Sie gehören zu den Menschen, für die es Gründe gibt, den Eiweißanteil zu erhöhen. Der wichtigste Grund ist, dass Sie Ihren Kohlenhydratanteil etwas reduzieren sollten. Wenn man weniger Kalorien durch Kohlenhydrate isst, muss man diese Kalorien ausgleichen. Dies kann man durch Fett oder durch Eiweiß tun. Da Fett in der Regel "fett" macht und oft ungesund ist, gilt eine vermehrte Zufuhr von Eiweiß als die gesündere Alternative. Genießen Sie Eiweiß also in dem Ihnen empfohlenen Rahmen. Dies bedeutet, dass Sie bei Mahlzeiten grundsätzlich auf einen gewissen Eiweißanteil achten sollten und den Kohlenhydratanteil (Beilagen) eher etwas zurückhaltender genießen sollten. Auch für Sie gilt: Die gute Mischung macht es bei Ihnen.

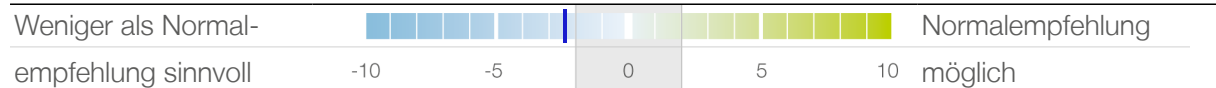


**Achtung**

Hinweis: Die Empfehlung zu einer erhöhten Eiweißzufuhr ist für die allermeisten Menschen sehr gesund. Nicht jedoch für Menschen mit ganz speziellen Nierenproblemen. Sollten bei Ihnen Nierenprobleme bekannt sein (z.B. erhöhtes Kreatinin oder Cystatin C), sollten Sie unbedingt vorher mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

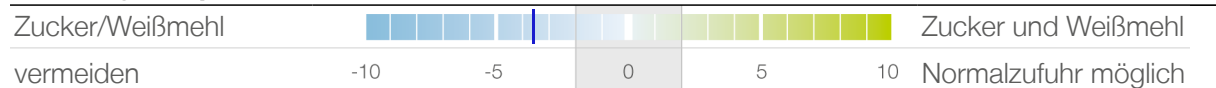
## Kohlenhydrate

### Kohlenhydratmenge



Ihr Wert beträgt -2.4 auf einer Skala von -10 bis +10. Eine leichte Reduktion der Kohlenhydrate ist bei Ihnen sehr sinnvoll.

### Kohlenhydratqualität



Ihr Wert beträgt -3.6 auf einer Skala von -10 bis +10. Für Sie ist die generelle Reduktion der raffinierten Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl, Säfte) wichtig. Das bedeutet nicht, dass ab jetzt Zucker "verboten" ist. Doch sollten Sie versuchen, Zucker, besonders in Form von Getränken, zu meiden.



**Analyse**

Eine mäßige Reduktion der Kohlenhydrate ist bei Ihnen sehr sinnvoll. Eine häufige Vermeidung der raffinierten Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl) ist bei Ihnen sehr sinnvoll. Vielleicht kommen Sie ja auch nur mit ein bis zwei, oder nur sehr kleinen süßen Mahlzeiten pro Woche aus. Erfahrungsgemäß ist es einfacher, prinzipiell keine Süßigkeiten zu essen oder zu kaufen. (Hier helfen übrigens spezielle süße "Eiweiß"-Riegel!).

## REIC,MITT

Es gibt wohl kein so heiß diskutiertes Thema in der Ernährungsmedizin wie die "richtige" Menge an Kohlenhydraten. Wahrscheinlich liegt es daran, dass Kohlenhydrate - mehr als Eiweiß oder Fett - ganz unterschiedliche Auswirkungen auf den einzelnen Organismus haben. Die Wirkungen der Kohlenhydrate sind auf unterschiedliche Menschen höchst unterschiedlich. Deshalb gibt Ihnen die FormMed® Stoffwechsel-Analyse gerade bei diesem Thema eine so gute Hilfe.

Fakt ist, dass die offiziell empfohlenen Kohlenhydratmengen seit vielen Jahren tendenziell eher nach unten als nach oben gehen. Ein zu hoher Kohlenhydrat- bzw. Zuckerkonsum scheint für viele Zivilisationskrankheiten eine der Hauptursachen zu sein. "Jäger und Sammler" kommen damit schlechter zurecht und sind dadurch für Zivilisationskrankheiten deutlich höher gefährdet als "Ackerbauern", die mit Kohlenhydraten besser zurecht kommen. Bei aller unterschiedlichen Meinungen über Kohlenhydrate gibt es auch "sichere" Empfehlungen, die für alle Menschen gelten: Zucker gilt prinzipiell für niemanden als "gut". Dies gilt besonders für Zucker, der schnell resorbiert werden kann wie in süßen Getränken (Cola, Limonaden, etc.) und Süßigkeiten, die nur aus Zucker bestehen. Aber auch Obstsaften gelten im Gegensatz zu Obst als nicht sehr gesund, weil der Zucker im Saft nicht erst wie beim Obst "verdaut" werden muss, sondern sofort aus dem Magen resorbiert werden kann. Ebenso ist die Vermeidung von sog. raffinierten Kohlenhydraten wie Weißmehl sehr sinnvoll. Je vollwertiger die Kohlenhydrate (Vollkornprodukte), desto weniger schädlich oder sogar gesund ist die Zufuhr von Kohlenhydraten.

Unsere Empfehlung deshalb: Vermeiden Sie ab heute jede Form von "Zuckerwasser". Dies ist die mit Abstand am leichtesten durchführbare Veränderung aller "Ernährungsempfehlungen" mit der größten Wirkung auf das Gewicht und Ihre Gesundheit.

Im Gegensatz zu der Meinung über Kohlenhydrate ist die Meinung der Fachleute über Zucker einheitlich: je weniger, um so besser für die Gesundheit und das Gewicht.



Fazit

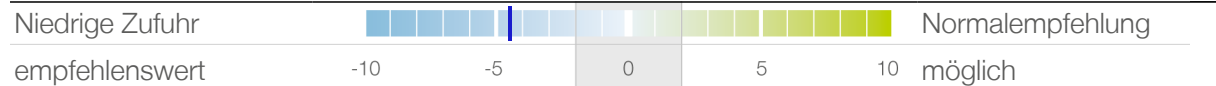
*Sie können auch von etwas weniger Kohlenhydraten profitieren. Für Sie ist eine Reduktion der Kohlenhydrate zwar nicht so essentiell wie für einen "Jäger und Sammler", jedoch kann dies in der heutigen Zeit auch für Sie große Vorteile bringen. Etwas weniger Kohlenhydrate kann auch für Sie einen gesundheitlichen Gewinn bedeuten und - auch das ist wichtig: dies kann das Abnehmen oder Halten Ihres Gewichts deutlich einfacher machen.*

*Für Sie ist die generelle Reduktion der raffinierten Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl, Säfte) wichtig. Das bedeutet nicht, dass ab jetzt Zucker "verboten" ist. Doch sollten Sie versuchen, Zucker, besonders in Form von Getränken, zu meiden.*

REIC,MITT

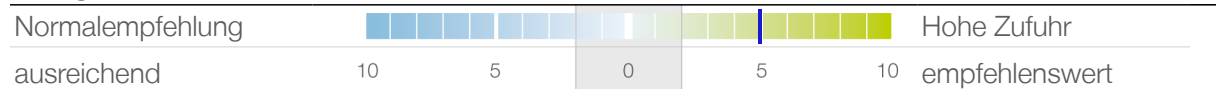
## Fett

### Gesättigte Fette / Trans-Fette



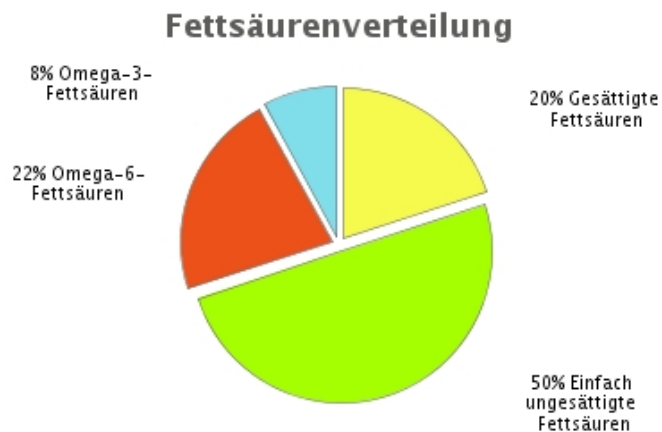
- Ihr Wert beträgt -4.5 auf einer Skala von -10 bis +10. Eine wirksame Vermeidung ungesunder Fette (gesättigte bzw. Transfette) bei fast normaler Gesamt-Fettmenge ist empfehlenswert.

### Omega-3-Fettsäuren



- Ihr Wert beträgt 5.0 auf einer Skala von -10 bis +10. Eine über die allgemeinen Empfehlungen deutlich hinausgehende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren ist bei Ihnen notwendig.

### Verhältnis der Fettsäuren in der langfristigen Ernährung



Analyse

*Eine wirksame Reduktion ungesunder Fette (gesättigte bzw. Transfette) bei fast normaler Gesamt-Fettmenge ist empfehlenswert.*

Auch über das Fett hat sich in den letzten Jahren die Meinung geändert. Im Gegensatz zu den Kohlenhydraten und dem Eiweiß sind sich die Fachleute hier sehr einig. Dies liegt daran, dass die Fetteempfehlungen für "Jäger und Sammler" und "Ackerbauern" gleich sind. Nicht zu viel und nicht zu wenig: ca. 30-35% der Kalorien. Dies ist allerdings teilweise immer noch deutlich weniger als das, was ein Durchschnittsbürger zu sich nimmt.

Fett gilt nicht mehr generell als schlecht. Zwar gibt es Menschen, die immer noch sehr auf die Fettzufuhr aufpassen müssen, wichtiger als die reine Menge scheint aber die Qualität der Fette. Dass fettes Fleisch oder fette Wurst immer noch als sehr ungesund gelten, hat sich nicht geändert. Fett ist und bleibt der Energieträger Nr. 1. Kein anderer Stoff in der Nahrung hat so viele Kalorien wie Fett. Deshalb gilt als oberste Regel: Nicht zu viel Fett! Im Gegensatz zu früher weiß man allerdings heute auch, dass zu wenig Fett für die meisten Menschen auch nicht gut ist. Wenn man auf Dauer abnehmen oder nicht zunehmen will, ist die Beachtung von Fett unerlässlich. Auch wenn fettreiche Diäten (wie die "Atkins-Diät" z.B.) kurzfristig wirken können, zeigen alle Studien, dass auf Dauer nur eine gesunde Mischkost von Menschen akzeptiert wird. Genauso, wie Sie es bei der FormMed® Stoffwechsel-Analyse für die Langzeiternährung empfohlen bekommen haben.

Die Qualität der Fette ist entscheidend! Grob kann man sagen: Pflanzliche Fette sind gesünder als tierische Fette (Fleisch, viel Butter). Tierische Fett enthalten viele gesättigte Fette. Vor allem in pflanzlichen Fetten kommt dem Verhältnis zwischen Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren eine besondere Bedeutung zu. Je mehr Omega-3-Fettsäuren ein Lebensmittel enthält, desto gesünder ist es. Dieses Verhältnis ist für alle Entzündungen im Körper von ausschlaggebender Bedeutung. Fetter Fisch enthält viel Omega-3-Fettsäuren, Fleisch so gut wie keine. Auch das für viele Menschen gesunde Olivenöl enthält eher die ungünstigen Omega-6-Fettsäuren. Deshalb werden bei gewissen Gen-Typen auch unterschiedliche Öle empfohlen. Die ungesündesten Fette sind jedoch die so genannten "Transfettsäuren". Diese stecken weder in Fleisch noch in Gemüse, sondern in den meisten gebackenen Lebensmitteln, die man fertig kaufen kann: vor allem in Gebäck und gegrillten und frittierten Lebensmitteln.



Fazit

*Sie sollten auf jeden Fall darauf achten, nicht mehr Fett als empfohlen zu essen. Ihnen schadet eine erhöhte Fettzufuhr deutlich mehr als anderen Menschen. Versuchen Sie, nicht mehr als 30-32 % der Kalorien aus Fett aufzunehmen. Mindestens genauso wichtig ist es, auf ungesunde Fette zu verzichten und gesunde Fette (Omega-3-Fettsäuren) vermehrt zu sich zu nehmen, um so die Qualität Ihrer Fettaufnahme zu verbessern.*

Wie führt man weniger gesättigte und Transfettsäuren zu? Gesättigte Fettsäuren kommen vor allem in fetten tierischen Produkten vor (fettes Fleisch, Wurstwaren, Butter, Käse), die sehr schädlichen Transfettsäuren vor allem in gebackenen Lebensmitteln - in fast jeder Form von Keksen und anderem Gebäck, und noch in vielen Margarinen, die nicht aus dem Reformhaus sind. Egal zu welchem Stoffwechsel-Typ man gehört: Transfette machen immer krank.



Fazit

*Für Sie sind gesättigte und Transfette viel schädlicher als für andere Menschen. Folgende Lebensmittel sollten Sie wegen der gesättigten Fette deshalb deutlich reduzieren: fetten Käse, Butter und generell fette Speisen. Folgende Lebensmittel sollten Sie ab heute ganz vermeiden: fettes Fleisch und jede Art von Wurstwaren, alle Formen von frittierten Lebensmitteln wie Pommes frites und Chips sowie fette Backwaren wie Kekse, Cracker, Blätterteig, Frühstücksflocken mit Fettzusatz ("crunchy") und bestimmte Fertiggerichte wie Trockensuppen. Achten Sie gerade bei Fertiggerichten auf die Inhaltsstoffe, dort werden gehärtete Fette oft als "z.T. gehärtet" oder "teilhydrolysiert" angegeben.*

### Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren gelten als die wichtigsten und gesündesten Fettsäuren. Sowohl Omega-3-Fettsäuren aus Fisch als auch aus Pflanzen gelten als sehr gesundheitsförderlich. Beachten Sie, dass Omega-3-Fettsäuren aus Fisch (DHA und EPA) ca. 5-mal wirksamer sind als Omega-3-Fettsäuren aus Pflanzen (ALA) und deshalb Fisch bzw. Fischöle in Nahrungsergänzungen bevorzugt werden sollen.

Omega-3-Fettsäuren kommen hauptsächlich in fettem Seefisch vor (Hering, Makrele und Lachs) und in einigen Speiseölen (Rapsöl, Leinöl, Walnussöl). Um sicher zu gehen, dass Sie genügend Omega-3-Fettsäuren bekommen, sollte man regelmäßig fetten Seefisch wie Hering, Makrele oder wilden Lachs essen. Von den Speiseölen ist Leinöl das mit Abstand beste, gefolgt von Raps- und Walnussöl. Fast alle anderen Pflanzenöle (z.B. Sonnenblumen- oder Distelöl) sind in diesem Fall sogar schädlich, weil sie viele Omega-6-Fettsäuren enthalten, die die „Gegenspieler“ der Omega-3-Fettsäuren sind. Deshalb bedarf eine vermehrte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren auch immer gleichzeitig eine Verminderung

der anderen Speiseöl. Die vermehrte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren bedeutet immer auch eine höhere gleichzeitige Zufuhr an anderen Fettsäuren und damit an Kalorien. Deshalb sind sich die meisten Ernährungsmediziner darin einig, dass dieser Fall eine typische sinnvolle Indikation für „Omega-3-Kapseln“ ist. Mit solchen Kapseln bekommt man NUR die guten Omega-3-Fettsäuren mit deutlich weniger Kalorien. Am Besten als „Konzentrate“.



Fazit

Eine über die allgemeinen Empfehlungen deutlich hinausgehende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren ist bei Ihnen sehr sinnvoll.

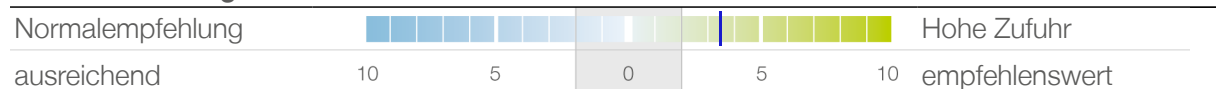


Fazit

Gerade weil Sie so selten Fisch essen, ist für Sie ab jetzt eine deutliche Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren besonders wichtig. Dies bedeutet: Jeden Tag eine Portion folgender Lebensmittel: 150g fetten Seefisch (Lachs, Makrele oder Hering) oder 10-15g Leinöl oder 20-30g Rapsöl über den Tag verteilt. Wenn Ihnen dies zu viel ist und Sie auf Nummer sicher gehen wollen, sind 1-2 g reine(!) Omega-3-Fettsäuren aus Fischölkapseln empfehlenswert. Dies entspricht ca. 8-12 Standardkapseln, eher zu empfehlen sind 4-6 Kapseln sogenannter "Konzentrate".

## Ballaststoffe

### Ballaststoffmenge



■ Ihr Wert beträgt 3.5 auf einer Skala von -10 bis +10. Die erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen über die normalen Empfehlungen hinaus ist für Sie sinnvoll.



Analyse

Die erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen über die normalen Empfehlungen hinaus ist für Sie sinnvoll.

## Trinken

Auch über das Trinken hat sich in den letzten Jahren die wissenschaftliche Meinung in vielen Punkten geändert. Die beiden wichtigsten neuen Erkenntnisse vorneweg: Mehr als 1,5 Liter zu trinken gilt nicht mehr als erstrebenswert, wohingegen Kaffee in der Zwischenzeit als echter Gesundheitsdrink gilt. Einig sind sich alle Experten, dass Mineralwasser, jede Art von Tee und Kaffee die gesündesten Getränke sind. Hingegen gibt es kaum so viele unterschiedliche Meinungen wie über süße Getränke. Seien es Säfte, Saftschorlen, Limonade, Cola oder alle Light-Getränke, die mit Süßstoff gesüßt sind. Zucker und Süßstoffe sind nicht gesund, darüber besteht kein Zweifel. Ob Süßstoffe jedoch genau so schädlich sind wie Zucker, darüber gibt es unterschiedliche Meinungen. Auch in der Wissenschaft. Der Insulinspiegel steigt bei Süßstoffen - im Gegensatz zu Zucker - nachweislich nicht an, was ein gutes Zeichen ist. Doch gibt es auch Studien bei Kindern, die zeigen, dass Kinder gleich viel zunehmen, egal, ob sie Cola oder Cola light trinken. Die meisten Experten halten Süßstoffe für das kleinere Übel als Zucker. Das gleiche gilt für Obstsaft. Obstsaft ist natürlich viel gesünder als Limonaden, weil sie viele gesunde sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Doch Obstsaft enthält auch viel Zucker oder anders ausgedrückt: Auch Obstsaft ist Zuckerwasser. Und Zucker ist, gerade wenn er zwischen den Mahlzeiten getrunken wird, ohne Zweifel ungesund und fördert Übergewicht. Wer viel Sport treibt, ist mit einer Apfelschorle gut bedient. Wer aber abnehmen will, sollte auf Säfte ganz verzichten und lieber Obst als Nachtisch essen. Eine bessere Lösung sind Gemüsesäfte. Diese enthalten mindestens genauso viele sekundäre Pflanzenstoffe, aber deutlich weniger Zucker und gelten deswegen - im Gegensatz zu Obstsaft - als wirklich gesund. Studien zeigen, dass jeden Tag ein Glas Gemüsesaft das Entstehen von Krebs deutlich vermindern kann. Allerdings sollte man hier auf den Salzgehalt achten. Deshalb ist auch hier der Verzehr der original Gemüses die bessere Lösung.

Was also tun? Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, raten wir Ihnen, alle Formen von süßen Getränken zu meiden. Dies ist die effektivste Maßnahme, die es in der Ernährungsmedizin gibt, um Gewichtsprobleme zu mindern und körperlich fit zu bleiben. Wenn Sie unbedingt etwas Süßes trinken wollen, scheinen Light-Getränke mit Süßstoffen immer noch etwas besser als echte Limonaden oder Cola mit Zucker. Trinken Sie also ab heute nur noch Wasser, alle Formen von Tees, Kaffee oder ab und zu einen salzarmen Gemüsesaft. Grüner Tee scheint etwas gesünder als schwarzer Tee. Diese und alle anderen natürlichen unparfümierten Pflanzentees enthalten die so gesunden sekundären Pflanzenstoffe. Je mehr Sie davon trinken, umso besser. Auch Kaffee gilt in der Zwischenzeit als gesund. Wer 3 oder mehr Tassen pro Tag trinkt, mindert sein Alzheimerisiko - statistisch gesehen - um 70%! Auch dies wird auf die antioxidativen Pflanzenstoffe aus dem Kaffee zurückgeführt. Das Vermeiden von süßen Getränken ist erst einmal eine Umstellung. Aber so gut wie jeder, der es probiert, braucht nur wenige Tage oder Wochen, bis er diese neue Form des Trinkens mögen gelernt hat. Ihre Figur und Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!



**Fazit**

*Mit ca. 1,5 Liter Getränke liegen Sie genau richtig. Mehr gilt nicht als gesund und weniger auch nicht. Machen Sie also weiter so!*

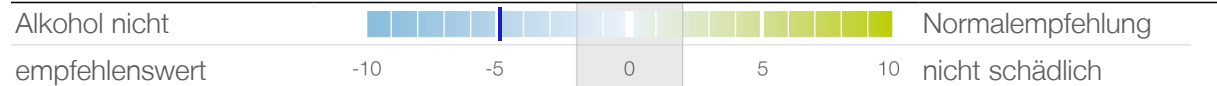
*Bleiben Sie überwiegend wie bisher bei Wasser. Achten Sie jedoch darauf, dass es nicht zu mineralarm ist.*

*Sie können ruhig wie bisher überwiegend bei Kaffee, schwarzem oder grünem Tee bleiben. Egal welche dieser Getränke: Alle gelten als besonders gesund.*

*Für Sie ist die weitgehende Vermeidung von zuckerhaltigen Getränke (Limonaden, Säfte) wichtiger als für viele anderen Menschen.*

## Alkohol

### Alkoholmenge



■ Ihr Wert beträgt -4.9 auf einer Skala von -10 bis +10. Die häufige Vermeidung von Alkohol ist für Sie sinnvoll.



**Analyse**

*Die häufige Vermeidung von Alkohol ist für Sie sinnvoll. Da Sie nur wenig Alkohol trinken, ist dies schon ein guter Schritt. Wein ist hier besser als Bier oder Spirituosen.*



**Fazit**

*Die deutliche Vermeidung von Alkohol ist für Sie sinnvoll. Trinken Sie, wenn, dann nur Rotwein (oder fast so gut: Weißwein), der aufgrund seiner sekundären Pflanzenstoffe gesunde Eigenschaften hat. Andere Alkoholsorten, wie Bier oder Spirituosen, sind nicht geeignet!*



**Tipp**

*Auch wenn 1 Glas Wein für viele Menschen kein Nachteil sein muss, behindert es eine Gewichtsnormalisierung. Solange noch ein bisschen Alkohol in Ihrem Blut ist, wird die Fettverbrennung vollständig unterdrückt. Deshalb ist Alkohol für die Zeit des Abnehmens sehr ungeeignet. Eine Faustregel sagt: Ein großes Glas Wein am Abend halbiert die generelle Gewichtsabnahme. Oder anders ausgedrückt: Für Ihre Wunschabnahme brauchen Sie doppelt so lang.*

# Empfehlungen zum Lebensstil

## Bewegung

### Bewegung

Normalempfehlung						Mehr als Normal-
ausreichend	10	5	0	5	10	empfehlung sinnvoll

- Ihr Wert beträgt 5.4 auf einer Skala von -10 bis +10. Regelmäßige sportliche Betätigung ist für Sie aus gesundheitlichen und aus Gewichtsgründen viel wichtiger als für einen Durchschnittsmenschen.



Analyse

Regelmäßige sportliche Betätigung ist für Ihren Stoffwechsel sehr wichtig. Deshalb ist Ihre jetzige Bewegungsmenge eindeutig zu wenig, denn Bewegung fördert Ihre Gesundheit mehr als z.B. ein geringes Körpergewicht. Ein trainierter übergewichtiger Mensch lebt länger als ein untrainierter schlanker Mensch.



Tipp

Für Sie als Jäger und Sammler ist ein großer Anteil von Ausdauersportarten viel wichtiger als für einen Ackerbauer. Ausdauertraining senkt Ihr Stoffwechsel-Risiko für Zivilisationskrankheiten viel deutlicher als Krafttraining. Übertriebenes Krafttraining kann Ihr Risiko sogar erhöhen! Da im unteren Teil des Körpers, in den Beinen, größere Muskeln vorhanden sind als im oberen Teil (Arme), sind die besten Ausdauersportarten immer auch "Bein"-Sportarten: Joggen, Walking oder Rad fahren. Noch besser ist es natürlich, wenn auch die Arme noch mit einbezogen werden wie z.B. beim Skilanglauf oder Nordic Walking. Versuchen Sie also, vermehrt Bewegung in Ihren Alltag und Ausdauertraining in Ihre sportliche Betätigung einzubauen. Zu dieser Bewegung zählt nicht nur "Sport", sondern jede Alltagsbewegung: Zu Fuß zur Arbeit zu gehen, Treppen steigen, Spaziergänge, etc.. Schon 30 min. regelmäßige Alltags-Bewegung senkt Ihr Risiko ganz deutlich!

Grundsätzlich kann man zwei Formen der Bewegung unterscheiden. Auf der einen Seite steht das Ausdauertraining (z.B. Joggen, Rad fahren), auf der anderen Seite Kraftsportarten (z.B. Gewichtheben, Body Building). Für Ausdauersportarten ist es eher von Vorteil, wenig Muskeln zu haben, weil diese dann eher "Ballast" sind (deshalb sind gute Marathonläufer immer spindeldürr); für Kraftsportarten sind viel Muskeln von Vorteil, weil große Muskeln mehr Kraft haben als kleine Muskeln. Die moderne Sportwissenschaft geht heute davon aus, dass die gesündeste Mischung für den Körper immer eine Kombination aus beiden Trainingsformen ist: also Ausdauertraining kombiniert mit Krafttraining.

Natürlich hat jeder Mensch seine eigenen Vorlieben. Meistens ist es so, dass man solche Sportarten mag, die auch gut zum eigenen Körperbau passen. Der Jäger und Sammler hat oft vom Körperbau eher "kräftige Knochen", kann vom Stoffwechsel her leicht Muskeln aufbauen und ist deshalb oft in Kraft-Sportarten gut, der Ackerbauer hat eher einen leichteren Körperbau, baut aufgrund seines Stoffwechsels nicht so leicht Muskeln auf und ist eher im Ausdauer-Training gut. So paradox es klingt: Gesundheitliche Vorteile jedoch bringen oft gerade die Arten von Körpertraining, die der jeweilige Stoffwechsel-Typ nicht so gerne mag. Für den Stoffwechsel eines Jäger und Sammlers ist Ausdauertraining zur Senkung seines Stoffwechselrisikos wichtig, ein Ackerbauer vernachlässigt oft Kraftsportarten.



Fazit

Regelmäßiges Ausdauertraining ist für Sie also aus gesundheitlichen und aus Gewichtsgründen dringend anzuraten.



# Vitamine und andere Mikronährstoffe

## Orthomolekulare Medizin - die Wissenschaft der Mikronährstoffe

Wussten Sie, dass über 70% der Deutschen einen Vitamin-D-Mangel oder Folsäuremangel haben? Selbst mit so bekannten Mikronährstoffen wie Vitamin E oder Kalzium sind noch mehr als 50% aller Deutschen unterversorgt (Offizielle Nationale Deutsche Verzehrsstudie von 1998 bzw. 2008 des staatlichen Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel). Kaum zu glauben, aber wahr: Wir Deutschen sind oft übergewichtig, aber gemäß offiziellen Studien mangelernährt an Vitaminen und Mineralien.

Natürlich leben wir in einem Land, das jedes erdenkliche Lebensmittel bietet und in dem man sich wirklich gut ernähren kann. Nur: wer tut dies jeden Tag? Nur so lassen sich diese Zahlen erklären. Dazu kommt: dass man es gut meint, ist oft nicht genug. Über 80% aller Deutschen gehören zu einer der offiziell definierten Risikogruppen: Ein Fleischesser hat zwar genügend Eisen, aber fast immer zu viel ungesunde Fette und einen relativen Omega-3-Mangel. Ein Vegetarier dagegen nimmt deutlich bessere Fette zu sich, aber meistens nicht genügend Mikronährstoffe, die es nur in Fleisch gibt. Wer tagsüber im Büro arbeitet, hat selbst mit gesunder Ernährung fast keine Chance, genügend Vitamin D zu bilden. Frauen, die die Pille einnehmen, haben immer einen Folsäure-Mangel. Raucher oder Menschen mit hoher Stressbelastung haben fast immer einen breiten relativen Mangel an Antioxidantien und Sekundären Pflanzenstoffen. Natürlich ist eine gesunde Ernährung eine der wichtigsten Grundlagen für ein gesundes Leben. Aber selbst, wenn man sich wirklich Mühe gibt, fehlen fast immer ein paar Mikronährstoffe, die ein Risiko für ein dauerhaft gesundes Leben darstellen.

Dies ist der Ansatz der "orthomolekularen Medizin". In der orthomolekularen Medizin geht es darum, den individuellen Mehrbedarf an Vitaminen und anderen Mikronährstoffen auszugleichen. Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Wenn eine Frau aus gutem Grund die Anti-Baby-Pille einnimmt, bekommt sie automatisch einen Folsäuremangel, den sie nicht durch ihre Ernährung ausgleichen kann. Sie hat jetzt zwei Möglichkeiten: Entweder sie stoppt die Anti-Baby-Pille oder sie ergänzt ihre Ernährung durch ein Folsäure-Präparat ("Pille zur Pille"). Hier setzt die orthomolekulare Medizin an: Sie will durch natürliche, im Körper vorkommende Stoffe, Risiken auf gefahrlose Weise mindern, die durch spezielle, nicht änderbare Lebensumstände vorhanden sind.

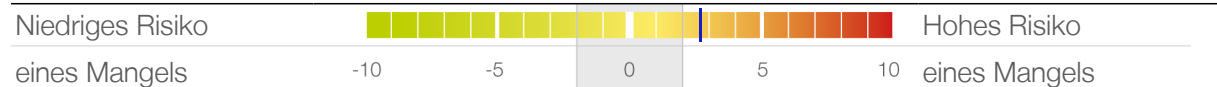
Deshalb gibt es in der modernen orthomolekularen Medizin eine eindeutige Empfehlung für die Basisabsicherung:

- 1. Essen Sie so gesund wie möglich. Eine gesunde, vollwertige Ernährung ist die Basis für alles. Nur wenn die Basis aller in der Natur vorkommenden wichtigen Stoffen wenigstens ein bisschen vorhanden ist, können auch Nahrungsergänzungen wirklich gut wirken. Nahrungsergänzungen können nie ein vollwertiger Ersatz für eine gesunde Ernährung sein. Je besser die Basisernährung ist, um so wirkungsvoller sind auch eventuelle Mikronährstoffergänzungen.
- 2. Nehmen Sie täglich ein breit gefächertes Multivitamin-Präparat zur täglichen Basisabsicherung ein. Nur so gehen Sie auf Nummer sicher, und der Körper hat immer alle lebensnotwendigen Mikronährstoffe zur Verfügung. Was er mehr bekommt, scheidet er in der Regel wieder aus. Aber auch hier kann man Fehler machen: Das Multivitamin-Präparat darf natürlich nicht zu niedrig dosiert sein, sonst reicht es nicht, aber auch nicht zu hoch dosiert, damit es dem Körper nicht schadet. Denn auch Vitamine können schädlich sein. Ideal ist es, wenn ein Multivitamin-Präparat mindestens 10µg Vitamin, Folsäure und sog. "Sekundäre Pflanzenstoffe" enthält. Sekundäre Pflanzenstoffe sind das, was Obst und Gemüse so gesund macht. Natürlich bedeutet die Einnahme eines Multivitamin-Präparates nicht, dass Sie nicht mehr gesund essen sollen. Nichts kann letztlich eine vollwertige, gesunde Ernährung ersetzen! Ein Multivitamin-Präparat schützt Sie nur vor dem Mangel an einzelnen Stoffen, die auch bei gesündester Ernährung auftreten können (z. B. durch Lebensstil, viel Arbeit oder andere Belastungen).
- OPTIONAL: Ein basisches Kalzium- und/oder Magnesiumpräparat. Für diese beiden Stoffe kann ein eigenes Präparat notwendig sein, weil die benötigte Menge nicht in ein normales Multivitamin-Präparat passt. Optimal sind Präparate mit organischen, basischen Verbindungen (z. B. Citrate), weil diese optimal resorbiert werden.

- **OPTIONAL:** Eine Basisabsicherung mit sekundären Pflanzenstoffen. "Sekundäre Pflanzenstoffe" (sog. "Phyto-Mikronährstoffe") sind das, was Obst und Gemüse – über ihren Gehalt an Vitaminen und Mineralien hinaus – so gesund macht. Viele Mediziner meinen sogar, dass sekundäre Pflanzenstoffe wichtiger seien als "normale" Vitamine und Mineralien. Jede Pflanze baut sekundäre Pflanzenstoffe in der Natur für ihren eigenen Schutz auf: vor Sonne, vor Befall durch Ungeziefer, vor Umweltbelastungen, etc. Das sind die Stoffe, die Obst und Gemüse anders aussehen und schmecken lassen. Das Tolle daran: Diese Stoffe, die die Pflanzen selbst vor Umweltschäden schützen, schützen auch uns Menschen vor Umweltschäden! So vermutet man, dass es genau diese Stoffe sind, die bestimmte Menschengruppen so gesund und alt werden lassen: Soja-Isoflavone und Grüntee-Katechine in Asien, Kakao-Polyphenole in Südamerika, Oliven-Polyphenole und Zitrus-Bioflavonoide im Mittelmeerraum u.v.m.

## Risiko einer Mangelversorgung

### Durchschnittliche Versorgung mit Vitaminen und Mikronährstoffen



- Ihr Wert beträgt 2.7 auf einer Skala von -10 bis +10. Sie haben ein hohes Risiko für einen Mikronährstoffmangel. Legen Sie deshalb deutlich mehr Wert auf Lebensmittel mit vielen Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen.



Analyse

*Ihre Analyse lässt auf ein erhöhtes aktuelles Risiko der Unterversorgung mit Mikronährstoffen schließen.*

Die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien ist eine Grundvoraussetzung für einen effektiven Stoffwechsel. Wenn man Vitamine oder Mineralien nicht zu therapeutischen Zwecken einsetzt, ist die ausreichende Grundversorgung des Körpers das vorrangige Ziel. Diese Grundversorgung zu erreichen, ist selbst mit einer gesunden Ernährung in der heutigen Zeit schwer. So haben die Mehrzahl aller Deutschen einen Jod-Mangel, einen Folsäuremangel und einen Vitamin-D-Mangel.

Wie es um die Versorgung mit den oben genannten Vitaminen und Mineralien bei Ihnen steht, ersehen Sie aus der Tabelle. Je höher der Wert, desto größer das Risiko für eine Mangelversorgung. Bei einem Wert über Null ist schon ein Risiko vorhanden. Bei Werten über 2,0 ist eine Änderung der Ernährung zu empfehlen. Bei Werten über 3-4 ist eine vorübergehende Zufuhr von Nahrungsergänzungen oft sinnvoll bzw. notwendig.

Viele Ernährungsexperten gehen dazu über, grundsätzlich ein breit gefächertes, aber nicht zu hoch dosiertes Multivitaminpräparat zu empfehlen. So wird der Körper mit allen Vitaminen und Mineralien versorgt, ohne ihn mit zu hohen Dosierungen zu belasten. Dies gibt dem Körper die Möglichkeit, immer genau so viel zu verwenden, wie er benötigt.

Ein gutes Multivitaminpräparat deckt so gut wie alle Vitamine und Mineralien ab. Die einzigen Mikronährstoffe, die ein Multivitaminpräparat nicht abdecken kann, sind Vit. Q10 und, bei den Mineralien, Kalzium und Magnesium. Wenn Sie bei einem dieser Mikronährstoffe einen Wert von über 2 haben, kann es ebenso empfehlenswert sein, dieses Vitamin oder Mineral eine Zeit lang extra zu ergänzen, um die Speicher wieder aufzufüllen.

	Mangelrisiko		Auswirkung auf Gesundheit		Bemerkung
<b>Vitamin A</b>	sehr niedrig			👍👍	👍👍
<b>Vitamin B1</b>		mittel		✓	✓
<b>Vitamin B2</b>		mittel		✓	✓
<b>Vitamin B6</b>		mittel		✓	✓
<b>Vitamin B12</b>		mittel		✓	✓
<b>Vitamin C</b>		mittel		✓	✓
<b>Vitamin D</b>			hoch	!	!
<b>Vitamin E</b>			erhöht	!	!
<b>Vitamin K</b>		mittel		✓	✓
<b>Biotin</b>			erhöht	!	!
<b>Niacin</b>	sehr niedrig			👍👍	👍👍
<b>Pantothensäure</b>			erhöht	!	!
<b>Basenmineralien</b>			erhöht	!	!
<b>Kalzium</b>			erhöht	!	!
<b>Magnesium</b>	erniedrigt			👍	👍
<b>Kalium</b>	sehr niedrig			👍👍	👍👍
<b>Eisen</b>	sehr niedrig			👍👍	👍👍
<b>Zink</b>			erhöht	!	!
<b>Mangan</b>		mittel		✓	✓
<b>Kupfer</b>		mittel		✓	✓
<b>Jod</b>	erniedrigt			👍	👍
<b>Molybdän</b>		mittel		✓	✓
<b>Chrom</b>			erhöht	!	!
<b>Selen</b>		mittel		✓	✓
<b>Omega-3-Fettsäuren</b>			erhöht	!	!
<b>Coenzym Q10</b>			erhöht	!	!
<b>Carnitin</b>			erhöht	!	!
<b>Sekundäre Pflanzenstoffe</b>		mittel		✓	✓



Hinweis

"Daumen nach oben (blau)" = vorteilhaft; "Haken (grün)" = unauffällig; "! (blau)" = gesundheitlich wichtig; "!(rot)" = gesundheitlich besonders wichtig; "!! (rot)" = hohes gesundheitliches Risiko, deshalb ganz besonders beachten.

## Ernährungstipps zur Verbesserung Ihres orthomolekularen Risikos



Hinweis

*Im folgenden Kapitel erhalten Sie konkrete Ernährungsempfehlungen für diejenigen Mikronährstoffe, bei denen für Sie persönlich ein erhöhtes Risiko einer Mangelernährung besteht.*

- **Vitamin D** (tägliches Bedarf: 10–50µg): Vitamin D ist für die Bereitstellung ausreichender Mengen Kalzium und Phosphor zuständig, damit eine störungsfreie Mineralisierung der Knochen gewährleistet ist. So kann ein Mangel beispielsweise zu Rachitis, Entmineralisierung der Knochen, einer Schilddrüsenfunktionsstörung oder zu Tetanus führen. Der tägliche Vitamin-D-Bedarf lässt sich mit einer ausgewogenen Kombination von Margarine (2,5µg/100g), Butter (1,2µg/100g), Ei(gelb) (Eigelb 5,6µg/100g) oder Milch (Vollmilch 88 ng/100 g) decken. Große Mengen Vitamin D finden sich in Fischen (z. B. Makrele 4µg/100g). Die Hauptquelle für Vitamin D ist allerdings die körpereigene Synthese in der Haut, die von der Sonneneinstrahlung abhängig ist.
- **Vitamin E** (tägliches Bedarf: 11–17mg): Ähnlich wie bei Vitamin A versteht man unter Vitamin E auch eine Reihe chemischer Substanzen mit ähnlicher biologischer Wirkung. Tocopherole, die Stoffe mit Vitamin-E-Aktivität, gewährleisten die Aktivität von Enzymsystemen und schützen die Gewebe im menschlichen Organismus vor schädlichen Veränderungen durch sog. Radikale. Ein Vitamin-E-Defizit zeigt sich daher in einer höheren Radikalaktivität. Es kommt zu Schäden der Zellmembranen, Störungen des Enzymstoffwechsels und einem höheren Risiko für die Tumorentstehung. Ein Mangel kommt in Deutschland praktisch nicht vor. Als Vitamin-E-Lieferanten bieten sich pflanzliche Öle (Distelöl 48mg/100g) an, aber auch Nüsse (Walnuss 6mg/100g) und Hülsenfrüchte (Erbsen 2mg/100g).
- **Biotin** (tägliches Bedarf: 30–60 µg): Biotin ist ein Vitamin, welches im Stoffwechsel für die Übertragung von Kohlenstoffbausteinen vonnöten ist. Ein Mangel kann sich in Haarausfall, Dermatitis, Depressionen, Störungen in Glukose- und Cholesterinhaushalt oder Schädigungen des Nervensystems äußern. Nüsse, Karotten und Champignons sind gute Biotin-Lieferanten. 200g Champignons (16µg/100g) können den täglichen Bedarf bereits decken. Um diesen mit Karotten (5µg/100g) zu decken, wären schon 600g nötig. Die Verluste durch die Zubereitung liegen bei 20%.
- **Folsäure** (tägliches Bedarf: 400µg): Folsäure ist ein wasserlösliches Vitamin, welches an der DNA-Synthese und der Zellteilung im Knochenmark beteiligt ist. Ein Mangel an Folsäure kann bei erwachsenen Menschen das Risiko eines Herzinfarktes steigern. Besonders schwerwiegend äußert sich ein Mangel in der Schwangerschaft, wo er zu schweren Missbildungen des Kindes führt. Die Folsäurezufuhr ist in Deutschland in weiten Bevölkerungsteilen zu gering, weswegen manche Lebensmittel wie Mehl oder Kochsalz mit Folsäure angereichert werden. Gute Quellen für die Zufuhr sind grüne Blattgemüse, Eier, Milch, Fleisch und Vollkornprodukte. 300g gekochter Spinat decken schon den Tagesbedarf an Folsäure (145µg/100g). Der Folsäure-Gehalt dieser Lebensmittel kann durch die Zubereitungsweise (Kochen) aber um bis zu 70% reduziert werden. Bei geplanten Schwangerschaften (Bedarf: 600µg) sollte Folsäure etwa zwei Wochen vorher zusätzlich in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden.
- **Pantothenensäure** (tägliches Bedarf: 6 mg): Die biologisch wirksame Form der Pantothenensäure ist das Co-Enzym A, welches die Übertragung von Acylgruppen ermöglicht. Das sog. „burning feet syndrome“ spiegelt die Auswirkungen eines Pantothenensäuremangels wieder. Es kommt zu Schmerzen in den Füßen (Zehen und Sohle), Schlaflosigkeit, Müdigkeit und Durchfällen. Pantothenensäure kommt in nahezu allen Lebensmitteln vor. Fleisch (Rinderfilet 1 mg/100g), Fisch (Forelle 1,7 mg/100 g), Eier (1,6 mg/100 g) und Milch (350 µg/100 g) stellen gute Quellen für die Zufuhr dar. Die Zubereitungsverluste betragen etwa 30 %.
- **Kalzium** (tägliches Bedarf: 800–1200 mg): Als wichtigster Mineralstoff im menschlichen Körper ist Kalzium am Aufbau von Zähnen und Knochen beteiligt. Weitere wichtige Aufgaben findet Kalzium in der Blutgerinnung, als Co-Faktor von Enzymen, der Produktion von Hormonen und der Muskelbewegung. Eine klassische Mangelerscheinung ist das Krankheitsbild der Osteoporose. Darüber hinaus kommt es durch einen Kalziummangel zu einer gestörten Muskelkontraktion. Milch und Milchprodukte (Vollmilch 120mg/100g, Appenzeller 740mg/100g) eignen sich sehr gut, um den täglichen Kalziumbedarf zu decken, ebenso Getreideprodukte und Mineralwässer.

- **Zink** (täglicher Bedarf: 7–10mg): Zink ist ein wichtiger Bestandteil vieler Enzyme und ist für die Funktion des Immunsystems und die Insulinspeicherung von Bedeutung. Ein Zinkmangel äußert sich in einer verringerten Aktivität der zinkabhängigen Enzyme, was sich wiederum in einer verminderten Glukosetoleranz, schuppiger Haut, Haarausfall und einem erhöhten Infektionsrisiko äußern kann. Gute Zinklieferanten sind Rindfleisch (4,3mg/100g), Fisch (Forelle 514µg/100g; Makrele 519µg/100g), Milch (380µg/100g) und Erbsen (861µg/100g).
- **Antioxidantien**: Der Begriff Antioxidantien umschreibt eine heterogene Gruppe von Substanzen, welche wesentlich zum Schutz vor schädlichen freien Radikalen dienen. Im menschlichen Körper fallen durch Stoffwechselfvorgänge permanent hochreaktiven freien Radikale an. Diese führen zu Schädigungen der Zellmembranen und begünstigen die Entstehung degenerativer Erkrankungen wie z. B. Krebs oder Arteriosklerose. Durch eine obst- und gemüsereiche Ernährung wird dem Organismus ein ausgewogenes Spektrum an Antioxidantien zugeführt. Weitere populäre Quellen von Antioxidantien sind Rotwein (das "französische Paradoxon" – der "gesunde" Alkohol), Kaffee und Tee.
- **Omega-3-Fettsäuren**: Unter der Bezeichnung Omega-3-Fettsäuren versteht man Fettsäuren aus der Linolensäurereihe. Zu ihnen gehören die Eicosapentaensäure (EPA), die Docosahexaensäure (DHA) und die alpha-Linolensäure (ALA). Sie sind essentiell, d. h. sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden, da sie nicht vom Körper selbst synthetisiert werden können. Der Bedarf an alpha-Linolensäure wird mit 0,5% der Nahrungsenergie angegeben. Die alpha-Linolensäure kann zur Synthese von EPA und DHA dienen, allerdings findet diese Synthese nur in begrenztem Umfang statt. Es macht Sinn, EPA und DHA zusätzlich zu sich zu nehmen, da diese beiden Fettsäuren (insbesondere DHA) positive Eigenschaften im Organismus aufweisen. Omega-3-Fettsäuren und ihre Folgeprodukte sind wichtige Bestandteile des Nervensystems. Gute Quellen für die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren sind Seefisch (Hering 210mg/100g; Makrele 250mg/100g), Leinöl (52,8g/100g) und in geringerem Umfang Raps- und Weizenkeimöl (9,6g/100g, 7,8g/100g). Seefisch ist besonders wertvoll, da in ihm EPA und DHA in hohen Konzentrationen enthalten sind. In den pflanzlichen Ölen ist weder EPA noch DHA enthalten, sondern nur alpha-Linolensäure.
- **Co-Enzym Q10** (täglicher Bedarf: 0,8–1,2mg): Co-Enzym Q10, welches auch Ubichinon genannt wird, ist zentrales Molekül der Zellatmung. Weiterhin stärkt Co-Enzym Q10 die Zellmembranen und wirkt antioxidativ. Der menschliche Körper deckt seinen Bedarf aus der körpereigenen Synthese und aus der Zufuhr durch die Nahrung. Co-Enzym Q10 kommt in allen Lebensmitteln vor. Besonders hohe Gehalte weisen Innereien wie Leber, Herz oder Hirn auf.
- **Carnitin**: Carnitin wirkt im menschlichen Organismus als Co-Faktor beim Transport langkettiger Fettsäuren. Ein Mangel bewirkt eine Anreicherung von Fetttröpfchen im Gewebe, die im schlimmsten Fall Herz- und Leberfunktionsstörungen nach sich ziehen kann. Carnitinreiche Lebensmittel sind insbesondere vom Tier stammende Lebensmittel wie Schaf- und Rindfleisch.
- **Basenmineralien**: Die Basenmineralien wirken regulierend auf den Säure-Basen-Haushalt im menschlichen Körper, indem sie einer Übersäuerung durch die Nahrung entgegen wirken. Mögliche Folgen einer Störung dieses Gleichgewichtes sind eine verminderte Knochenmineralisierung, eine gestörte Glykolyse oder Herzrhythmusstörungen. Als Richtlinie für die Zufuhr können die Zufuhrempfehlungen für die Mineralstoffe Kalium (550 mg/Tag), Magnesium (350–400 mg/Tag) und Kalzium (1000–1200 mg/Tag) angesehen werden. Organisch gebundene Basenmineralien (Zitrate) sind besonders gut resorbierbar und verträglich.
- **Ballaststoffe** (täglicher Bedarf: 30g): Ballaststoffe sind die unverdaulichen Pflanzenteile, die nicht durch Verdauungsenzyme aufgeschlossen werden und daher nicht im Dünndarm aufgenommen werden können. Sie besitzen eine Reihe erwünschter Wirkungen, so vermitteln sie beispielsweise ein anhaltendes Sättigungsgefühl. Außerdem bewirken sie einen langsameren Anstieg des Blutglukose- und des Cholesterinspiegels. Ballaststoffe regen die Dickdarmaktivität an, wodurch es zu einer kürzeren Verweildauer der Ausscheidungsprodukte im Dickdarm kommt. In Industrieländern werden Krankheitsbilder wie Gallen- und Nierensteine, Darmkrebs oder Darmentzündungen mit einer zu niedrigen Zufuhr von Ballaststoffen in Verbindung gebracht. Die tägliche Zufuhr in Deutschland liegt in etwa bei 20g pro Tag. Dieser zu geringe Wert kann durch eine vermehrte Zufuhr pflanzlicher Lebensmittel, wie Äpfel (2020mg/100g), Karotten (3631mg/100g) oder auch Blumenkohl (2580mg/100g) gesteigert werden. Zu beachten ist, dass manche Ballaststoffe wasserlöslich sind und beim Kochvorgang verloren gehen können. Die Ballaststoffangaben beziehen sich auf lösliche und unlösliche Ballaststoffe.

## Ihre persönliche Produktempfehlung



Hinweis

Auf den folgenden 2-3 Seiten erhalten Sie zuerst eine Gesamtübersicht über Ihre persönlichen generellen Empfehlungen für Nahrungsergänzungen. Die ausführlichen Erläuterungen zu den individuellen wissenschaftlichen Hintergründen hierzu folgt direkt im Anschluss.

### Orthomolekulare Präparate von höchster Wichtigkeit

Empfehlungen der höchsten Wichtigkeit sind nicht nur für die meisten Menschen von Vorteil, sondern speziell in Ihrem Fall als Basis notwendig, um auf Dauer ein gesundes Leben zu ermöglichen. Es sind Empfehlungen, die Sie selbst bei einer sehr gesundheitsbewussten Ernährung aufgrund Ihres Lebensstils so gut wie nicht erreicht können. Zu einer der offiziell definierten sogenannten "Risikogruppen" gehören über 80% aller Menschen. (Beispiele sind: Pflanzenstoffe-Antioxidantien-Mangel bei Rauchern, Sportlern und Stressbelastung, Omega-3-Fettsäuren-Mangel bei Abneigung gegen Fisch, Vitamin-D-Mangel bei Ganztags-Büroarbeit, Folsäure-Mangel bei Einnahme der Anti-Baby-Pille, Q-10-Mangel bei Einnahme von Cholesterinsenkern u.v.m. ) In solchen Fällen ermöglichen Ihnen nur orthomolekulare Mikronährstoff-Präparate, das Risiko einer gesundheitsschädlichen Unterversorgung auszuschließen.

#### Basisabsicherung

- Multivitamin speziell für Männer (zur Basisabsicherung aller wichtigen Mikronährstoffe)
- Omega-3-Fettsäuren (zur Entzündungsminderung)

### Orthomolekulare Präparate von zweithöchster Wichtigkeit

Empfehlungen der zweithöchsten Wichtigkeit sind für Sie zwar sinnvoll, aber aufgrund Ihrer Ernährungsweise und Ihres Lebensstils nicht so dringend wie Empfehlungen der höchsten Wichtigkeit. Empfehlungen der zweithöchsten Wichtigkeit ergänzen sinnvoll Ihre aktuellen Mikronährstoffbedarf und fördern ein gesundes Leben. Basis hierfür sind jedoch immer zuerst die Empfehlungen der höchsten Wichtigkeit. Außerdem spielt die persönliche Kosten-/Nutzenrechnung ebenso wie die Menge der einzunehmenden "Kapseln" eine Rolle. Orthomolekular spezialisierte Ärzte nehmen oft 20 oder mehr "Pillen" pro Tag ein, dagegen ist für manche Patienten schon die Einnahme von 2 Pillen eine Umstellung. Deshalb ist es sinnvoll, zuerst die Produkte der höchsten Wichtigkeit sofort einzunehmen und die Produkte der zweithöchsten Wichtigkeit erst einmal durch eine konsequente Ernährungsumstellung zu kompensieren. In der Regel ist es jedoch so, dass man mit wenigen Präparaten anfängt, mit der Zeit die positive Wirkung spürt und dann immer offener für weitere "Spezialanwendungen" wird.

- Basisches Mineralienpräparat (zur Absicherung von Kalzium und Säure-Basen-Haushalt)

#### Diätetische Behandlung in Ihrer speziellen Lebenssituation

Folgende Empfehlungen gelten nur für Menschen mit speziellen Wünschen zur Therapie. Diese so genannten "Ergänzenden bilanzierten Diäten" sind Präparate, die zur diätetischen Behandlung von Krankheiten zugelassen sind und ihre Wirksamkeit in Gutachten nachweisen müssen. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Produkte einnehmen wollen, können Sie in der Regel auf das Multivitamin-Präparat verzichten.

Therapeutische Präparate, die für Sie geeignet sind:

- Ergänzende bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Bluthochdruck und Arteriosklerose
- Ergänzende bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Übergewicht, insbesondere bei vermehrtem Bauchfett

## Erläuterung zu den Empfehlungen

### Multivitamine

- Multivitamin speziell für Männer (zur Basisabsicherung aller wichtigen Mikronährstoffe)

Männer haben bei vielen Mikronährstoffen einen anderen Bedarf als Frauen. Deshalb gibt es die Unterscheidung zwischen "Männer"- und "Frauen"-Vitaminen. Zusätzlich ist der Nährstoffbedarf auch vom Alter abhängig und ändert sich beim Mann ca. ab einem Alter von 50–60 Jahren. Deshalb sollten Sie darauf achten, ein typisches "Männer"-Präparat zu wählen. Ideal ist ein Präparat, das zusätzlich noch sekundäre Pflanzenstoffe enthält.

### Mengenminerale (Kalzium, Magnesium, etc.)

- Ein basisches Kalziumpräparat

Da bei Ihnen neben einer Mangelversorgung mit Kalzium auch eine Übersäuerung wahrscheinlich ist, sind für Sie am besten Basenpräparate geeignet, die viele basische Kalziumverbindungen, aber kein Natrium enthalten. (Evtl. noch Magnesiumverbindungen im Verhältnis 2:1, da Kalzium und Magnesium am besten gleichzeitig ergänzt werden. Natriumbicarbonat benötigt man eher bei starken Übersäuerungen in der Anfangsphase). So schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie wirken der Übersäuerung mit genau den Mineralstoffverbindungen entgegen, die gleichzeitig Ihren Kalziumhaushalt ausgleichen. Auch hier gelten organisch gebundene Citratverbindungen (z. B. Kalziumcitrat) wegen ihrer hohen Resorptionsfähigkeit als besonders geeignet.

### Omega-3-Fettsäuren

- Omega-3-Fettsäuren-Präparat

Neben einer entzündungshemmenden Ernährung mit viel Seefisch kann die Ergänzung der Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren sinnvoll sein. Es hat mehrere Vorteile, wenn man Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzungen einnimmt: Man spart viele Kalorien ein, wenn man nicht viel fetten Seefisch essen muss, darum ist es für übergewichtige Menschen eine gute Alternative. Außerdem weiß man heutzutage nicht mehr, ob der (Zucht-) Fisch mit Schwermetallen, Pestiziden oder Antibiotika verunreinigt ist. Das Fettgewebe der Fische wirkt wie ein Schwamm auf solche Umweltgifte, die sich bevorzugt darin anreichern. Nahrungsergänzungen in pharmazeutischer Qualität sind dagegen rückstandskontrolliert und damit sicher. Hinzu kommt, dass Zuchtfisch (z. B. Lachs) deutlich weniger Omega-3-Fettsäuren als Wildlachs enthält. Da Wildlachs sehr teuer ist, ist es auch preiswerter, zu Nahrungsergänzungen zu greifen. Achten Sie bei Nahrungsergänzungen auf die Menge von EPA und DHA pro Kapsel. Denn nur deren Menge zählt. Geeignet sind deshalb sog. "Konzentrate", die pro Kapsel in der Regel die doppelte Menge DHA/EPA enthalten. Dies spart ca. 50% der Fett-Kalorien und macht die Einnahme viel einfacher. Denn in der Regel benötigt man mind. 6 Kapseln eines Standardproduktes, aber nur 3 Kapseln eines Konzentrates pro Tag, um die gesundheitsfördernde Wirkung zu erhalten.

Für Sie sind mind. 1,5g reine Omega-3-Fettsäuren empfehlenswert. (Achtung: 1,5g reine Omega-3-Fettsäuren entsprechen nicht 1,5g Fischöl, sondern ca. 5g Fischöl (bei Standardpräparaten sind dies 10 Kapseln, bei guten Konzentraten ca. 4 kleine Kapseln).

### Therapeutische Präparate

- Ergänzende bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Bluthochdruck und Arteriosklerose

Spezielle ergänzende bilanzierte Diäten können zur diätetischen Behandlung von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems eingesetzt werden. Dies sind in der Regel Nährstoffkombinationen, die vor allem Folsäure, Vitamin D3, Coenzym Q10, N-Acetylcystein, L-Arginin und Omega-3-Fettsäuren enthalten. Folsäure führt im Blut zu einer Absenkung erhöhter Homocystein-Spiegel, wodurch die Häufigkeit für Arteriosklerose vermindert wird. Da Vitamin-D-Mangel das Risiko für kardiale Ereignisse erhöht, ist Vitamin D essentiell für die Herzgesundheit. Coenzym Q10 ist ein

körpereigenes Antioxidans. Es wirkt herzstärkend bei Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße. Nebenwirkungen von Statinbehandlungen (Cholesterinsenker) können abgemildert werden. N-Acetylcystein wirkt entzündungshemmend und antioxidativ. Weiterhin bewirkt es eine Erweiterung der Entzündungsmarker bei Personen mit erhöhten Blutfetten (Neutralfett) um bis zu 20% senken. Zudem vermindern sie das Risiko für Herzrhythmusstörungen. Hierbei kommt es insbesondere auf eine ausreichend hohe Dosierung der Omega-3-Fettsäuren an (mindestens 350mg DHA und 500mg EPA). Besonders wertvolle ergänzende bilanzierte Diäten enthalten zudem sekundäre Pflanzenstoffe wie Resveratrol und Kakao-Polyphenole. Resveratrol führt zu einer Entzündungsminderung im Herzen und in den Herzkranzgefäßen und wirkt gefäßerweiternd. Kakao-Polyphenole senken den Blutdruck und vermindern die Häufigkeit von Arteriosklerose.

- Ergänzende bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Übergewicht, insbesondere bei vermehrtem Bauchfett

Spezielle ergänzende bilanzierte Diäten können zur diätetischen Behandlung von Adipositas, insbesondere bei Vermehrung des Bauchfettes, eingesetzt werden. Dies sind in der Regel Nährstoffkombinationen, die vor allem Chrom, Vitamin C, Vitamin D, Grüntee-Polyphenole und Omega-3-Fettsäuren enthalten. Vitamin C senkt als Antioxidans die Konzentration freier Radikale im Plasma und schützt so Gefäße und Zellen. In Kombination mit Vitamin E wirkt Vitamin C bei Diäten entzündungshemmend und unterstützt den Zuckerstoffwechsel. Außerdem senkt Vitamin C Entzündungsparameter. Vitamin D ist am Energiestoffwechsel beteiligt. Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und Übergewicht. Ein höherer Vitamin-D-Spiegel führt zu einer vermehrten Abnahme des Bauchfettes. Der BMI (Body-Mass-Index), die Blutfette (Triglyzeride) und der Taillenumfang sind tendenziell umso niedriger, je höher der Vitamin-D-Spiegel ist. Chrom ist Cofaktor wichtiger Stoffwechsel-Enzyme. Weiterhin ist es essentiell für den Zuckerstoffwechsel und unterstützt gemeinsam mit Zink den Insulinstoffwechsel. Bei einer zu geringen Zufuhr von Chrom ist die Zuckerverwertung gestört. Dabei ist darauf zu achten, dass mindestens 400mg Vitamin C und 30mg Vitamin D enthalten sind. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und unterstützen die Verstoffwechslung von Zuckern. Zudem verringert sich das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das durch vermehrtes Bauchfett entsteht. Besonders wertvolle ergänzende bilanzierte Diäten enthalten zudem Grüntee-Polyphenole. Grüntee-Polyphenole vermindern oxidativen Stress und erhöhen den Grundumsatz. Dadurch können sie die Fettverbrennung unterstützen.



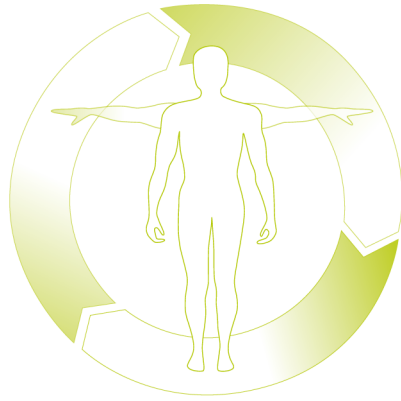
Tipp

*Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, Ihr Leben in Zukunft mit guten, sinnvollen Vitaminpräparaten gesünder zu gestalten, finden Sie konkrete Produktempfehlung im Anhang. FormMed bietet für viele hier empfohlenen Präparate Produkte in pharmazeutischer Qualität an.*



Hinweis

*Vitamine wirken! Und können deshalb auch Nebenwirkungen haben. Auch wenn Ihre persönlichen Produktempfehlungen in den angegebenen Dosierungen wirksam, aber nicht gefährlich sind, ist es sinnvoll, gerade bei Krankheiten einen erfahrenen Orthomolekular-Therapeuten (= Vitamin-Mediziner) aufzusuchen.*



## 4. Wunschgewicht - Zielgewicht - erreichbares Gewicht

Jetzt sind wir bei einem der schwierigsten Themen überhaupt: dem dauerhaften Abnehmen. Im folgenden Kapitel finden Sie grundlegende Erkenntnisse zu Ihrer persönlichen Gewichtsituation. Vor allem, was die Ziele und Grenzen angeht. Neben rein wissenschaftlichen Aspekten stammen die folgenden Hinweise aus der Erfahrung mit vielen 100.000 Teilnehmern aus der Praxis. Und wenn Ihnen dieses Kapitel Mut gemacht hat, weil es bei der Wahrheit bleiben will, finden Sie im Kapitel danach ca. 1.000 Lebensmittel, individuell für Sie und Ihre Wünsche bewertet.

## 4. Wunschgewicht - Zielgewicht - erreichbares Gewicht

Da Sie die FormMed® Stoffwechsel-Analyse auch durchführen, weil Sie abnehmen wollen, ist es wichtig, dass Sie Ihre Ziele realistisch einschätzen. Von Natur aus gibt es Grenzen beim Abnehmen, die in der täglichen Beratung immer wieder auftreten. Das, was ein Mensch abnehmen kann, ist extrem unterschiedlich und hängt von vielen Faktoren ab. In nachfolgenden Kapiteln geben wir Ihnen zu Ihren Wünschen und Vorstellungen Hinweise, die für die meisten Menschen gelten. Dies bedeutet nicht, dass Sie zu einem der Menschen gehören, denen alles gelingt und der alle Ziele erreicht, die er sich vornimmt. Doch kann es helfen, Ihre Wünsche realistisch einzuschätzen. Dies nimmt Ihnen nicht nur den Druck, sich mit anderen zu vergleichen, sondern erhöht deutlich Ihre Chancen, auf Dauer abzunehmen. Denn nur, wenn Sie sich realistische Ziele setzen, können Sie das erreichte Gewicht auch halten. Denn Abnehmen gelingt oft nur in Stufen wie bei einer Treppe, nur rückwärts. Sie kennen dies vom Zunehmen. Auch das Zunehmen geschieht oft in Stufen, die meist über mehrere Jahre gehen. Oft weiß man überhaupt nicht den Grund – es geschieht einfach. Den wissenschaftlichen Hintergrund für diese "Stufen" nennt man die "Setpoint"-Theorie. Genauso, wie es für die Körpertemperatur einen Normwert gibt, gibt es auch für das Körpergewicht eine Art Normwert. Im Gegensatz zur Körpertemperatur ist dies leider ein Normwert, der sich im Laufe des Lebens verändern kann. Aber erst einmal erlaubt einem der Körper nicht, sich zu weit von seinem aktuellen Normwert zu entfernen. Hat man diese Grenze erreicht – und dies gilt sowohl für das Zu- als auch das Abnehmen – stagniert die Gewichtsentwicklung. Behält man dieses Gewicht lange genug bei, akzeptiert der Körper dieses Gewicht als neuen Normwert. Man vermutet, dass diese Anpassung mindestens 1-2 Jahre dauert. Erst dann kann man wieder weiter zu- oder abnehmen. Leider klappt das Zunehmen in vielen Fällen leichter als das Abnehmen.

Nehmen Sie das Beispiel, dass das Wunschgewicht "59 kg" ist, Ihr Setpoint aber nur 62 kg zulässt. Vielleicht kennen Sie es aus eigener Erfahrung: Bis zu einem gewissen Gewicht funktioniert Abnehmen immer leicht, darüber hinaus werden schon 1 oder 2 kg weniger eine Qual. Beenden Sie so etwas sofort! Ihr Körper ist nicht bereit, noch mehr Gewicht zu verlieren. Schlimmer noch: Wenn Sie jetzt mit Gewalt weiter kämpfen, können Sie nur abnehmen, indem Sie den Körper "mangelernähren", d.h. hungern lassen. Der Körper baut dann vorwiegend Muskeln ab, aber leider kein Fett. Dies führt dazu, dass der Körper sich diese "Hungerzeit" merkt, und sofort danach wieder zunimmt. Und zwar mit Gewalt. Oft erleben Menschen dann monatelange Heißhungerphasen, weil der Körper sich für die nächste "Hungerperiode" wappnen will. Wenn Sie also akzeptieren können, dass Ihr Idealgewicht nicht die erträumten "59 kg" sind, sondern vielleicht nur 65 kg, weil dies der Normwert Ihres Körpers ist wie die Körpertemperatur auch, dann können Sie dieses Gewicht viel leichter halten! Mehr noch: Sie nehmen sich den Druck und fühlen sich entspannter.

Deshalb gibt es grundsätzlich nur einen erfolgversprechenden Weg: Nehmen Sie mit einer gesunden Ernährung, die auf Ihren Stoffwechsel-Typ zugeschnitten ist, konsequent, aber ohne zu hungern so lange ab, bis der Körper nicht mehr "mitmacht". Das spüren Sie daran, dass Sie nicht mehr abnehmen (und als Folge davon) vermehrt Hunger spüren. Hunger ist immer das Zeichen dafür, dass der Körper Mangel leidet und Muskeln abbaut. (Im Gegensatz dazu geht es dem Körper gut und er hat keinen Hunger, wenn er Fett abbaut – und genau das ist das Ziel beim Abnehmen.) Wenn Sie das akzeptieren, haben Sie eine große Chance, das, was Sie abgenommen haben, auch zu halten. Dies ist doch eine tolle Aussicht! Wenn Sie das erreichte Gewicht für eine längere Zeit beibehalten (die Erfahrung spricht von 1-3 Jahren), können Sie wieder versuchen, die nächste Treppenstufe abzunehmen. (Denken Sie daran: Sie haben in der Regel auch nicht alles in wenigen Monaten zugenommen.)

## Wunschgewicht

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit Ihrem Wunsch, gesund und auf Dauer abzunehmen. Beim Abnehmen kommt es darauf an, eine auf Dauer passende Ernährung für sich zu finden. Noch wichtiger ist wahrscheinlich aber die eigene Psyche mit all ihren Hoffnungen und Wünschen. Die gleiche Abnahme kann den einen Menschen motivieren, einen anderen Menschen aber frustrieren. Es kommt immer auf die Sichtweise und die eigenen Erwartungen an. Je realistischer Ihre Erwartungen an sich und Ihren Körper sind, um so dauerhafter wird Ihr Erfolg sein. Dies zeigen alle Studien. Welche Ziele für Sie realistisch sind, dieses Wissen gehört zu jedem guten Konzept zum Abnehmen.

Bei vielen Menschen wird das Wunschgewicht sehr von äußeren Einflüssen beeinflusst. Das mit Abstand am häufigsten genannte Wunschgewicht für Frauen ist "59 kg". Egal, wie groß sie sind oder wie ihre bisherige Gewichtsentwicklung im Leben war. Wieso ist 59 kg besser als 60 kg? Es gibt keinen Grund dafür. Außer der Eitelkeit, dass eine "5" davor steht. Machen Sie sich frei davon. Das "erreichbare Gewicht" kann von Mensch zu Mensch extrem unterschiedlich sein. Sie dürfen sich also auf keinen Fall mit anderen Menschen vergleichen. Oft liegen das erreichbare Gewicht bei gleicher Größe bis zu 15 kg oder mehr auseinander. Finden Sie mit Ihrem Ernährungsberater Ihr persönliches, erreichbares Gewicht heraus. Natürlich ist es schön, große Träume zu haben. Aber ist es nicht schöner, einen kleineren Traum zu haben, der sich erfüllt und glücklich macht, als sein Leben lang einem unerfüllten Traum nachzulaufen?

Viele Menschen verwechseln das "Wunschgewicht" mit dem "Wohlfühlgewicht". Das "Wunschgewicht" wird oft durch äußere Normen beeinflusst, während das "Wohlfühlgewicht" eher die eigenen Bedürfnisse widerspiegelt. Als Ziel für jede Abnahme sollte deshalb erst einmal das "Wohlfühlgewicht" gelten. Wenn Sie dies erreicht haben, können Sie sich ja immer noch entscheiden, weiter zu machen und Ihren "Traum" zu erfüllen. Aber Vorsicht: Oft ist nur das Wohlfühlgewicht auf Dauer haltbar, nicht aber das Wunschgewicht!

## Ihr persönliches Ziel



Fazit

*Bei Ihnen fällt auf, dass Ihr Wunschgewicht von 80 kg unter dem niedrigsten Gewicht von 81 kg liegt, das Sie in den letzten 5 Jahren hatten. Dies bedeutet nicht, dass Sie dies nicht erreichen können. Gemäß der Setpoint-Theorie wird ein solches Ziel statistisch jedoch nur selten erreicht. Die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Körper aus rein physiologischen Gründen eine solche Abnahme nicht zulässt, ist sehr hoch. Wir empfehlen Ihnen deshalb dringend, sich ein realistischeres Ziel zu suchen, das auch erreichbar ist.*

*Das Erreichen Ihres Wohlfühlgewichtes von 83 kg scheint deshalb für Sie aus Ihrer Historie heraus viel realistischer. Selbst wenn Sie "nur" Ihr Wohlfühlgewicht von 83 kg erreichen und auf Dauer halten sollten, ist dies schon ein großer Erfolg!*

*WICHTIGER HINWEIS: Da Sie in den letzten 5 Jahren schon mehr gewogen haben als gerade, kann es sein, dass eine Abnahme zum jetzigen Zeitpunkt nicht so einfach geht, wie Sie es sich erhoffen. Es ist ein Unterschied, ob Sie gerade Ihr Höchstgewicht erreicht haben (was ein Abnehmen leichter macht) oder schon eine ganze Menge von Ihrem Höchstgewicht wieder abgenommen haben. Oft setzt der Körper dann gewisse Grenzen. Der einzige Weg, dies herauszufinden, ist, es auszuprobieren. Prinzipiell ist eine Abnahme nur dann gut, wenn Sie nicht "kämpfen" müssen. Wenn Sie jetzt eine Gewichtsreduktion starten und es sich gut anfühlt, machen Sie unbedingt weiter. Wenn Sie aber das Gefühl haben, dass Ihr Körper nichts mehr "hergeben" will, ist es in der Regel besser, aufzuhören und das jetzige Gewicht erst einmal eine Weile zu stabilisieren. Nach einiger Zeit funktioniert die Abnahme oft wieder gut.*

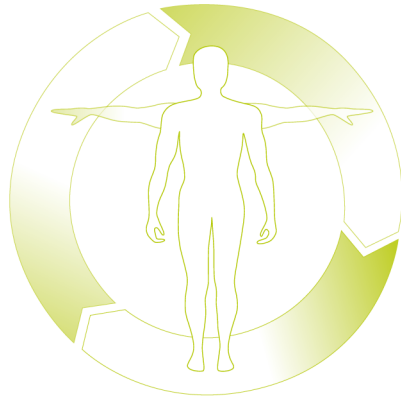
## Schnelligkeit der Abnahme

Die gleichen großen Unterschiede zwischen Menschen gibt es auch bei der Geschwindigkeit beim Abnehmen. Bei wenigen Dingen setzen sich Menschen so unter Druck wie beim Abnehmen. Die vielen Werbeanzeigen wie "10 kg Abnahme in 2 Wochen" suggerieren uns, dass dies möglich sei oder sogar der Norm entspricht. Tatsache ist, und dies gilt für alle Menschen der Welt: Wenn man nur Körperfett (und nicht die gesunden Muskeln) abnehmen will, können Frauen nicht mehr als 0,5-1 kg pro Woche abnehmen und Männer nicht mehr wie 1-2 kg pro Woche. Dies liegt naturgemäß daran, dass 1 kg Körperfett 7000 kcal speichert. Und 7000 kcal zu essen ist viel einfacher als 7000 kcal wieder einzusparen. Dazu kommt, dass die mögliche Abnahmegeschwindigkeit auch stark von der bisherigen "Diätkarriere" abhängt. Oft funktioniert die erste Diät wunderbar und jede weitere Diät wird immer schwieriger. Dies hat mit unterschiedlichen Mechanismen im Körper zu tun. So kann ein 140kg schwerer Mann bei einer Nulldiät 10kg Gewicht inkl. Wasser in einer Woche auf der Waage abnehmen, eine 80kg schwere Frau, die gerade eine Diät hinter sich hat, vielleicht nur 100g. Deshalb hilft es gar nichts, sich mit anderen Menschen zu vergleichen. SIE SELBST haben Ihren einzigartigen Rhythmus. Ihr Körper wird nicht mehr hergeben als er hergeben will. Setzen Sie sich also nicht unter Druck. Das wichtigste bei Ihrer nächsten Gewichtsreduktion sollte sein, dass Sie es zum letzten Mal probieren. Und zwar mit einer langfristigen, sinnvollen Ernährungsumstellung, die Ihrem Stoffwechsel-Typ angepasst ist.

## Halten

Auch beim Gewichthalten gibt es viele Mythen. Tatsache ist, dass ein ehemals übergewichtiger Mensch immer ein bisschen weniger essen muss als andere, um sein Gewicht dauerhaft zu halten. Zudem ist ein Halten nur dann möglich, wenn man seinen Körper nicht mit Hungerdiäten "gezwungen" hat abzunehmen, sondern der Körper die Kilos ohne große Kämpfe "hergegeben" hat. Abgesehen von einer kleinen Zunahme direkt nach der Diät (Wassereinlagerung) ist das Halten in den ersten Monate nach einer Gewichtsreduktion noch relativ einfach, weil man automatisch noch gesund isst. Die Kunst des Haltens beginnt erst nach 2-3 Monaten, wenn die guten Vorsätze schwinden und man unvorsichtiger wird. Deshalb ist es so wichtig, JEDEN Tag darauf zu achten, nicht zu viel zu essen. Und wenn man mal zu viel gegessen hat (was ein lebenswertes Leben ausmacht), ist es wichtig, dies gleich am nächsten Tag wieder auszugleichen. Wenn man nur 1-2 Wochen nicht aufpasst und 1-2 kg zugenommen hat, ist es fast nicht mehr möglich, diese kg kurzfristig wieder abzunehmen. Der Körper ist froh, diese kg dann zu behalten. Eine gute Aussicht gibt es trotzdem: Übereinstimmend berichten alle Teilnehmer, dass das Halten mit der Zeit immer einfacher wird. Wenn man erst einmal die ersten 1-2 Jahre ohne Zunahme überstanden hat, scheint sich der Körper anzupassen. Man wird weniger anfällig für "Ausrutscher". Auch dies kann mit der sogenannten Setpoint-Theorie erklärt werden. Wenn man nur lange genug ein neues Körpergewicht gehalten hat, akzeptiert der Körper dieses Gewicht als neuen "Normwert". Dies ist doch eine schöne Aussicht, oder?





## 5. Persönliche Lebensmittel-Liste und Rezeptplaner

Im Anhang finden Sie Ihre persönliche Lebensmittel-Liste und Produktempfehlungen, die Ihnen auf dem Weg zu einem gesunden, langen Leben behilflich sein können.

## 5. Persönliche Lebensmittel-Liste und Rezeptplaner

In den nun folgenden Abschnitten erhalten Sie Ihre persönliche Anleitung zu einem gesünderen Essen. Sie ist speziell auf Ihre persönliche Veranlagung abgestimmt und wird Ihnen ein Gefühl dafür geben, wie Ihre Mahlzeiten optimal zusammengesetzt sind. Je nachdem, ob Sie sich einfach gesund ernähren oder Ihr Gewicht schnell und langfristig normalisieren wollen. Wenn Sie Gewicht reduzieren wollen, werden Ihnen mehrere Alternativen angeboten: Zwei langfristige Möglichkeiten sowie eine Art "Power-Kurzprogramm", das eine kurzfristige, schnelle Gewichtsabnahme erlaubt.

Alle Empfehlungen orientieren sich an den Empfehlungen moderner Fachgesellschaften wie der "Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)" oder der "American Academy of Anti-Aging-Medicine (A4M)". Sie bestehen aus 2 Teilen:

- Rezept-Planer
- Lebensmittel-Liste

Der "Rezept-Planer" gibt Ihnen die Zusammensetzung der Mahlzeiten vor. Aus der "Lebensmittel-Liste" suchen Sie sich dann Ihre Lieblings-Lebensmittel aus.

Die Tabellen erscheinen auf den ersten Blick etwas kompliziert. Tatsächlich ist alles sehr einfach und erlaubt Ihnen große Freiheiten. Hat man die einfache Logik dahinter verstanden, ermöglichen diese Tabellen Ihnen eine riesige Auswahl an Lebensmitteln, um sich nach Ihren persönlichen Bedürfnissen zu ernähren. Sie bekommen eine große Auswahl an Lebensmitteln und sind nicht auf wenige Rezepte festgelegt. Und das beste daran: Für jede einzelne Zutat bekommen Sie Ihre persönliche genaue Gewichtsangabe.

So sieht der "Rezeptplaner" z.B. für das Mittagessen aus:

	Eiweiß	Kohle.	Fett	Neutral	Anmerkung
Mittagessen	A*	B	A	C	* Milch- und Sojaprodukte bevorzugen

In diesem Beispiel geht es um das Mittagessen. Eine Mahlzeit besteht in der Regel aus 4 Lebensmittelgruppen:

- GELB = Eiweißreiche Lebensmittel (z.B. Fleisch)
- GRÜN = Kohlenhydratreiche Lebensmittel (z.B. Nudeln)
- ROT = Fettreiche Lebensmittel (z.B. Speiseöle)
- BLAU = Neutrale Lebensmittel (z.B. Gemüse)

In diesem Fall sind bei allen 4 Lebensmittelgruppen die Felder farblich hinterlegt und mit einem Buchstaben versehen. Eine Farbe (z.B. "GELB") bedeutet: Sie sollen von dieser Lebensmittelgruppe etwas essen. Der Buchstabe in dieser Farbe (z.B. "A") steht für die für Sie optimale Menge pro Lebensmittel.

Wenn nun in einem gelben Feld "A" steht, dürfen Sie sich in den nachfolgenden Lebensmittel-Listen ein beliebiges Lebensmittel aus der gelben Gruppe heraussuchen (am besten natürlich von den Lebensmitteln, die besonders geeignet sind). In der gelben Spalte "A" dieses Lebensmittels finden Sie eine Gramm-Angabe (z.B. "150 g"). Dasselbe gilt auch für die grünen, roten und blauen Felder. Wenn in einem blauen Feld "Spalte B" steht, dürfen Sie ein beliebiges Lebensmittel aus der blauen Gruppe zusätzlich auswählen, und zwar so viel, wie in der blauen Spalte "B" angegeben wird. Diese Gramm-Angabe ist dann die Menge, die für Sie für den jeweiligen Zweck ideal ist.

So sieht eine "Lebensmittel-Tabelle" aus, aus der Sie sich Lebensmittel nach Ihren Wünschen zusammenstellen können:

**Fisch, Schalentiere und Muscheln**

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Anchovis (Europ. Sardelle)	o	100	20	0	1	150g	100g	120g	
Dorade	o	127	20	0	1.9	150g	100g	120g	
Flunder	o	112	19.1	0	3.8	150g	110g	120g	

**Gemüse, Salate, Pilze**

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Artischocke, roh	+	22	2.4	2.6	0.1	180g	260g	200g	
Aubergine, roh	+	17	1.2	2.5	0.2	230g	340g	260g	
Rambulusprossen	+	17	2.5	1	0.3	230g	340g	260g	

In diesem Fall bedeutet die "Gelbe Spalte A": z.B. 150 g Anchovis oder 150 g Dorade oder 150 g Flunder – je nachdem, was Ihnen besser schmeckt. Wenn Sie Fisch nicht mögen, suchen Sie sich einfach ein Beispiel aus anderen "gelben" Tabellen aus, etwa Fleisch, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte. Sie sehen: Sie haben eine große Freiheit in der Lebensmittelauswahl. Denn nur, wenn man die gesunden Lebensmittel auch gern isst, kann man dauerhaft abnehmen und/oder gesund und lange leben.

- > Zusätzlich zu den angegebenen Hauptbestandteilen können Sie jede Art von Gewürzen, Essig, Salz oder sonstige Zutaten in kleinen Mengen zu sich nehmen. Außerdem gehören natürlich auch kalorienfreie Getränke ohne Begrenzung dazu.

Besonders, wenn Sie schnell abnehmen wollen, kann eine Tabelle aber auch anders aussehen:

**Langfristiges Abnehmen ("Proteinmodifiziertes Abnehmen")**

	Eiweiß	Kohle.	Fett	Neutral	Anmerkung
Frühstück	B*		B	B	*Je nach Vorliebe eiweißreiche Milch- oder Sojaprodukte bevorzugen.
Zwischenmahlzeit				B	Außer kalorienfreien Getränken oder neutrale Lebensmittel sind Zwischenmahlzeiten für Sie prinzipiell ungeeignet.
Mittagessen	B*	B**	B	B	*Pro Mahlzeit nur eine Eiweißsorte auswählen. **Bei großem Hunger kann auch "C" ausgewählt werden. (Oberste Regel: "Nie hungern!")

Wenn für gewisse Bestandteile nichts eingetragen ist (in diesem Fall sind dies keine Kohlenhydrate für das Frühstück), dann bedeutet das, dass für diese spezielle Mahlzeit die Bestandteile, die nicht angegeben sind (hier die Kohlenhydrate), nicht sinnvoll sind. Mit anderen Worten: Lassen Sie den Kohlenhydratanteil für diese Mahlzeit einfach weg. (Aber keine Sorge! Sie werden in der Regel soviel von den anderen Bestandteilen bekommen, dass Sie angenehm satt werden.)

Aus dem gleichen Grund kann auch bei den Lebensmitteln nicht in jeder Spalte eine Grammzahl empfohlen werden. Dies hängt damit zusammen, dass nicht jedes Lebensmittel für jede Art von Ernährung gleich gut geeignet ist.

Heilbutt (Weißer Heilbutt)	●●●	96	20,1	0	1,7	150g	100g	120g	
Hering (Atlantikhering)	●●●	233	18,2	0	17,8	-	-	130g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Brathering	●●	204	16,8	0	15,2	-	-	140g	In Maßen: Fettreich durch Bratfett.

Hier sehen Sie, dass gewisse Fischarten für alle Formen des Abnehmens geeignet sind (und deshalb in allen 3 gelben Spalten ein Eintrag ist), andere aber nicht. Natürlich sollten Sie sich generell an die Vorgaben halten und lieber die Lebensmittel aus der Spalte "A" nehmen, wenn "A" empfohlen wird. Aber auch hier gilt: Wenn "A" vorgeschlagen wird, Sie aber nur Lust auf ein Lebensmittel aus Spalte "B" oder "C" haben, dann essen Sie dieses. Denn es geht nicht darum, „perfekt“ abzunehmen, sondern auf Dauer Freude daran zu entwickeln: „Man nimmt nicht zwischen Weihnachten und Neujahr zu, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten“. Es geht also um "das Regelmäßige" und nicht um "das Perfekte".

- > Es kann sogar vorkommen, dass ein Lebensmittel generell geeignet ist (mit grünen "+"-Zeichen), aber in seiner farbigen Spalte keine Grammzahl angegeben ist. Diese Lebensmittel sind grundsätzlich für ein gesundes Leben geeignet, passen von ihren Inhaltsstoffen jedoch nicht in die klare Struktur dieses Rezeptplaners. Essen Sie diese Lebensmittel ruhig, wenn Sie sich sicher fühlen. Wenn Sie sich aber strikt an die vorgegebenen Pläne halten wollen, ist es leichter, ohne sie auszukommen.

Genießen Sie es. Abnehmen kann sogar Spaß machen, wenn man durch die richtige Ernährung, erkennbare Fortschritte und mehr Leistungsfähigkeit "Flügel" bekommt!

# Persönlicher Rezept-Planer

Dies sind Ihre persönlichen Empfehlungen:

## Gesund leben und Gewicht halten

	Eiweiß	Kohle.	Fett	Neutral	Anmerkung
Frühstück	C*	C	C	C	* Je nach Vorliebe eiweißreiche Milch- oder Sojaprodukte bevorzugen.
Zwischenmahlzeit				A*	*Für Sie scheinen Zwischenmahlzeiten prinzipiell nicht sehr geeignet. Deshalb nur kalorienfreie Getränke oder neutrale Lebensmittel zwischendurch essen.
Mittagessen	C	C	C	C	Bitte nur eine Eiweißsorte auswählen. (Z.B. Nur Fleisch oder nur Fisch, etc.).
Nachmittags				A*	*Für Sie scheinen Zwischenmahlzeiten prinzipiell nicht sehr geeignet. Deshalb nur kalorienfreie Getränke oder neutrale Lebensmittel zwischendurch essen.
Abendessen	C	B*	C	C	* Wenn man die Kohlenhydrate reduzieren will, ist die Abendmahlzeiten am sinnvollsten dafür.
Spätabends					Spätes Essen ist generell ungesund, weil alle schlank- bzw. gesundmachenden Hormone gehemmt werden. Wenn, dann "neutrale" oder "Eiweiß"-Lebensmittel.
Nachts					Nachts Essen ist ebenfalls ungesund, weil alle schlank- bzw. gesundmachenden Hormone gehemmt werden. Wenn, dann "neutrale" oder "Eiweiß"-Lebensmittel.

Diese Tabelle beschreibt eine optimale Ernährung für ein gesundes Leben. Hierbei geht es vornehmlich um eine Ernährung, die Ihrem Stoffwechsel-Typ angepasst ist und auf Dauer Krankheiten vorbeugen soll. Vor allem das Thema "Entzündungsvermeidung" und die Regulierung des Zuckerstoffwechsels spielen hier eine große Rolle. Auch wenn Sie damit nicht schnell abnehmen werden, leben die meisten Menschen, die sich danach richten, automatisch gesünder und steuern dadurch langsam, aber sicher ihr Normalgewicht an.

## Langfristiges Abnehmen (Klassische Kalorienreduktion, "FdH")

	Eiweiß	Kohle.	Fett	Neutral	Anmerkung
Frühstück	C*	C	C	C	* Je nach Vorliebe eiweißreiche Milch- oder Sojaprodukte bevorzugen.
Zwischenmahlzeit				A*	*Für Sie scheinen Zwischenmahlzeiten prinzipiell nicht sehr geeignet. Deshalb nur kalorienfreie Getränke oder neutrale Lebensmittel zwischendurch essen.
Mittagessen	C	C	C	C	Bitte nur eine Eiweißsorte auswählen. (Z.B. Nur Fleisch oder nur Fisch, etc.).
Nachmittags				A*	*Für Sie scheinen Zwischenmahlzeiten prinzipiell nicht sehr geeignet. Deshalb nur kalorienfreie Getränke oder neutrale Lebensmittel zwischendurch essen.
Abendessen	C	B*	C	C	* Wenn man die Kohlenhydrate reduzieren will, ist die Abendmahlzeiten am sinnvollsten dafür.
Spätabends					Spätes Essen ist generell ungesund, weil alle schlank- bzw. gesundmachenden Hormone gehemmt werden. Wenn, dann "neutrale" oder "Eiweiß"-Lebensmittel.
Nachts					Nachts Essen ist ebenfalls ungesund, weil alle schlank- bzw. gesundmachenden Hormone gehemmt werden. Wenn, dann "neutrale" oder "Eiweiß"-Lebensmittel.

Diese Form der Abnahme entspricht am ehesten unserem normalen Essensempfinden und bedeutet die geringste Umstellung der Lebensmittel. Grob gesagt, essen Sie damit gesündere Lebensmittel, aber weniger als gewohnt. Das führt zu einer langfristigen Ernährungsumstellung, die mit einer langfristigen Abnahme einhergeht. Diese Form des Abnehmens ist eher für "Ackerbauer" geeignet, die mit Hungerattacken weniger Probleme haben und denen es um ein "normales" Leben geht. Auch wenn "Jäger und Sammler" hier speziell angepasste Werte angezeigt bekommen, kommen sie in der Regel doch mit einer der nächsten beiden Abnehm-Methoden besser zurecht.

## Langfristiges Abnehmen ("Proteinmodifiziertes Abnehmen")

	Eiweiß	Kohle.	Fett	Neutral	Anmerkung
Frühstück	C*	C	C	C	* Je nach Vorliebe eiweißreiche Milch- oder Sojaprodukte bevorzugen.
Zwischenmahlzeit				A*	*Für Sie scheinen Zwischenmahlzeiten prinzipiell nicht sehr geeignet. Deshalb nur kalorienfreie Getränke oder neutrale Lebensmittel zwischendurch essen.
Mittagessen	C	C	C	C	Bitte nur eine Eiweißsorte auswählen. (Z.B. Nur Fleisch oder nur Fisch, etc.).
Nachmittags				A*	*Für Sie scheinen Zwischenmahlzeiten prinzipiell nicht sehr geeignet. Deshalb nur kalorienfreie Getränke oder neutrale Lebensmittel zwischendurch essen.
Abendessen	C	B*	C	C	* Wenn man die Kohlenhydrate reduzieren will, ist die Abendmahlzeiten am sinnvollsten dafür.
Spätabends					Spätes Essen ist generell ungesund, weil alle schlank- bzw. gesundmachenden Hormone gehemmt werden. Wenn, dann "neutrale" oder "Eiweiß"-Lebensmittel.
Nachts					Nachts Essen ist ebenfalls ungesund, weil alle schlank- bzw. gesundmachenden Hormone gehemmt werden. Wenn, dann "neutrale" oder "Eiweiß"-Lebensmittel.

Diese Form der Abnahme weicht schon eher von unserem gewohnten Lebensstil ab. Allerdings wird diese Form der Ernährung in der Regel auch mit einer besseren Abnahme belohnt. Hierbei werden die Kohlenhydrate beim Frühstück und Abendessen stärker reduziert, so dass Frühstück und Abendessen eher eiweißbetont sind. Viele Menschen, besonders die "Jäger und Sammler", kommen mit dieser Form der Ernährung besser zurecht und haben weniger Hunger.

## Kurzfristige maximale Fettabnahme ("LowCarb")

	Eiweiß	Kohle.	Fett	Neutral	Anmerkung
Frühstück	C*	C	C	C	* Je nach Vorliebe eiweißreiche Milch- oder Sojaprodukte bevorzugen.
Zwischenmahlzeit				A*	*Für Sie scheinen Zwischenmahlzeiten prinzipiell nicht sehr geeignet. Deshalb nur kalorienfreie Getränke oder neutrale Lebensmittel zwischendurch essen.
Mittagessen	C	C	C	C	Bitte nur eine Eiweißsorte auswählen. (Z.B. Nur Fleisch oder nur Fisch, etc.).
Nachmittags				A*	*Für Sie scheinen Zwischenmahlzeiten prinzipiell nicht sehr geeignet. Deshalb nur kalorienfreie Getränke oder neutrale Lebensmittel zwischendurch essen.
Abendessen	C	B*	C	C	* Wenn man die Kohlenhydrate reduzieren will, ist die Abendmahlzeiten am sinnvollsten dafür.
Spätabends					Spätes Essen ist generell ungesund, weil alle schlank- bzw. gesundmachenden Hormone gehemmt werden. Wenn, dann "neutrale" oder "Eiweiß"-Lebensmittel.
Nachts					Nachts Essen ist ebenfalls ungesund, weil alle schlank- bzw. gesundmachenden Hormone gehemmt werden. Wenn, dann "neutrale" oder "Eiweiß"-Lebensmittel.

Als "LowCarb" (engl. "Low Carbohydrates" = wenig Kohlenhydrate) bezeichnet man eine Ernährungsform, bei der der Kohlenhydratanteil deutlich reduziert und der Eiweiß- und Fettanteil dafür erhöht wird. "LowCarb" gilt zur Zeit als effektivste Methode der Gewichtsabnahme. Wenn man besonders auf die guten Fette achtet (Omega-3-Fettsäuren!), ist diese Form sogar für die Blutfette besonders geeignet. Allerdings sollte man "LowCarb" nicht länger als 3 Monate durchführen. Oft sind schon 4-8 Wochen genug. Danach sollte man in eine langfristige Form des Abnehmens übergehen. Studien zeigen, dass es zwar motiviert, am Anfang schnell abzunehmen, auf der anderen Seite aber auf Dauer nur eine gesunde Mischkost durchhaltbar ist. Deswegen ist es empfehlenswert, am Anfang mit einem Programm zu starten, mit dem man maximal Fett abnimmt, dann aber eine "gemäßigtere" Form zu wählen, die man auch langfristig durchführen kann.

## Persönliche Lebensmittel-Liste

Aus allen Ihren bisher vorliegenden Analysen ergibt sich für Sie persönlich folgende Lebensmittelauswahl, getrennt nach geeigneten und ungeeigneten Lebensmitteln. Wenn ein Lebensmittel besonders gut für Sie geeignet ist, sollten Sie dies immer aus dieser Gruppe bevorzugen. Achten Sie bitte auf die Mengeneempfehlungen und das Verhältnis der Makronährstoffe untereinander aus dem Kapitel vorher. Die Bewertungen bedeuten Folgendes:

- 3 grüne "+"-Zeichen ("+++"): Dieses Lebensmittel ist für Sie ideal geeignet und von großem gesundheitlichen Vorteil.
- 2 grüne "+"-Zeichen ("++"): Dieses Lebensmittel ist für Sie persönlich sehr gut geeignet.
- 1 grünes "+"-Zeichen ("+"): Dieses Lebensmittel ist für Sie in üblichen Mengen geeignet. Eine übermäßige oder einseitige Ernährung hiermit ist jedoch - wie bei jedem anderen Lebensmittel - nicht sinnvoll. Eine gesunde Ernährung ist abwechslungsreich.
- 1 gelbes "-"-Zeichen ("-"): Dieses Lebensmittel ist entweder für jeden Menschen, unabhängig von seiner Veranlagung, wenig geeignet oder es hat für Sie persönlich Nachteile. Es enthält entweder zu viele ungesunde Fette, zu viel Zucker oder andere für Sie speziell ungesunde Inhaltsstoffe. Deshalb sollten Sie es nur in geringen Maßen essen.
- 2 rote "--"-Zeichen ("--"): Dieses Lebensmittel ist speziell für Sie - aufgrund Ihrer persönlichen Veranlagung - besonders ungeeignet. Eine weitgehende Vermeidung ist sinnvoll.

"EWg" = Eiweißgehalt, "KHg" = Kohlenhydratgehalt, "FEg" = Fettgehalt. Die Gramm-Angaben für Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett beziehen sich immer auf 100 g Lebensmittel (z.B. "EWg = 10,4" bedeutet: 10,4 g Eiweiß pro 100 g Lebensmittel)

Die Bewertung der Lebensmittel richtet sich nach Ihrer Veranlagung und Ihren sonstigen Stoffwechselanalysen:

- In der Tabelle "Geeignete Lebensmittel" finden Sie alle Lebensmittel, die für Sie dauerhaft geeignet sind.
- In der Tabelle "Weniger geeignete Lebensmittel" werden dann alle Lebensmittel aufgeführt, die für Sie wenig geeignet oder sogar gefährlich sind.

# Geeignete Lebensmittel

## Eiweißreiche Lebensmittel

### Milchprodukte, Milchalternativen und Eier (eiweißreich)

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Trinkmilch (3,5% Fett)	+	64	3,3	4,8	3,5	-	-	-	Sehr fettreich! Lieber fettärmere Milch wählen.
Trinkmilch (1,5% Fett)	+	47	3,4	4,9	1,5	-	-	-	Besser als Vollmilch, Magermilch wäre besser.
Trinkmilch (entrahmt)	+	35	3,5	4,9	0,1	-	-	770g	
H-Milch (3,5% Fett)	+	64	3,3	4,8	3,5	-	-	-	Sehr fettreich. Lieber fettärmere Milch wählen.
H-Milch (1,5% Fett)	+	47	3,4	4,9	1,5	-	-	-	Besser als Vollmilch, magere H-Milch wäre besser.
H-Milch, laktosefrei (1,5%)	+	47	3,4	4,9	1,5	-	-	-	
H-Milch (entrahmt)	+	35	3,5	4,9	0,1	-	-	770g	
Rohmilch (Vorzugsmilch)	+	67	3,3	4,8	3,8	-	-	-	Sehr fettreich. Lieber fettärmere Milch wählen.
Kakaotrunk aus Magermilch	+	52	3,5	8,9	0,3	-	-	-	Achtung: Zuckerhaltig.
Milch (gekocht)	+	66	3,4	4,8	3,6	-	-	-	Sehr fettreich! Lieber fettärmere Milch wählen.
Buttermilch	+	35	3,5	4	0,5	-	-	770g	
Schwedenmilch	+	66	3,4	4,7	3,5	-	-	-	
Dickmilch (3,5% Fett)	+	61	3,3	4	3,5	-	-	-	Sehr fettreich. Lieber fettärmere Dickmilch wählen.
Dickmilch (0,1% Fett)	+	32	3,5	4,2	0,1	-	-	770g	
Naturjoghurt (3,5% Fett)	+	61	3,3	4	3,5	-	-	-	Sehr fettreich. Lieber fettärmere Variante wählen.
Naturjoghurt (1,5% Fett)	+	44	3,4	4,1	1,5	-	-	790g	
Früchtejoghurt (1,5% m.Zucker)	+	78	3	13,6	1,3	-	-	-	
Joghurt aus Magermilch	+	32	3,5	4,2	0,1	-	-	770g	
Kefir (3,5% Fett, aus Kuhmilch)	+	61	3,3	4	3,5	-	-	-	Sehr fettreich. Lieber fettärmere Variante wählen.
Kondensmilch (4% Fett)	+	128	9,4	13,3	4,1	-	-	-	Sehr fettreich. Lieber fettärmere Variante wählen.
Kondensmagermilch (o.Zucker)	+	83	8,2	12,1	0,2	-	-	330g	
Speisequark (40% F.i.Tr.)	+	160	11,1	2,6	11,4	-	-	-	Sehr fettreich. Lieber fettärmere Variante wählen.
Speisequark (20% F.i.Tr.)	+	109	12,5	2,7	5,1	-	-	220g	Sehr fettreich. Lieber fettärmere Variante wählen.
Speisequark (mager)	+	72	13,5	3,2	0,3	250g	180g	200g	
Fruchtquark (20% F.i.Tr.)	+	124	10	12,7	3,7	-	-	270g	
Körniger Frischkäse	+	81	13,6	0	2,9	250g	180g	200g	
Harzer Käse (Handkäse)	+	126	30	0	0,7	110g	80g	90g	(Ist ein Sauermilchprodukt).
Kochkäse (40% F.i.Tr.)	+	187	12	3,4	13,9	-	-	-	Sehr fettreich. Lieber fettärmere Variante wählen.
Kochkäse (10% F.i.Tr.)	+	101	14,7	3,8	3	230g	160g	180g	(Ist ein Sauermilchprodukt).
Schichtkäse (10% F.i.Tr.)	+	88	12,7	3,8	2,4	260g	190g	210g	(Ist ein Sauermilchprodukt).
Schichtkäse (50% F.i.Tr.)	+	175	8,3	2,9	14,5	-	-	-	Sehr fettreich. Lieber fettärmere Variante wählen.
Frischkäse (20% F.i.Tr.)	+	134	13,2	3,3	7,5	-	-	200g	
Appenzeller (50% F.i.Tr.)	+	386	25,4	0	31,6	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Back-Camembert (45% F.i.Tr.)	+	229	19	0	17	-	-	140g	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Bel Paese	+	373	25,4	0	30,2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Bergkäse (45% Fett)	+	386	28,9	0	30	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Bleu d'Auvergne (50% F.i.Tr.)	+	358	22,9	0	29,6	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Blue de Bresse (50% F.i.Tr.)	+	358	22,9	0	29,6	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Brie (50% F.i.Tr.)	+	345	22,6	0,1	27,9	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Butterkäse (60% F.i.Tr.)	+	380	17	0	34,7	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Butterkäse (30% F.i.Tr.)	+	244	26,3	0	15,4	-	-	100g	
Camembert (60% F.i.Tr.)	+	378	17,9	0	34	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Camembert (45% F.i.Tr.)	+	285	21	0,1	22,3	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Camembert (30% F.i.Tr.)	+	216	23,5	0	13,5	-	-	110g	
Chester (50% F.i.Tr.)	+	397	25,4	0,4	32,2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Edamer (45% F.i.Tr.)	+	354	24,8	0	28,3	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Edamer (30% F.i.Tr.)	+	251	26,4	0	16,2	-	-	100g	
Edelpilzkäse (60% F.i.Tr.)	+	355	21,1	0	29,8	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Emmentaler (45% F.i.Tr.)	+	398	28,9	0	31,2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Favorel/Danbo (45% F.i.Tr.)	+	325	24,1	0	25,4	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Feta (45% F.i.Tr.)	+	237	17	0,5	18,1	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Feta (40% F.i.Tr.)	+	218	18,4	0	16	-	-	150g	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Gouda (40% F.i.Tr.)	+	300	24,7	0	22,3	-	-	110g	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Deutscher Gouda (48% F.i.Tr.)	+	343	22,7	0	28	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Gorgonzola	+	360	19,4	0	31,2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Gruyère (45% F.i.Tr.)	+	399	26,9	0	32,1	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Hobelkäse (50% F.i.Tr.)	+	474	33	0	38	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Jarlsberg (45% F.i.Tr.)	+	349	26,7	0	26,9	-	-	100g	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Leerdamer (45% F.i.Tr.)	+	352	25,9	0	27,6	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Limburger (40% F.i.Tr.)	+	267	22,4	0	19,7	-	-	120g	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Limburger (20% F.i.Tr.)	+	183	26,4	0	8,6	130g	90g	100g	

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Lindenberger (45% F.i.Tr.)	+	386	28,9	0	30	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Lindenberger (30% F.i.Tr.)	+	286	31	0	18	-	-	90g	
Maaslander (50% F.i.Tr.)	+	355	22,2	0	29,6	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Morbier (40% F.i.Tr.)	+	297	23,8	0	22,4	-	-	110g	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Mozzarella	+	255	18,6	0	19,8	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Parmesan (37% F.i.Tr.)	+	375	35,8	0,1	25,8	-	-	80g	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Provolone	+	365	26,3	0	28,9	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Pyrenäenkäse (50% F.i.Tr.)	+	356	22,3	0	29,6	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Raclette (48% F.i.Tr.)	+	343	22,7	0	28	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Reibekäse (45% F.i.Tr.)	+	386	28,9	0	30	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Romadur (30% F.i.Tr.)	+	226	24,8	0	14,1	-	-	110g	
Romadur (20% F.i.Tr.)	+	187	26,4	0	9	130g	90g	100g	
Steppenkäse (45% F.i.Tr.)	+	325	24,1	0	25,4	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Tête de Moine (50% F.i.Tr.)	+	386	24,5	0	32	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Tilsiter (45% F.i.Tr.)	+	358	26,3	0	27,7	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Tilsiter (30% F.i.Tr.)	+	270	28,7	0	17,2	-	-	90g	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Trapistenkäse (45% F.i.Tr.)	+	342	25,1	0	26,8	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Weichkäse (Pfeffer, 60% F.i.Tr.)	+	366	16,8	0	33,2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Weichkäse (Knobl., 60% FiT)	+	366	16,8	0	33,2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Westberg (45% F.i.Tr.)	+	352	25,9	0	27,6	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Westlight (30% F.i.Tr.)	+	271	26,1	0	18,5	-	-	100g	
Kefir (Original)	+	50	3,4	4,1	1,5	-	-	-	Sehr fettreich. Lieber fettärmere Variante wählen.
Kefir (Original, entrahmt)	+	38	3,4	4,2	0,1	-	-	790g	
Schafsmilch	+	97	5,3	4,7	6,3	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Schafskäse	+	233	16	0	18,8	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Ziegenmilch	+	69	3,7	4,8	3,9	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Ziegenkäse (Weichk., 45%FiT)	+	280	21	0	21,8	-	-	130g	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Ziegenkäse (Schnittk., 48%FiT)	+	329	21,6	0	27	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Sojadrink (gezuckert)	+	53	3,5	5,8	1,8	-	-	-	
Sojadrink Bio Natur	+	46	4	3	2	-	-	670g	
Sojadrink Kalzium	+	47	4	3	2	-	-	670g	
Sojadrink Schoko	+	75	4	10	2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr zuckerreich.
Sojadrink Vanille	+	75	4	10	2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr zuckerreich.
Sojajoghurt Bio Natur	+	59	5	3	3	-	-	540g	
Sojajoghurt Himbeer	+	80	3	13	2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr zuckerreich.
Soja-Dessert Schoko	+	80	3	13	2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr zuckerreich.
Soja-Dessert Vanille	+	80	3	13	2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr zuckerreich.
Tofu natur (Sojakäse)	+	85	8,8	1,9	4,8	-	-	310g	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Hühnerrei (Gesamthalt)	+	156	12,8	0,7	11,3	-	-	210g	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Hühnereiklar	+	46	11,1	0	0,2	300g	220g	240g	
Gänse-Ei	+	184	13	0,7	14,4	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr fettreich.

## Fleisch und Geflügel

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Muskelfleisch ohne Fett (Rind)	+	102	21,3	0,1	1,9	160g	110g	130g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Filet (Rind)	+	112	21,2	0,1	3	160g	110g	130g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Keule (Rind)	+	148	21	0	7,1	160g	110g	130g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Herz (Rind)	+	124	16,8	0,6	6	200g	140g	160g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Leber (Rind)	+	121	20,3	5,3	2,1	170g	120g	130g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Niere (Rind)	+	116	16,6	0,9	5,1	200g	140g	160g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Zunge (Rind)	+	209	16	0,4	15,9	-	-	170g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Hochrippe (Rind)	+	154	20,2	0	8,1	170g	120g	130g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Corned beef (deutsch)	+	141	21,7	0	6	150g	110g	120g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Ochsenschwanz	+	184	20,1	0	11,5	-	-	130g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Lende/Roastbeef (Rind)	+	130	22,4	0	4,5	150g	110g	120g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Kamm/Hals (Rind)	+	150	19,3	0	8,1	170g	120g	140g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Hackfleisch/Faschiertes (Rind)	+	216	22,5	0	14	-	-	120g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Rindfleisch in Dosen	+	196	18,5	0	13,6	-	-	150g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Schabefleisch (Tatar)	+	112	21,2	0	3	160g	110g	130g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Muskelfleisch ohne Fett (Kalb)	+	95	21,9	0	0,8	150g	110g	120g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Filet (Kalb)	+	95	20,6	0	1,4	160g	120g	130g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Keule (Kalb)	+	97	20,7	0	1,6	160g	120g	130g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Herz (Kalb)	+	114	15,9	1	5,1	210g	150g	170g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Zunge (Kalb)	+	128	17,1	0,9	6,2	200g	140g	160g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Schnitzel (Kalb)	+	99	20,7	0	1,8	160g	120g	130g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Kotlett (Kalb)	+	112	21,1	0	3,1	160g	110g	130g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Bries (Kalb)	+	99	17,2	0	3,4	200g	140g	160g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Brust (Kalb)	+	131	18,6	0	6,3	180g	130g	140g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Muskelfleisch o. Fett (Schwein)	+	105	22	0	1,9	150g	110g	120g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Filet (Schwein)	+	104	21,5	0	2	160g	110g	130g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Herz (Schwein)	+	91	16,9	1,6	2,6	200g	140g	160g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Leber (Schwein)	+	124	20,4	0,5	4,9	160g	120g	130g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Niere (Schwein)	+	96	16	0,8	3,8	210g	150g	170g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Schnitzel (Oberschale, Schwein)	+	106	22,2	0	1,9	150g	110g	120g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Kotlett (Schwein)	+	150	20,3	0	5,2	170g	120g	130g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Kamm (Schwein)	+	191	16,7	0	13,8	-	-	160g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Bug (Schulter, Schwein)	+	217	17	0	16,5	-	-	160g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Kassler	+	151	20,9	0	7,5	160g	110g	130g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Hackfleisch (halb und halb)	+	260	20	0	20	-	-	130g	In Maßen: Fettreich, fördert Entzündung deutlich.
Kochschinken	+	125	22,5	0	3,7	150g	110g	120g	In Maßen: Fettreich, fördert Entzündung deutlich.
Muskelfleisch ohne Fett (Lamm)	+	117	20,8	0	3,7	160g	110g	130g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Filet (Lamm)	+	112	20,4	0	3,4	160g	120g	130g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Keule (Lamm)	+	234	18	0	18	-	-	150g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Herz (Lamm)	+	158	16,8	0,2	10	-	-	160g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Niere (Lamm)	+	128	16,7	0,8	6,4	200g	140g	160g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Zunge (Lamm)	+	194	13,5	1,7	14,8	-	-	-	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Leber (Lamm)	+	133	21,2	3	4	160g	110g	130g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Schnitzel (Lamm)	+	131	19,1	0	6,1	180g	130g	140g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Lende (Lamm)	+	194	18,7	0	13,2	-	-	140g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Ziegenfleisch (fettarm)	+	149	19,5	0	7,9	170g	120g	140g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Hase	+	113	21,6	0	3	160g	110g	120g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Hirsch	+	112	20,6	0	3,3	160g	120g	130g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Kaninchen	+	152	20,8	0	7,6	160g	110g	130g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Keule (Reh)	+	97	21,4	0	1,3	160g	110g	130g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Rücken (Reh)	+	122	22,4	0	3,6	150g	110g	120g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Wildschwein	+	162	19,5	0	9,3	-	-	140g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Hühnerbrust (mit Haut)	+	145	22,2	0	6,2	150g	110g	120g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Hühnerbrust (ohne Haut)	+	114	26,1	0	1	130g	90g	100g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Herz (Huhn)	+	124	17,3	1,8	5,3	190g	140g	160g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Hühnerschenkel (mit Haut)	+	174	18,2	0	11,2	-	-	150g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Huhn/Suppenhuhn	+	257	18,5	0	20,3	-	-	-	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Leber (Huhn)	+	136	22,1	1,2	4,7	150g	110g	120g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Geflügelwurst	+	108	16,2	0	4,8	210g	150g	170g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Truthahn/Pute (ausgewachsen)	+	157	20,2	0	8,5	170g	120g	130g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Brust (ohne Haut, Pute)	+	105	24,1	0	1	140g	100g	110g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Keule (ohne Haut, Pute)	+	114	20,5	0	3,6	160g	120g	130g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Schnitzel (Pute)	+	145	22,1	3,3	4,7	150g	110g	120g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Jungtiere (Pute)	+	151	22,4	0	6,6	150g	110g	120g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Fasan	+	152	24	0,8	6,4	140g	100g	110g	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Gans	+	342	15,7	0	31	-	-	-	In Maßen: Fettreich, kann Entzündung fördern.
Straussenfleisch	+	102	22	0	1,3	150g	110g	120g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.
Wachtel	+	110	22,4	0	2,3	150g	110g	120g	In Maßen: Der Umwelt und den Tieren zuliebe.

## Fisch, Schalentiere und Muscheln

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Anchovis (Europ. Sardelle)	+	100	20	0	1	170g	120g	130g	
Dorade	+	127	20	0	1,9	170g	120g	130g	
Flunder	+	112	19,1	0	3,8	180g	130g	140g	
Hai	+	154	18,5	0	8,9	-	-	150g	Achtung: Fettreich.
Heilbutt (Weißer Heilbutt)	++	96	20,1	0	1,7	170g	120g	130g	
Hering (Atlantikhering)	++	233	18,2	0	17,8	-	-	150g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Brathering	+	204	16,8	0	15,2	-	-	160g	In Maßen: Fettreich durch Bratfett.
Heringsfilet	++	207	18	0	15	-	-	150g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Matjeshering	++	267	16	0	22,6	-	-	-	Achtung: Fettreicher als die anderen Heringvarianten.
Salzhering	++	218	19,8	0	15,4	-	-	140g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Heringsfilet (in Tomatensauce)	++	184	14,9	1,8	13,1	-	-	180g	Achtung: Fettreich.
Heringsfilet (i. Sahne-Meerrett.)	+	176	10,7	1,8	14,1	-	-	-	Achtung: Fettreich.
Kabeljau (Dorsch)	+	76	17,7	0	0,6	190g	140g	150g	
Kabeljaufilet	+	68	17	0	0,1	200g	140g	160g	
Stockfisch (Kabeljau)	+	334	75,7	0	2,9	45g	35g	35g	
Fischstäbchen (frittiert)	+	236	14,2	21,8	10,2	-	-	-	In Maßen: Fettreich durch ungesunde Bratfette.
Stör/Kaviar (echt)	+	260	26,1	4	15,5	-	-	100g	
Kaviarersatz	+	102	17,8	1,7	2,5	190g	130g	150g	
Lachs (Salm, Süßwasser)	++	202	19,9	0	13,6	-	-	140g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Makrele	++	180	18,8	0	11,6	-	-	140g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Red Snapper	+	104	20,2	0	2,6	170g	120g	130g	
Rotbarsch (Goldbarsch)	+	105	18,2	0	3,6	180g	130g	150g	
Sardine	+	118	19,4	0	4,5	170g	120g	140g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Ölsardinen in Dosen	+	222	24,1	0	13,9	-	-	110g	In Maßen: Fettreich.
Schellfisch	+	77	17,9	0	0,6	190g	130g	150g	
Scholle	+	86	17,1	0	1,9	200g	140g	160g	
Schwertfisch	+	117	19,3	0	4,6	170g	120g	140g	
Seebarsch/Wolfsbarsch	+	93	21,5	0	0,7	160g	110g	130g	
Seehecht	+	91	17,2	0	2,5	200g	140g	160g	
Seelachs (Köhler)	+	81	18,3	0	0,9	180g	130g	150g	
Seelachs (geräuchert)	+	98	22,8	0	0,8	150g	100g	120g	
Seelachs in Öl (Lachsersatz)	+	150	19,5	0	8	170g	120g	140g	In Maßen: Fettreich.
Seeteufel	+	72	14,9	0	1,5	230g	160g	180g	
Seezunge	+	83	17,5	0	1,4	190g	140g	150g	
Steinbutt	+	97	19,4	0	2,1	170g	120g	140g	
Thunfisch	+	107	25	0	0,8	130g	100g	110g	
Thunfisch im eigen. Saft (Dose)	+	107	25	0	0,8	130g	100g	110g	
Thunfisch in Olivenöl (Dose)	+	407	23,8	0	20,9	-	-	-	In Maßen: Fettreich.
Aal/Flussaal	+	281	15	0	24,5	-	-	-	In Maßen: Fettreich.
Aal (geräuchert)	+	329	17,9	0	28,6	-	-	-	In Maßen: Fettreich.
Forelle (Bachforelle)	+	102	19,5	0	2,7	170g	120g	140g	
Karpfen	+	115	18	0	4,8	190g	130g	150g	
Pangasius	+	162	18,1	0	9,9	-	-	150g	In Maßen: Fettreich.
Zander	+	83	19,2	0	0,7	180g	120g	140g	
Garnele (Speisekrabbe)	+	87	18,6	0	1,4	180g	130g	140g	
Hummer	+	81	15,9	0	1,9	210g	150g	170g	
Krebsfleisch	+	65	15	0	0,5	220g	160g	180g	
Octopus	+	81	15,8	2	1	210g	150g	170g	
Tintenfisch (Sepia)	+	73	16,1	0	0,9	210g	150g	170g	
Jakobsmuschel	+	63	15,6	0	0,1	220g	150g	170g	
Miesmuschel	+	57	9,8	0	2	340g	240g	270g	

## Pflanzliche Eiweiße

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Sojadrink (gezuckert)	+	53	3,5	5,8	1,8	-	-	-	
Sojadrink Bio Natur	+	46	4	3	2	-	-	670g	
Sojadrink Kalzium	+	47	4	3	2	-	-	670g	
Sojadrink Schoko	+	75	4	10	2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr zuckerreich.
Sojadrink Vanille	+	75	4	10	2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr zuckerreich.
Sojajoghurt Bio Natur	+	59	5	3	3	-	-	540g	
Sojajoghurt Himbeer	+	80	3	13	2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr zuckerreich.
Soja-Dessert Schoko	+	80	3	13	2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr zuckerreich.
Soja-Dessert Vanille	+	80	3	13	2	-	-	-	In Maßen genießen: Sehr zuckerreich.
Tofu natur (Sojakäse)	+	85	8,8	1,9	4,8	-	-	310g	In Maßen genießen: Sehr fettreich.
Sojanudeln (roh)	+	387	41	32	9	-	-	70g	
Sojanudeln (gekocht)	+	232	24,6	19,2	5,4	-	-	110g	
Sojaflocken	++	436	41	12	24	-	-	70g	
dicke Bohne/Saubohne (roh)	++	309	23,9	48,9	2	-	-	110g	
weiße Bohne (roh)	++	238	21,1	34,7	1,6	-	-	130g	
grüne Erbse (roh)	++	269	23	41,2	1,4	-	-	120g	
Kichererbse (roh)	++	306	19	44,3	5,9	-	-	-	Relativ fettreicher als die anderen Hülsenfrüchte.
Linse (roh)	++	270	23,5	40,6	1,5	-	-	110g	
Mungo-Bohne (roh)	++	269	23,1	41,5	1,2	-	-	120g	
Sojabohne (roh)	++	339	37,6	6,3	18,3	-	-	70g	In Maßen: Sehr fettreich!
Laktose	+	-	-	-	-	-	-	70g	
Fruktose	+	-	-	-	-	-	-	70g	

## Hülsenfrüchte eiweißreich

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
dicke Bohne/Saubohne (roh)	++	309	23,9	48,9	2	-	-	110g	
weiße Bohne (roh)	++	238	21,1	34,7	1,6	-	-	130g	
grüne Erbse (roh)	++	269	23	41,2	1,4	-	-	120g	
Kichererbse (roh)	++	306	19	44,3	5,9	-	-	-	Relativ fettreicher als die anderen Hülsenfrüchte.
Linse (roh)	++	270	23,5	40,6	1,5	-	-	110g	
Mungo-Bohne (roh)	++	269	23,1	41,5	1,2	-	-	120g	
Sojabohne (roh)	++	339	37,6	6,3	18,3	-	-	70g	In Maßen: Sehr fettreich!

## Kohlenhydratreiche Lebensmittel

### Getreide und Getreideprodukte

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Weizen (Korn)	++	306	11,4	61	1,8	45g	60g	0g	
Weizengrieß	+	328	10,8	69	1	40g	50g	0g	
Weizenmehl (Type 405)	+	335	10,6	71	1	35g	50g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Weizenmehl (Type 550)	+	337	10,9	70,8	1,1	35g	50g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Weizenmehl (Type 1050)	+	331	11,6	67	1,8	40g	60g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Weizenvollkornmehl (Type 1700)	++	302	12,1	59,7	2	45g	60g	0g	
Paniermehl	+	359	10,1	73,5	2,1	35g	50g	0g	In Maßen: Da Weißmehl.
Weizenkeime (getrocknet)	++	320	28,7	30,6	9,2	-	-	-	
Weizenkleie	+	178	16	18	4,7	-	-	-	
Weizenstärke	+	347	0,4	86,1	0,1	30g	45g	0g	In Maßen: Da Weißmehl.
Roggen (Korn)	++	296	9,5	60,7	1,7	45g	60g	0g	
Roggenflocken	++	307	12	61	1,7	45g	60g	0g	
Roggenmehl (Type 815)	+	321	6,9	71	1	35g	50g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Roggenmehl (Type 997)	+	312	7,4	68	1,1	40g	60g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Roggenmehl (Type 1150)	+	319	8,9	67,8	1,3	40g	60g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Roggenvollkornmehl (Type 1800)	++	293	10,8	59	1,5	45g	60g	0g	
Roggenkeime (getrocknet)	+	400	42	32,7	11,2	-	-	-	
Roggenseisekleie	+	176	18	16,3	4,3	-	-	-	
Hafer (Korn)	++	337	12,6	55,7	7,1	-	-	0g	
Haferflocken	++	355	13,3	57,2	7,7	-	-	0g	
Haferkleieflocken	++	321	19	40,5	8,5	-	-	-	
Dinkel (Korn)	++	324	11,6	63,2	2,7	40g	60g	0g	
Dinkelmehl	+	336	14,4	64	2,5	40g	60g	0g	
Dinkelvollkornbrötchen	+	252	8,2	44,1	3,9	-	-	0g	
Gerste (Korn)	+	315	10,6	63,3	2,1	40g	60g	0g	
Gerste (Graupen)	+	338	10,4	71	1,4	35g	50g	0g	
Gerstenvollkornmehl	++	348	10,6	72	1,9	35g	50g	0g	
Kamut	+	359	17,3	66,7	2,6	-	-	0g	
Eier-Teigwaren/Nudeln (roh)	+	360	13,3	70	2,8	40g	50g	0g	
Eier-Teigwaren/Nudeln (gekocht)	+	129	4,6	25,2	1	100g	150g	0g	
Nudeln/Pasta (eifrei, roh)	+	362	12,5	75,2	1,2	35g	50g	0g	
Nudeln/Pasta (eifrei, gekocht)	+	149	5,5	30,3	0,5	80g	120g	0g	
Vollkornnudeln (roh)	+	343	15	64	3	-	-	0g	
Vollkornnudeln (gekocht)	+	139	5,8	26	1,1	-	-	0g	
Dinkelnudeln (roh)	+	128	4,6	24	1,1	110g	160g	0g	
Dinkelnudeln (gekocht)	+	77	2,8	14,4	0,7	180g	260g	0g	
Cornflakes	+	355	7,7	82	0,6	35g	50g	0g	
Cornflakes (gezuckert)	+	372	5	87	1	30g	45g	0g	In Maßen: Da zuckerreich.
Honig-Mais-Pops	+	375	8	83	2	35g	45g	0g	In Maßen: Da zuckerreich.
Müslimischung	+	394	9	67	10	-	-	0g	
Früchte-Müsli (ohne Zucker)	+	363	10,7	60,2	8,8	-	-	0g	
Schoko-Müsli	+	399	10	63,8	11,5	-	-	0g	In Maßen: Da zuckerreich.
Früchtevollkorn-Müsli	+	349	10	62	7	-	-	0g	
Schoko-Knusperflakes-Müsli	+	381	8	78	4	35g	50g	0g	In Maßen: Da zuckerreich.
Knusperfrüchte-Müsli	+	430	7	66	15	-	-	0g	In Maßen: Zucker- und fettreich.
Knusper-Schoko-Müsli	+	430	9	66	15	-	-	0g	In Maßen: Zucker- und fettreich.
Gluten (Weizenklebereiweiß)	+	393	81	7	4	-	-	-	

### Glutenfreie kohlenhydratreiche Alternativen

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Maisnudeln (roh)	+	348	4,2	85,1	2,2	30g	45g	0g	
Maisnudeln (gekocht)	+	209	2,5	51,1	1,3	50g	70g	0g	
Sojanudeln (roh)	+	387	41	32	9	-	-	-	
Sojanudeln (gekocht)	+	232	24,6	19,2	5,4	-	-	-	
Glasnudeln/Reisnudeln (roh)	+	336	0,8	82,7	0,2	35g	45g	0g	
Glasnudeln/Reisnud. (gekocht)	+	202	0,5	46,9	0,1	50g	80g	0g	
Brot (eiweißarm, glutenfrei)	+	221	1,1	50,7	1,2	50g	70g	0g	
Mais (Korn)	+	331	9,2	65	3,8	40g	60g	0g	
Popcorn	+	368	12,7	68	5	-	-	0g	
Maisgrieß	+	339	8,8	73,5	1,1	35g	50g	0g	
Maisvollmehl	+	326	9	66,3	2,8	40g	60g	0g	
Maisstärke	+	346	0,4	85,9	0,1	30g	45g	0g	
Reis (weiß)	+	344	6,5	78,4	0,5	35g	50g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Parboiled-Reis (roh)	+	344	6,5	78,4	0,5	35g	50g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Parboiled-Reis (gekocht)	+	106	2	24	0,2	110g	160g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Vollkorn-Reis	+	347	7,8	74,1	2,2	35g	50g	0g	
Reismehl	+	352	7,2	79,1	0,7	35g	50g	0g	
Reisstärke	+	343	0,8	85	0	30g	45g	0g	
Reiswaffeln	+	367	1,2	84,8	7,8	30g	45g	0g	

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Milchreis	+	172	3,6	22,9	7,3	-	-	-	
Hirse (Korn)	++	354	10,6	69	3,9	40g	50g	0g	
Kartoffel (gekocht)	++	70	2	14,8	0,1	170g	260g	0g	
Kartoffel (gekocht, mit Schale)	++	70	2	14,8	0,1	170g	260g	0g	
Kartoffelstärke	+	336	0,6	83,1	0,1	35g	45g	0g	
Bratkartoffeln	+	124	2,3	16,5	5,1	-	-	-	
Kartoffel (gebacken, mit Schale)	+	82	2,5	18	0,1	140g	210g	0g	
Kartoffelpuffer	+	169	3	15,4	10,4	-	-	-	
Kartoffelsalat	+	136	1,9	14,5	6,9	-	-	-	
Amaranth [1]	++	370	15,8	56,8	8,8	-	-	0g	Hirseähnliches Getreide.
Buchweizen (Korn, geschält)	++	341	10	71,3	1,7	35g	50g	0g	
Buchweizenvollmehl	++	348	10,6	72	1,9	35g	50g	0g	
Buchweizen-Schnittbrot	+	238	7,3	47,6	1,7	50g	80g	0g	
Esskastanie (Marone)	+	196	3,4	41,2	1,9	60g	90g	0g	
Kastanienbrot	+	177	1,3	40,6	0,8	60g	90g	0g	
Carob [2]	+	329	7	75	1	35g	50g	0g	Fruchtfleisch des Johannisbrotbaumes.
Fonio [3]	+	363	8,7	81	1,1	35g	50g	0g	Hirseart. Getreide.
Lupine [4]	+	242	42	5	6	-	-	-	Hülsenfruchtart.
Maniok [5]	+	137	1	32,1	0,2	80g	120g	0g	stärkereiche Knolle.
Pfeilwurz	+	104	5,3	19,4	0,3	-	-	0g	
Quinoa [6]	+	338	14,8	58,5	5	-	-	0g	Körner, ähnlich wie Reis.
Sojaflocken	++	436	41	12	24	-	-	-	
Süßkartoffel	++	70	2	14,8	0,1	170g	260g	0g	
Tapioka [7]	+	350	0,6	84,9	0,2	30g	45g	0g	Stärke aus der Maniokwurzel.
Teff [8]	+	334	9,1	75	2,1	35g	50g	0g	Hirseart.
Topinambur [9]	+	31	2,4	4	0,4	-	-	-	Auch Erdbirne oder Ross-Erdapfel. Stärkehaltige Wurzelknolle.
Wildreis	+	338	7	73	2	35g	50g	0g	

## Obst

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Ananas (roh)	+	55	0,4	12,4	0,2	200g	300g	0g	Nicht in Unmengen: Gesund, aber zuckerreich.
Ananas (in Dosen)	+	66	0,4	15,2	0,2	170g	250g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber frische/gefrorene Früchte.
Apfel (ungeschält, roh)	++	54	0,3	11,4	0,6	220g	330g	0g	Nicht in Unmengen: Gesund, aber trotzdem zuckerreich.
Apfelmus (ungezuckert)	++	79	0,2	19,2	0,1	130g	200g	0g	In Maßen: Gesund, aber trotzdem zuckerreich.
Apfel (getrocknet, geschwefelt)	++	255	1,4	57	1,6	45g	70g	0g	In Maßen: Gesund, aber zuckerreich.
Aprikose (roh)	++	43	1	8,5	0,1	300g	440g	0g	Nicht in Unmengen: Gesund, aber trotzdem zuckerreich.
Aprikose (getrocknet)	++	240	5	47,9	0,5	50g	80g	0g	In Maßen: Gesund, aber zuckerreich.
Aprikosen (in Dosen)	+	71	0,6	17	0,1	150g	220g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber frische/gefrorene Früchte.
Avokado (roh)	++	221	1,9	0,4	23,5	-	-	-	Achtung: Fettreich!
Banane (roh)	++	94	1,1	21,4	0,2	120g	180g	0g	Nicht in Unmengen: Gesund, aber trotzdem zuckerreich.
Banane (getrocknet)	+	326	4,4	75,2	0,8	35g	50g	0g	In Maßen: Gesund, aber zuckerreich.
Birne (roh)	++	55	0,5	12,4	0,3	200g	300g	0g	Nicht in Unmengen: Gesund, aber trotzdem zuckerreich.
Birne (getrocknet)	+	213	3,1	46	1,8	50g	80g	0g	In Maßen: Gesund, aber zuckerreich.
Birne (in Dosen)	+	67	0,3	16	0,2	160g	240g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber frische/gefrorene Früchte.
Blaubeere (Heidelbeere, roh)	++	37	0,7	6,1	0,6	-	-	0g	Nicht in Unmengen: Gesund, aber trotzdem zuckerreich.
Blaubeere (in Dosen, ungesüßt)	++	24	0,4	3,9	0,4	-	-	0g	
Blaubeere (in Dosen, gesüßt)	+	73	0,9	16	0,4	160g	240g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber frische/gefrorene Früchte.
Blaubeeren, tiefgefroren	++	83	0,7	19	0,5	130g	200g	0g	
Brombeere (roh)	++	44	1,2	6,2	1	-	-	0g	
Cranberry	++	35	0,3	6,2	0,5	-	-	0g	
Erdbeere (roh)	++	32	0,8	5,5	0,4	-	-	0g	
Erdbeere (in Dosen)	+	77	0,6	18,1	0,2	140g	210g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber frische/gefrorene Früchte.
Erdbeere (tiefgefroren)	++	32	0,8	5,5	0,4	-	-	0g	
Feige (roh)	++	60	1,3	12,9	0,4	200g	290g	0g	
Granatapfel (roh)	++	74	0,7	20	0,6	130g	190g	0g	
Grapefruit (roh)	++	34	0,6	7,5	0,2	340g	500g	0g	
Guave (roh) [10]	++	35	0,9	6	0,5	-	-	0g	Beerenfrucht der Echten Guave.
Himbeere (roh)	++	33	1,3	4,8	0,3	-	-	0g	
Himbeeren (in Dosen, gesüßt)	+	70	0,7	16	0,3	160g	240g	0g	
Himbeeren (in Dosen, ungesüßt)	++	26	1,1	4	0,2	-	-	0g	
Honigmelone (roh)	++	54	0,9	12,4	0,1	200g	300g	0g	
Johannisbeere (rot)	++	26	1,1	4,9	0,2	510g	770g	0g	
Johannisbeere (schwarz)	++	39	1,3	6,1	0,2	-	-	0g	
Johannisbeere (weiß)	++	30	0,9	6,7	0	380g	560g	0g	
Kaktusfeige	++	38	0,8	7,1	0,3	-	-	0g	
Kirsche (süß, roh)	++	63	0,9	13,3	0,3	190g	280g	0g	
Kirsche (sauer, roh)	++	53	0,9	9,9	0,5	-	-	0g	
Kirschen (im Glas)	+	83	0,7	19,6	0,2	130g	190g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber frische/gefrorene Früchte.

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Kiwi	++	50	0,9	9,1	0,6	-	-	0g	
Limette (roh)	++	100	0	25	0	100g	150g	0g	
Litchi	+	75	0,9	17	0,3	150g	220g	0g	
Mandarine (roh)	++	46	0,6	10,2	0,3	250g	370g	0g	
Mandarinen (in Dosen)	+	60	0,5	14,4	0,1	180g	260g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber frische/gefrorene Früchte.
Mango (roh)	++	59	0,5	12,8	0,5	200g	300g	0g	
Mirabelle (roh)	++	67	0,7	15	0,2	170g	250g	0g	
Nektarine (ohne Stein, roh)	++	55	0,9	12,4	0,2	200g	300g	0g	
Orange/Apfelsine (roh)	++	42	1	8,3	0,2	300g	460g	0g	
Papaya (roh)	++	13	0,6	2,4	0,1	-	-	0g	
Pfirsich (roh)	++	43	0,7	9,4	0,1	270g	400g	0g	
Pfirsich (getrocknet)	++	244	3,1	53,9	0,6	50g	70g	0g	
Pfirsich (in Dosen)	+	69	0,4	16,5	0,2	150g	230g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber frische/gefrorene Früchte.
Pflaume (roh)	++	49	0,6	10,2	0,2	250g	370g	0g	
Pflaumen (getrocknet)	++	222	2,3	47,4	0,6	50g	80g	0g	
Pflaumen (in Dosen)	+	75	0,5	17,2	0,1	150g	220g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber frische/gefrorene Früchte.
Preiselbeere (roh)	++	35	0,3	6,2	0,5	-	-	0g	
Preiselbeeren (in Dosen gesüßt)	+	182	0,5	44,4	0,3	60g	90g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber frische/gefrorene Früchte.
Preiselbeeren (i.Dos. ungesüßt)	++	34	0,7	6,5	0,6	390g	580g	0g	
Quitten (roh)	++	38	0,4	7,3	0,5	350g	520g	0g	
Rhabarber	++	13	0,6	1,4	0,1	-	-	-	
Rhabarber (gekocht ohne Zuck.)	++	7	0,5	1	0,1	-	-	0g	
Sanddornbeeren (roh)	++	89	1,4	3,3	7,1	-	-	-	
Stachelbeere (roh)	++	37	0,8	7	0,2	360g	540g	0g	
Stachelbeeren (in Dosen)	+	90	0,5	21,8	0,1	120g	170g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber frische/gefrorene Früchte.
Weintrauben (roh)	++	68	0,7	15,2	0,3	170g	250g	0g	
Wassermelone	++	37	0,6	8,3	0,2	300g	460g	0g	
Zitrone (geschält, roh)	++	21	0,7	3,2	0,6	-	-	0g	
Obstsalat (ohne Zucker)	++	53	0,2	10,8	0,7	230g	350g	0g	

### Hülsenfrüchte kohlenhydratreich

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
dicke Bohne/Saubohne (roh)	++	309	23,9	48,9	2	-	-	0g	
weiße Bohne (roh)	++	238	21,1	34,7	1,6	-	-	0g	
grüne Bohne (roh)	++	25	2,4	3,2	0,2	-	-	-	
grüne Erbse (roh)	++	269	23	41,2	1,4	-	-	0g	
Kichererbse (roh)	++	306	19	44,3	5,9	-	-	0g	Relativ fettreicher als die anderen Hülsenfrüchte.
Linse (roh)	++	270	23,5	40,6	1,5	-	-	0g	
Mungo-Bohne (roh)	++	269	23,1	41,5	1,2	-	-	0g	

### Süßwaren, Knabbereien, Süßungsmittel

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Aprikosenkonfitüre	+	248	0,3	60,6	0,1	45g	60g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber Frucht-Mus als Aufstrich.
Blaubeerkonfitüre	+	257	0,3	63,6	0	40g	60g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber Frucht-Mus als Aufstrich.
Dattel (getrocknet)	++	277	2	65,2	0,5	40g	60g	0g	
Erdbeerkonfitüre	+	256	0,3	62,6	0,2	45g	60g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber Frucht-Mus als Aufstrich.
Feige (getrocknet)	++	247	3,9	54	1	50g	70g	0g	
Himbeerkonfitüre	+	251	0,5	60,9	0,3	45g	60g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber Frucht-Mus als Aufstrich.
Himbeersirup	+	263	1	65,8	0	40g	60g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber frische/gefrorene Früchte.
Johannisbeergelee (rot)	+	247	0,1	60,6	0	45g	60g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber Frucht-Mus als Aufstrich.
Johannisbeerkonfitüre (rot)	+	257	0,5	62,2	0,2	45g	60g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber Frucht-Mus als Aufstrich.
Pflaumenkonfitüre	+	242	0,3	59,6	0	45g	60g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber Frucht-Mus als Aufstrich.
Quittenkonfitüre	+	236	0,2	58,3	0	45g	60g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber Frucht-Mus als Aufstrich.
Rosinen	+	292	2,5	68	0,6	40g	60g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber frische/gefrorene Früchte.
Haushaltszucker (weiß)	+	400	0	100	0	25g	40g	0g	Natürlich nur in Maßen!
Vanillezucker	+	388	0	97	0	25g	40g	0g	Natürlich nur in Maßen!
Rohrzucker	+	400	0	100	0	25g	40g	0g	Natürlich nur in Maßen! Ist nicht gesünder als weißer Zucker.
Honig	+	307	0,4	75,1	0	35g	50g	0g	Natürlich nur in Maßen! Ist kaum gesünder als weißer Zucker.
Agavendicksaft	+	313	0,4	76	0	35g	50g	0g	Natürlich nur in Maßen! Ist kaum gesünder als weißer Zucker.
Ahornsirup	+	275	0	65	0	40g	60g	0g	Natürlich nur in Maßen! Ist kaum gesünder als weißer Zucker.
Fruktose (Fruchtzucker)	+	406	0	99,8	0	25g	40g	0g	Natürlich nur in Maßen! Ist nicht gesünder als weißer Zucker.
Laktose (Milchzucker)	+	406	0	99,8	0	25g	40g	0g	Natürlich nur in Maßen!
Traubenzucker	+	406	0	99,8	0	25g	40g	0g	Natürlich nur in Maßen! Ist nicht gesünder als weißer Zucker.
Aspartam (E951) [11]	+	400	100	0	0	-	-	-	Synthetischer Süßstoff. Natürlich nur in Maßen!
Acesulfam-K (E950) [12]	+	0	0	0	0	-	-	-	Synthetischer Süßstoff. Natürlich nur in Maßen!
Cyclamat (E952)	+	0	0	0	0	-	-	-	Natürlich nur in Maßen!
Neohesperidin (E959) [13]	+	0	0	0	0	-	-	-	Süßstoff aus Zitrusfrüchten. Natürlich nur in Maßen!
Saccharin (E954)	+	0	0	0	0	-	-	-	Natürlich nur in Maßen!

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Saccharin-Cyclamat-Tabletten	+	0	0	0	0	-	-	-	Natürlich nur in Maßen!
Russisch Brot	+	388	6,6	88,2	1	30g	45g	0g	In Maßen: Viel Weißmehl.
Dragierte Erdnüsse	+	496	7,8	60	25	-	-	-	
Erdnuss (geröstet)	+	580	25,6	9,4	49,4	-	-	-	
Pistazie (geröstet, gesalzen)	+	616	17,5	15,6	54,3	-	-	-	
Popcorn	+	369	12,7	67,2	5	-	-	0g	
Studentenfutter	+	484	15,2	30,4	33,1	-	-	-	Gesund, aber fetthaltig.
Schokolade Zartbitter	++	498	6,6	46,6	31,7	-	-	-	10-20g/Tag gelten als Jungbrunnen.
Milchschokolade	++	530	5,6	59	30	-	-	-	Lieber die Zartbittervariante.
Gummibärchen	+	328	6	76	0	35g	50g	0g	Maß halten: Reiner Zucker.
Hartkaramellbonbons	+	388	0	97	0	25g	40g	0g	Maß halten: Reiner Zucker.
Marzipan	+	393	8	59	25	-	-	0g	In Maßen durch Nussanteil gesund. Aber fettreich.
Götterspeise (Pulver, roh)	+	313	65,8	12,5	0	-	-	-	Maß halten: Reiner Zucker.
Rote Grütze	++	85	0	21	0	120g	180g	0g	Beste Nachtisch-Alternative außer Obst(-salat).
Fruchteis	+	132	1,3	28,4	1,4	90g	130g	0g	Maß halten: Reiner Zucker.
Kaugummi	+	388	0,1	95,2	0	30g	40g	0g	Achtung: Kann Hunger verursachen.
Lakritz	+	376	4,3	86,2	0,9	30g	45g	0g	
Schokolade Vollmilch-Nuss	+	522	8,5	49,1	32,4	-	-	-	

## Neutrale Lebensmittel (weder kohlenhydrat-, eiweiß- noch fettreich)

### Gemüse, Salate, Pilze

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Artischocke (roh)	++	22	2,4	2,6	0,1	290g	440g	330g	Ohne Grenzen möglich.
Aubergine (roh)	++	17	1,2	2,5	0,2	380g	570g	430g	Ohne Grenzen möglich.
Bambussprossen	++	17	2,5	1	0,3	380g	570g	430g	Ohne Grenzen möglich.
Bleichsellerie (roh)	++	15	1,2	2,2	0,2	430g	650g	480g	Ohne Grenzen möglich.
Blumenkohl (roh)	++	22	2,4	2,3	0,3	290g	440g	330g	Ohne Grenzen möglich.
Blumenkohl (gekocht)	++	18	2,1	2	0,2	360g	540g	400g	Ohne Grenzen möglich.
Blumenkohl (tiefgefz., gekocht)	++	18	2,1	2	0,2	360g	540g	400g	Ohne Grenzen möglich.
Blumenkohl (tiefgefz.)	++	22	2,4	2,3	0,3	290g	440g	330g	Ohne Grenzen möglich.
Brokkoli (roh)	++	26	3,3	2,5	0,1	250g	370g	280g	Ohne Grenzen möglich.
Brokkoli (gekocht)	++	22	2,8	2	0,1	290g	440g	330g	Ohne Grenzen möglich.
Chinakohl (roh)	++	12	1,2	1,2	0,3	540g	810g	610g	Ohne Grenzen möglich.
Fenchel (roh)	++	24	2,4	2,8	0,3	270g	400g	300g	Ohne Grenzen möglich.
Grünkohl (roh)	++	37	4,3	2,5	0,9	170g	260g	200g	Ohne Grenzen möglich.
Gurke (roh)	++	12	0,6	1,8	0,2	540g	810g	610g	Ohne Grenzen möglich.
Karotte (roh)	++	25	1,1	4,8	0,2	260g	390g	290g	Ohne Grenzen möglich.
Karotte (gekocht)	++	18	0,8	3,1	0,2	360g	540g	400g	Ohne Grenzen möglich.
Karotte (in Dosen)	++	18	0,8	3,1	0,2	360g	540g	400g	Ohne Grenzen möglich.
Kohlrabi (roh)	++	24	2	3,7	0,1	270g	400g	300g	Ohne Grenzen möglich.
Kürbis (roh)	++	26	1	5	0,1	250g	370g	280g	Ohne Grenzen möglich.
Lauch/Poree (roh)	++	25	2,2	3,2	0,3	260g	390g	290g	Ohne Grenzen möglich.
Mangold (roh)	++	14	2,1	0,7	0,3	460g	690g	520g	Ohne Grenzen möglich.
Okra-Schote [14]	++	20	2,1	2,2	0,2	320g	480g	360g	Schotenfrüchte der Okrapflanze. Ohne Grenzen möglich.
Oliven (schwarz, mariniert)	+	135	1,1	1,5	13,8	50g	70g	50g	Achtung: Fettreich!
Olive (grün, mariniert)	+	133	1,4	1,8	13,3	50g	70g	50g	In geringen Maßen ok., Achtung: Fettreich!
Oliven (grün, gesäuert)	+	144	1,4	1,8	13,9	45g	70g	50g	In geringen Maßen ok., Achtung: Fettreich!
Oliven (schwarz, gesäuert)	+	354	2,2	4,9	35,8	20g	30g	25g	In geringen Maßen ok., Achtung: Fettreich!
Paprikafrüchte (roh)	++	20	1,2	2,9	0,3	320g	480g	360g	Ohne Grenzen möglich.
Paprikafrüchte (gedünstet)	++	20	1,2	2,9	0,3	320g	480g	360g	Ohne Grenzen möglich.
Pastinake (roh)	++	58	1,3	12,1	0,4	110g	170g	130g	Ohne Grenzen möglich.
Rettich (roh)	++	14	1	1,9	0,2	460g	690g	520g	Ohne Grenzen möglich.
Radieschen (roh)	++	14	1,1	2	0,1	460g	690g	520g	Ohne Grenzen möglich.
Rosenkohl (roh)	++	36	4,5	3,3	0,3	180g	270g	200g	Ohne Grenzen möglich.
Rosenkohl (gekocht)	++	31	3,8	2,4	0,3	210g	310g	230g	Ohne Grenzen möglich.
Rote Bete (roh)	++	40	1,5	8,4	0,1	160g	240g	180g	Ohne Grenzen möglich.
Rote Bete (gekocht)	++	25	1	5,3	0,1	260g	390g	290g	Ohne Grenzen möglich.
Rotkohl (roh)	++	21	1,5	3,2	0,2	310g	460g	350g	Ohne Grenzen möglich.
Sellerie	++	15	1,2	2,2	0,2	430g	650g	480g	Ohne Grenzen möglich.
Spargel (roh)	++	18	2,6	1,8	0,2	360g	540g	400g	Ohne Grenzen möglich.
Spargel (gekocht)	++	12	1,7	1,2	0,1	540g	810g	610g	Ohne Grenzen möglich.
Spargel (in Dosen)	++	12	1,7	1,2	0,1	540g	810g	610g	Ohne Grenzen möglich.
Spinat (roh)	++	15	2,5	0,6	0,3	430g	650g	480g	Ohne Grenzen möglich.
Spinat (gekocht)	++	14	2,3	0,5	0,3	460g	690g	520g	Ohne Grenzen möglich.
Spinat (tiefgefz.)	++	15	2,5	0,6	0,3	430g	650g	480g	Ohne Grenzen möglich.
Steckrübe (roh)	++	34	1,1	7	0,2	190g	290g	210g	Ohne Grenzen möglich.
Tomate (roh)	++	17	1	2,6	0,2	380g	570g	430g	Ohne Grenzen möglich.

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Tomaten (in Dosen)	++	19	1,2	2,7	0,2	340g	510g	380g	Ohne Grenzen möglich.
Weißkohl (roh)	++	24	1,3	4,2	0,2	270g	400g	300g	Ohne Grenzen möglich.
Wirsing (roh)	++	25	3	2,4	0,4	260g	390g	290g	Ohne Grenzen möglich.
Wirsing (gekocht)	++	20	2,2	2	0,3	320g	480g	360g	Ohne Grenzen möglich.
Zucchini	++	19	1,6	2,2	0,4	340g	510g	380g	Ohne Grenzen möglich.
Zwiebel (roh)	++	28	1,3	4,9	0,3	230g	350g	260g	Ohne Grenzen möglich.
Chicorée (roh)	++	16	1,3	2,3	0,2	400g	610g	450g	Ohne Grenzen möglich.
Eisbergsalat	++	13	0,7	1,9	0,3	500g	750g	560g	Ohne Grenzen möglich.
Endivien (roh)	++	14	1,8	1,2	0,2	460g	690g	520g	Ohne Grenzen möglich.
Feldsalat	++	14	1,8	0,7	0,4	460g	690g	520g	Ohne Grenzen möglich.
Kopfsalat	++	12	1,3	1,1	0,2	540g	810g	610g	Ohne Grenzen möglich.
Löwenzahnblätter	++	27	2,9	2,4	0,6	240g	360g	270g	Ohne Grenzen möglich.
Lollo rosso	++	12	1,4	1,2	0,2	540g	810g	610g	Ohne Grenzen möglich.
Radicchio	++	13	1,2	1,5	0,2	500g	750g	560g	Ohne Grenzen möglich.
Römischer Salat	++	14	1,8	1,2	0,2	460g	690g	520g	Ohne Grenzen möglich.
Rucola	++	24	2,6	2,1	0,7	270g	400g	300g	Ohne Grenzen möglich.
Austernpilze	++	11	2,4	+	0,2	590g	880g	660g	
Champignon	++	22	4,1	0,6	0,3	290g	440g	330g	
Champignon (in Dosen)	++	20	3,4	0,5	0,5	320g	480g	360g	
Marone	++	31	5,4	1,5	0,4	210g	310g	230g	
Pfifferling	++	15	2,4	0,2	0,5	430g	650g	480g	
Pfifferling (getrocknet)	++	126	24,7	1,8	2,2	50g	80g	60g	
Pfifferling (in Dosen)	++	15	2,1	0,2	0,7	430g	650g	480g	
Shiitake Pilze	++	42	1,6	12,3	0,2	150g	230g	170g	Gelten als gesund zum Abnehmen.
Steinpilz	++	27	5,4	0,5	0,4	240g	360g	270g	
Rotalge (Nori) [18]	+	46	5,8	4,8	0,3	140g	210g	160g	In der japanischen Küche genutzte Alge.

## Gewürze und Salz

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Alfalfa [15]	++	31	4	2,1	0,7	210g	310g	230g	Auch Luzerne. Eine Hülsenfrucht. Keine Mengenbegrenzung.
Anis	+	357	17,6	35,4	15,9	20g	30g	25g	
Bärlauch	++	-	-	-	-	20g	30g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Basilikum	++	46	2,4	7,5	0,7	140g	210g	160g	Keine Mengenbegrenzung.
Bohnenkraut (frisch)	++	49	1,1	8,8	1	130g	200g	150g	Keine Mengenbegrenzung.
Bohnenkraut (Gewürz)	++	298	6,7	53,5	5,9	25g	35g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Dill (frisch)	++	55	3,7	8	0,8	120g	180g	130g	Keine Mengenbegrenzung.
Dill (Gewürz)	++	293	19,9	42,4	4,4	25g	35g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Gartenkresse (roh)	++	33	4,2	2,5	0,7	200g	290g	220g	Keine Mengenbegrenzung.
Ingwer	++	61	2,5	11	0,8	110g	160g	120g	Keine Mengenbegrenzung.
Kapern	++	414	6	52	20,1	15g	25g	20g	Keine Mengenbegrenzung.
Kardamom	++	336	10,8	57,2	6,7	20g	30g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Kerbel (frisch)	++	48	4,1	6,2	0,6	130g	200g	150g	Keine Mengenbegrenzung.
Kerbel (getrocknet)	++	227	20	28,7	2,9	30g	45g	35g	Keine Mengenbegrenzung.
Kerbel (Pulver)	++	232	20,4	29,3	3	30g	45g	35g	Keine Mengenbegrenzung.
Knoblauch (roh)	++	139	6,1	28,4	0,1	50g	70g	50g	Keine Mengenbegrenzung. 1-2g für gesundheitliche Wirkung.
Koriander	++	-	-	-	-	50g	70g	50g	Keine Mengenbegrenzung.
Kreuzkümmel	++	408	17,8	34	22,3	15g	25g	20g	Keine Mengenbegrenzung.
Kümmel	++	362	19,8	37,3	14,6	20g	30g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Lavendel	++	-	-	-	-	20g	30g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Liebstockel	++	-	-	-	-	20g	30g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Lorbeerblatt	++	-	-	-	-	20g	30g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Majoran (frisch)	++	46	2,1	6,9	1,1	140g	210g	160g	Keine Mengenbegrenzung.
Majoran (Gewürz)	++	287	12,7	42,5	7	25g	35g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Meerrettich (roh)	++	90	2,8	11,7	3,6	70g	110g	80g	Keine Mengenbegrenzung.
Muskatnuss	++	-	-	-	-	70g	110g	80g	Achtung: In großen Mengen halluzinogen.
Nelke	++	414	6	52	20,1	15g	25g	20g	Keine Mengenbegrenzung.
Oregano	++	181	13,2	2,7	3,8	35g	50g	45g	Keine Mengenbegrenzung.
Paprika (Gewürz)	++	316	14,8	34,9	13	25g	35g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Petersilie	++	50	4,4	7,3	0,4	130g	190g	150g	Keine Mengenbegrenzung.
Pfeffer (schwarz)	++	285	10,9	52	3,3	25g	35g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Pfeffer (weiß)	++	285	10,9	52	3,3	25g	35g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Piment	++	308	0,1	50,5	8,7	25g	35g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Rosmarin	++	60	0	10	2	110g	160g	120g	Keine Mengenbegrenzung.
Safran	++	349	11,4	61,5	5,9	20g	30g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Salbei (frisch)	++	54	1,7	6,9	2,1	120g	180g	130g	Keine Mengenbegrenzung.
Salbei (Gewürz)	++	331	10,6	42,7	12,7	20g	30g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Schnittlauch (roh)	++	27	3,6	1,6	0,7	240g	360g	270g	Keine Mengenbegrenzung.
Senfkorn	++	102	5,9	5,3	6,3	60g	100g	70g	Keine Mengenbegrenzung.
Thymian (frisch)	++	47	1,5	7,3	1,2	140g	210g	150g	Keine Mengenbegrenzung.

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Thymian (Gewürz)	++	287	9,1	45,3	7,4	25g	35g	25g	Keine Mengenbegrenzung.
Vanille	+	272	3,9	56	3,2	25g	35g	30g	Keine Mengenbegrenzung.
Wacholder	++	42	3,5	5	0,8	150g	230g	170g	Keine Mengenbegrenzung.
Zitronenmelisse	++	42	3,5	5	0,8	150g	230g	170g	Keine Mengenbegrenzung.
Zimt	++	272	3,9	56	3,2	25g	35g	30g	Keine Mengenbegrenzung.
Kräutersalz	+	22	1,2	3,6	0,2	300g	450g	340g	In Maßen (<3g/Tag) ok.
Speisesalz	+	0	0	0	0	1474836	74836	74836	In Maßen (<3g/Tag) ok.

## Fetteiche Lebensmittel

### Nüsse und Samen

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Cashewkern	+	569	17,2	30,5	42	-	-	35g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Erdnuss	+	570	26	8,3	48,1	25g	35g	30g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Haselnuss	+	647	13	11,4	61	15g	25g	25g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Rohkakaopulver/Kakaobohne	++	342	19,8	10,8	24,5	-	-	60g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Kürbiskerne	+	560	24,4	14,2	45,6	25g	35g	35g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Leinsamen	++	393	28,8	0	30,9	35g	50g	50g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Macadamia-Nuss	+	687	7,5	0	73	13g	20g	20g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Mandel	+	577	19	3,7	54	20g	30g	30g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Mohn	+	492	23,8	4,2	42,2	25g	35g	35g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Paranuss	+	673	14	3,6	67	15g	25g	25g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Pinienkerne	+	674	13	20,5	60	20g	25g	25g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Pistazie	+	618	20,8	17,5	51,6	20g	30g	30g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Sesam	+	574	20,9	10,2	50	20g	30g	30g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Sonnenblumenkerne	+	596	26,5	12,3	49	20g	30g	30g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.
Walnusskerne	++	666	15	12,1	62	15g	25g	25g	Achtung: Gesund, aber kalorienreich.

### Öle und Streichfette

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Tomatenketchup	+	104	1	24,7	0,1	-	-	-	In Maßen: Zuckerreich.
Tomatenmark (nicht gesalzen)	++	39	2,3	5,5	0,5	-	-	-	Ohne Grenzen möglich.
Distelöl	+	899	0	0	99,9	10g	15g	14g	Cave: Auch gesundes Öl hat bis 100kcal/Esstl..
Kürbiskernöl	+	900	0	0	100	10g	15g	14g	Cave: Auch gesundes Öl hat bis 100kcal/Esstl..
Leinöl	++	896	0	0	99,5	10g	15g	14g	Cave: Auch gesundes Öl hat bis 100kcal/Esstl..
Mandelöl	+	896	0	0	99,5	10g	15g	14g	Cave: Auch gesundes Öl hat bis 100kcal/Esstl..
Olivöl	+	897	0	0,2	99,6	10g	15g	14g	Cave: Auch gesundes Öl hat bis 100kcal/Esstl..
Perillaöl [16]	++	897	0	0,2	99,6	10g	15g	14g	alpha-Linolensäure-reiches Öl. Cave: Auch gesundes Öl hat bis 100kcal/Esstl..
Rapsöl	++	900	0	0	100	10g	15g	14g	Cave: Auch gesundes Öl hat bis 100kcal/Esstl..
Sesamöl	+	896	0	0	99,5	10g	15g	14g	Cave: Auch gesundes Öl hat bis 100kcal/Esstl..
Sojaöl	+	899	0	0	99,9	10g	15g	14g	Cave: Auch gesundes Öl hat bis 100kcal/Esstl..
Sonnenblumenöl	+	898	0	0	99,8	10g	15g	14g	Cave: Auch gesundes Öl hat bis 100kcal/Esstl..
Traubenkernöl	+	881	0	0	99,5	10g	15g	14g	Cave: Auch gesundes Öl hat bis 100kcal/Esstl..
Walnussöl	++	896	0	0	100	10g	15g	14g	Cave: Auch gesundes Öl hat bis 100kcal/Esstl..
Butter	+	754	0,7	0,7	83,2	12g	20g	20g	Nur in Maßen: Gesättigte Fette und viele Kalorien.
Pflanzenmargarine	+	722	0,2	0,4	80	12g	20g	20g	Nur in Maßen: Oft ungesunde Fette und viele Kalorien.
Diätmargarine	+	722	0,2	0,2	80	12g	20g	20g	Nur in Maßen: Oft ungesunde Fette und viele Kalorien.
Halbfettmargarine	+	368	1,6	0,4	40	25g	40g	35g	Nur in Maßen: Oft ungesunde Fette und viele Kalorien.
Margarine aus Oliven	+	547	0,1	0,3	80	12g	20g	20g	Nur in Maßen: Viele Kalorien.
Sojamargarine	+	670	0	0	70	14g	25g	25g	
Senf	+	86	6	6	4	-	-	360g	Sehr fettarm. Gute Alternative zu Streichfetten. Trotzdem nur in üblichen Mengen.

\* Bitte beachten Sie, dass die hier aufgeführten Öle für Sie zwar geeignet sind, aber nur in Maßen genossen werden sollten. Fette und Öle haben eine hohe Kaloriendichte: 100 g Öl enthalten ca. 900 kcal! Deshalb bei Ölen generell Zurückhaltung üben!

## Trinken

### Kalorienfreie Getränke

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Wasser	+++	0	0	0	0	1474836	74836	74836	Gesund! Beim Abnehmen: mind. 250mg Na+/Liter.
Sprudel	+	0	0	0	0	1474836	74836	74836	Kohlensäure macht manchen Menschen Hunger.
Kaffee	++	2	0,2	0,3	0	2940g	4410g	3300g	Immer in Maßen (<= 3 Tassen/Tag). Kaffee scheint gesünder als sein Ruf.
Schwarzer Tee	++	0	0	0	0	1474836	74836	74836	Reich an Antioxidantien. ("Anti-Aging")

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Grüner Tee	++	0	0	0	0	21474	23074	23074	Reich an Antioxidantien. ("Anti-Aging")
Brennessel	++	0	0	0	0	21474	23074	23074	
Hagebuttentee	++	0	0	0	0	21474	23074	23074	Reich an Antioxidantien. ("Anti-Aging")
Kamillentee	++	0	0	0	0	21474	23074	23074	
Pfefferminztee	++	0	0	0	0	21474	23074	23074	
Rotbuschtee	++	0	0	0	0	21474	23074	23074	Reich an Antioxidantien. ("Anti-Aging")
Cola light/zero	+	1	0	0	0	6460g	9690g	7270g	Eher empfohlen als Cola mit Zucker.
Limonade light/zero	+	3	0	0,4	0	2480g	3730g	2800g	Eher empfohlen als Limo mit Zucker.
Bitter Lemon (kalorienarm)	+	0	0	0	0	12920g	9380g	4540g	Eher empfohlen als Limo mit Zucker.

### Kalorienhaltige Getränke

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Kokosmilch	+	24	0,3	4,9	0,4	510g	770g	0g	In Maßen genießen: Sehr zucker-fettreich.
Ananassaft	+	53	0,4	12	0,1	210g	320g	0g	Nur in Maßen: Saft ist Zuckerwasser.
Apfelsaft	+	57	0,1	11,7	0	220g	320g	0g	Nur in Maßen: Saft ist Zuckerwasser.
Himbeersaft (100% Fruchtgehalt)	+	28	0,3	5,5	0	460g	690g	0g	Nur in Maßen: Saft ist Zuckerwasser.
Holunderbeersaft (100% Frucht)	+	50	2,3	8,3	0,4	-	-	0g	Nur in Maßen: Saft ist Zuckerwasser.
Kirschsaft (100% Fruchtgehalt)	+	41	0,1	10,2	0	250g	370g	0g	Nur in Maßen: Saft ist Zuckerwasser.
Multivitaminensaft	+	39	0,1	9,1	0,5	280g	420g	0g	Nur in Maßen: Saft ist Zuckerwasser.
Orangensaft	+	44	0,7	9	0,2	280g	420g	0g	Nur in Maßen: Saft ist Zuckerwasser.
Sanddornbeersaft	+	29	0,9	1,2	2,3	-	-	-	Nur in Maßen: Saft ist Zuckerwasser.
Traubensaft	+	68	0,2	16,6	0	150g	230g	0g	Nur in Maßen: Saft ist Zuckerwasser.
Zitronensaft	+	12	0,4	2,4	0,1	1050g	1580g	0g	Nur in Maßen: Als verdünnte Limonade.
Karottensaft (ungezuckert)	++	22	0,6	4,8	0	530g	790g	0g	Auf "ungezuckerten" Saft achten.
Rote Bete-Saft	++	36	1	8	0	320g	470g	0g	Auf "ungezuckerten" Saft achten.
Tomatensaft	++	17	0,8	2,9	0,1	-	-	0g	Achtung: Hoher Salzanteil.

### Andere Lebensmittel

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Essig	+	19	0,4	0,6	0	-	-	-	
Zitronenessig	+	17	0	0	0	-	-	-	
Weißweinessig	+	17	0	0	0	-	-	-	
Himbeeressig	+	17	0	0	0	-	-	-	
Apfelessig	+	17	0	0	0	-	-	-	
Obstessig	+	17	0	0	0	-	-	-	
Rotweinessig	+	17	0	0	0	-	-	-	
Kräuteressig	+	17	0	0	0	-	-	-	
Aloe Vera	+	-	-	-	-	-	-	-	
Blualge	+	46	1,7	8,2	0,6	-	-	-	
Citronat	+	292	0,4	70	0,4	-	-	-	
Gelatine	+	343	84,4	0	0	-	-	-	Gut für Gelenke, Haut und Haare.
Pektin (E440) [17]	+	60	4,5	7,3	1,4	-	-	-	Als Bindemittel genutzter Ballaststoff aus Pflanzen.
Agar-Agar (E406) [19]	+	340	42,7	35,5	2,1	-	-	-	Geliermittel aus Algen.
Guarkernmehl (E412) [22]	+	26	4,9	0	0,7	-	-	-	Emulgator und Verdickungsmittel aus der Guarpflanze. Eine nicht ungesunde E-Nummer.
Traganth (E413) [23]	+	-	-	-	-	-	-	-	Hilfsstoff aus pflanzlichen Quellen. Eine nicht ungesunde E-Nummer.
Xanthan [24]	+	0	0	0	0	-	-	-	Bakteriell hergestelltes Verdickungs- und Geliermittel.
Kurkumin (E100) [25]	++	-	-	-	-	-	-	-	Aus der Gelbwurz gewonnener Lebensmittelzusatzfarbstoff. Eine sehr gesunde E-Nummer.
Laktose	+	-	-	-	-	-	-	-	
Fruktose	+	-	-	-	-	-	-	-	

## Unerwünschte Lebensmittel (Allergien oder Abneigung)

In den folgenden Tabellen werden Lebensmittel aufgeführt, die Sie im Augenblick meiden sollten bzw. meiden wollen. Die Bewertung dieser Lebensmittel wird deshalb in Klammern gesetzt (z.B. "(grüner Punkt)"). Diese Lebensmittel sind nicht prinzipiell für Ihren Stoffwechsel-Typ ungeeignet, sondern nur im Augenblick oder in größeren Mengen. Viele der nachfolgend aufgeführten Lebensmittel können - nach Rücksprache mit Ihrem Therapeuten - irgendwann wieder zu Ihrem Speiseplan gehören. In dieser Gruppe finden Sie alle Lebensmittel, die Sie entweder nicht mögen oder auf die Sie unterschiedliche Arten von Allergien haben. Sowohl Abneigungen als auch manche Arten von Allergien bzw. Unverträglichkeiten können mit der Zeit vergehen. Je nach Ursache sollten Sie unterscheiden:

- \* Lebensmittel, gegen die Sie eine Art Allergie haben, deren Symptome Sie kurz nach Verzehr des Lebensmittels spüren können, dürfen Sie auf keinen Fall in nächster Zeit essen! Wahrscheinlich ist eine Vermeidung sogar ein Leben lang notwendig, weil eine solche Art Allergie nur selten im Laufe des Lebens wieder verschwindet.
- \* Lebensmittel, gegen die Sie keine Allergie haben, die Sie aber nicht mögen, können Sie natürlich immer dann essen, wenn Sie Verlangen danach haben.
- \* Wenn Sie einen Test auf die besondere Form der "verzögerten" Lebensmittel-Allergien vom Typ 3 ("IgG-Antikörper") gemacht haben (z.B. Imupro®), werden in dieser Liste auch alle Lebensmittel aufgeführt, gegen die Sie mehr oder weniger allergisch sind. Beachten Sie in diesem Fall den gesonderten Ausdruck für diesen Test. Eine Beratung durch Ihren Therapeuten hierzu ist unbedingt empfehlenswert. Diese Lebensmittel können Sie fast alle irgendwann ohne Nachteile wieder essen, wenn Sie diese eine Zeit lang gemieden haben und Ihre Darmschleimhaut bzw. Darmflora (wieder) gesund ist.
- \* Unverträglichkeiten wie Laktose- oder Fruktoseintoleranz gehören nicht zu den Allergien, sondern sind durch eine Enzymschwäche bedingt. In der Regel verträgt man trotz dieser Schwäche gewisse Mengen an Milchprodukten (Laktose) oder Obst (Fruktose). Sie können und müssen dann selbst mit Ihrem Therapeuten entscheiden oder ausprobieren, welche Lebensmittel Sie in welchen Mengen vertragen oder nicht.

Empfehlung: Eine in der Regel gute Lösung ist es, wenn man erst einmal für eine gewisse Zeit (z.B. 3 Monate) alle "Unerwünschten Lebensmittel" weglässt. Damit gehen Sie sicher, dass Sie keine für Sie schädlichen Lebensmittel zu sich zu nehmen. Wenn Sie durch das Weglassen der "Unerwünschten" bzw. "Weniger geeigneten Lebensmittel" eine deutliche Besserung spüren, können Sie nach und nach wieder "Unerwünschte Lebensmittel" zu sich nehmen, sollten Sie wieder Lust darauf verspüren. ABER ACHTUNG: Lebensmittel mit einer bisher schon bekannten "echten" Sofort-Allergie, also einer Allergie, die Sie sofort spüren, sollten Sie auf KEINEN FALL ausprobieren!

- Suchen Sie also unbedingt den Rat Ihres Therapeuten, wenn Sie eines der nachfolgenden Lebensmittel der Tabelle "Unerwünschte Lebensmittel" wieder essen wollen.

## Eiweißreiche Lebensmittel

Fisch, Schalentiere und Muscheln

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Austern	(+)	66	9,4	4,1	1,3	360g	250g	290g	

## Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Getreide und Getreideprodukte

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Weizenbrot	(+)	204	7,8	41	1	60g	90g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Weizenvollkornbrot	(++)	204	7,8	41	1	60g	90g	0g	
Weißbrot	(+)	236	8,2	48	1,2	50g	80g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Weizenmischbrot	(+)	224	6,7	47,7	1,1	50g	80g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Weizenbrötchen	(+)	274	8,7	55,5	1,9	45g	70g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Weizentoastbrot	(+)	262	7,4	48	4,5	-	-	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Baguette	(+)	260	7,9	55,4	0,7	45g	70g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Fladenbrot	(+)	240	7,4	48,5	1,3	50g	80g	0g	In Maßen: Da Weißmehl.
Knäckebrot	(+)	318	10	66	1,5	40g	60g	0g	In Maßen: Da Weißmehl.
Kürbiskernbrot	(+)	256	9,3	38,7	7	-	-	0g	In Maßen: Da Weißmehl.
Laugenbrezel/-brötchen	(+)	226	7,1	45,3	1,8	60g	80g	0g	In Maßen: Da Weißmehl.
Leinsamenbrot	(+)	199	8	35	3	-	-	0g	In Maßen: Da Weißmehl.
Pumpernickel	(++)	185	7,4	36,5	1	70g	100g	0g	
Zwieback (eifrei)	(+)	368	10	73,1	4	35g	50g	0g	In Maßen: Da Weißmehl.
Roggenbrot	(+)	219	6,7	45,7	1	60g	80g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Roggenvollkornbrot	(++)	195	7,3	38,8	1,2	60g	100g	0g	
Roggenmischbrot	(+)	212	6,9	43,7	1,1	60g	90g	0g	In Maßen: Lieber die Vollwert-Variante wählen.
Hafervollkornbrot	(++)	352	13,5	58,7	7	-	-	0g	
Dinkelvollkornbrot	(+)	225	10,2	39	2	-	-	0g	

### Süßwaren, Knabbereien, Süßungsmittel

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Salzstangen	(+)	347	9,7	76	0,5	35g	50g	0g	In Maßen: Viel Weißmehl.

## Neutrale Lebensmittel (weder kohlenhydrat-, eiweiß- noch fettreich)

### Gewürze und Salz

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Cayennepfeffer	(++)	329	12	32	17	20g	30g	25g	Keine Mengenbegrenzung.

## Fettreiche Lebensmittel

\* Bitte beachten Sie, dass die hier aufgeführten Öle für Sie zwar geeignet sind, aber nur in Maßen genossen werden sollten. Fette und Öle haben eine hohe Kaloriendichte: 100 g Öl enthalten ca. 900 kcal! Deshalb bei Ölen generell Zurückhaltung üben!

## Trinken

### Alkoholische Getränke

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Bier	(+)	43	0,5	3,1	0	-	-	-	In Maßen: 1 Glas (0,5l) pro Tag. Lieber Wein.
Hefeweizen	(+)	46	0,5	3	0	-	-	-	In Maßen: 1 Glas (0,5l) pro Tag. Lieber Wein.
Rotwein	(++)	67	0,2	2,6	0	-	-	-	In Maßen: 1 Glas (0,2l) pro Tag
Weißwein	(++)	70	0,1	2,6	0	-	-	-	In Maßen: 1 Glas (0,2l) pro Tag
Rotwein, schwer	(+)	78	0,2	2,5	0	-	-	-	In Maßen: 1 Glas (0,2l) pro Tag
Sekt	(+)	79	0,2	3,5	0	-	-	-	
Weißwein (halbtrocken)	(+)	74	0,1	2,6	0	-	-	-	
Weißwein (trocken)	(+)	72	0,2	0,1	0	-	-	-	

### Andere Lebensmittel

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Bäckerhefe	(+)	78	16,7	0	1,2	-	-	-	
Bierhefe (getrocknet)	(+)	229	48	0	4,2	-	-	-	

## Weniger geeignete Lebensmittel

In den folgenden Tabellen werden Lebensmittel aufgeführt, die generell für Ihren Stoffwechsel-Typ weniger geeignet sind. Bei Lebensmitteln, die aus weiteren Gründen (z.B. Allergie oder Abneigung) ungeeignet sind, wird die Bewertung zusätzlich in Klammern gesetzt (z.B. "(-)").

### Eiweißreiche Lebensmittel

#### Milchprodukte, Milchalternativen und Eier (eiweißreich)

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Kondensmilch (10% Fett)	-	176	8,8	12,5	10,1	-	-	-	In Maßen ok.
Schmelzkäse (45% F.i.Tr.)	-	270	14,4	0	23,6	-	-	-	Vermeiden: Reines Kunstprodukt.
Schmelzkäse (30% F.i.Tr.)	-	209	15	5,7	14	-	-	-	Vermeiden: Reines Kunstprodukt.
Schmelzkäse (20% F.i.Tr.)	-	188	17	7,5	10	-	-	160g	Vermeiden: Reines Kunstprodukt.
Scheiblettenkäse (20% F.i.Tr.)	-	207	22	5	11	-	-	120g	Vermeiden: Reines Kunstprodukt.
Scheibletten (Champig.,40%FiT)	-	251	15	5	19	-	-	-	Vermeiden: Reines Kunstprodukt.
Scheibletten (Schinken,40%FiT)	-	251	15	5	19	-	-	-	Vermeiden: Reines Kunstprodukt.
Hühnereigelb	-	353	16,1	0,3	31,9	-	-	-	In geringen Maßen ok.

### Fleisch und Geflügel

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Fleischkäse (Leberkäse)	-	297	12,4	0	27,5	-	-	-	In geringen Maßen ok.
Frikadelle (Rind)	(-)	249	21,7	4,5	16,1	-	-	120g	In geringen Maßen ok.
Rindswurst	-	240	14	1	20	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Wiener Würstchen	-	296	10,2	0	28,3	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Leber (Kalb)	-	130	19,2	4	4,1	180g	120g	140g	In geringen Maßen ok.
Niere (Kalb)	-	128	16,7	0,8	6,4	200g	140g	160g	In geringen Maßen ok.
Haxe (Kalb)	-	98	20,9	0	1,6	160g	110g	130g	In geringen Maßen ok.
Kalbsbratwurst	-	266	10,3	0	25	-	-	-	In geringen Maßen ok.
Keule/Hinterschinken (Schwein)	-	274	16,9	0	22,9	-	-	-	In geringen Maßen ok.
Zunge (Schwein)	-	198	13,7	0,5	15,7	-	-	-	In geringen Maßen ok.
Backe (Schwein)	-	539	9,9	0	55,5	-	-	-	In geringen Maßen ok.
Bauch (Schwein)	-	261	17,8	0	21,1	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Eisbein (Hinterhaxe, Schwein)	-	186	19	0	12,2	-	-	140g	In geringen Maßen ok.
Rückenspeck (frisch, Schwein)	-	759	4,1	0	82,5	-	-	-	In geringen Maßen ok.
Flomen (Schwein)	-	854	1,2	0	94,4	-	-	-	In geringen Maßen ok.
Bockwurst	-	277	12,3	0	25,3	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Bratwurst	-	298	9,8	0	28,8	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Blutwurst	-	301	10	0	29	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Cervelatwurst	-	394	20,3	0	34,8	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Fleischwurst	-	296	9,9	0	28,5	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Frankfurter Würstchen	-	272	13,1	0	24,4	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Jagdwurst	-	205	14,8	0	16,2	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Knackwurst	-	300	11,9	0	28	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Lachsschinken	-	116	18,3	0	4,4	180g	130g	150g	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Leberwurst, grob	-	326	15,9	0	29,2	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Mettwurst (Braunschweiger)	-	390	13,9	0	37,2	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Mortadella	-	345	12,4	0	32,8	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Weißwurst	-	287	11,1	0	27	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Mett (Schwein)	-	279	19	0	22,5	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Salami (Schwein)	-	425	22	0,1	36	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Schinkenspeck (geräuchert)	-	152	20,7	0	7,7	160g	120g	130g	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Speck (durchwachsen, Schwein)	-	621	9,1	0	65	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Wiener Würstchen	-	296	10,2	0	28,3	-	-	-	Wurstwaren grundsätzlich meiden.
Kotlett (Lamm)	-	348	14,9	0	32	-	-	-	In geringen Maßen ok.
Hammeltalg	-	747	3,9	0	81,3	-	-	-	In geringen Maßen ok.
Brust (Lamm)	-	381	12	0	37	-	-	-	In geringen Maßen ok.
Huhn/Brathuhn	-	166	19,9	0	9,6	-	-	140g	In geringen Maßen ok.
Geflügelmortadella	-	181	20,7	0,3	10,8	-	-	130g	In geringen Maßen ok.
Ente	-	227	18,1	0	17,2	-	-	150g	In geringen Maßen ok.

### Kohlenhydratreiche Lebensmittel

#### Getreide und Getreideprodukte

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Crossiant aus Blätterteig	(-)	509	7,5	45,2	33,2	-	-	-	1x/Woche *Sonntags* ok.

### Glutenfreie kohlenhydratreiche Alternativen

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Kroketten	-	268	2,4	23,4	15	-	-	-	Ab heute: Meiden.
Pommes frites (verzehrfertig)	-	290	4,2	35,7	14,5	-	-	-	Ab heute: Meiden.

\* Natürlich sind viele der hier aufgeführten Obstsorten in Maßen auch gesund. Für Sie sind diese Obstsorten in großen Mengen jedoch nicht geeignet und werden hier aufgeführt, da sie viel Zucker enthalten und zu einem erhöhten Insulinspiegel führen. Das meiste Obst besteht fast nur aus Zucker. Deshalb ist für Sie Obst als Zwischenmahlzeit oder in größeren Mengen nicht geeignet. Wenn Sie es essen, dann nur als Nachtisch.

### Süßwaren, Knabbereien, Süßungsmittel

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Himbeergelee	-	242	0,1	59,9	0	45g	60g	0g	Extrem zuckerreich: Lieber Frucht-Mus als Aufstrich.
Kräcker	-	450	11	70	14	-	-	0g	Macht krank durch Transfette!
Erdnussflips	-	485	14	51	25	-	-	-	Macht krank durch Transfette!
Kartoffelchips (ölgeröstet)	-	540	6	40	40	-	-	-	Macht krank durch Transfette!
Mamorkuchen	-	381	5,2	52	15,9	-	-	-	Ganz selten und in geringen Maßen ok.
Nusskuchen	-	417	7,5	43,2	23,8	-	-	-	Durch Nussanteil etwas gesünder als andere Kuchen.
Sachertorte	-	365	6,6	42,2	17,5	-	-	-	Ganz selten und in geringen Maßen ok.
Zitronenkuchen	-	360	5	58	12	-	-	0g	Ganz selten und in geringen Maßen ok.
Butterkuchen	-	366	6,1	47,6	16,8	-	-	-	Ganz selten und in geringen Maßen ok.
Sahnetorte	-	365	5	30	25	-	-	-	Ganz selten und in geringen Maßen ok.
Butterkeks	-	422	8	75	10	-	-	0g	Ganz selten und in geringen Maßen ok.
Schwarzwälder Kirschtorte	-	247	3,9	21,4	16,1	-	-	-	Ganz selten und in geringen Maßen ok.
Nuss-Nougat-Creme	-	514	7	54	30	-	-	-	Ungesünder als man glaubt: Zucker, ungesundes Fett.
Schokoladencreme	-	144	3	19,5	6	-	-	-	Selten und in geringen Maßen ok.
Vanillecreme	-	139	3	19,5	5,5	-	-	0g	Selten und in geringen Maßen ok.
Eis mit Sahne	-	136	2,3	10,7	9,3	-	-	-	Selten und in geringen Maßen ok.
Kunsthonig	-	336	0,2	82,5	0	35g	45g	0g	Selten und in geringen Maßen ok.
Milchspeiseeis	-	85	2,3	13,2	2,4	-	-	0g	Selten und in geringen Maßen ok.
Weißer Schokolade	-	543	5,1	62,5	30,1	-	-	-	Selten und in geringen Maßen ok.
Softeis	-	130	2,1	24,9	2,2	100g	150g	0g	Selten und in geringen Maßen ok.
Milchpudding	-	94	2,8	18	1,2	140g	210g	0g	Selten und in geringen Maßen ok.

### Neutrale Lebensmittel (weder kohlenhydrat-, eiweiß- noch fettreich)

### Fettreiche Lebensmittel

#### Nüsse und Samen

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Kokosnuss	-	363	3,9	4,8	36,5	30g	40g	40g	Lieber auf die gesünderen Nüsse ausweichen.

#### Öle und Streichfette

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Erdnussöl	-	895	0	0,2	99,4	10g	15g	14g	Ungesundes Fett!
Frittierfett	-	885	0	0	100	10g	15g	14g	Ab heute: Weglassen!
Palmkernfett	-	879	0	0	99,3	10g	15g	14g	Ab heute: Weglassen!
Sonnenblumenmargarine	-	720	0	0	80	12g	20g	20g	In sehr geringen Maßen ok.
Palmfettmargarine	-	720	0	0	80	12g	20g	20g	In sehr geringen Maßen ok.
Mayonnaise (80% Fett)	-	727	1,1	3	78,9	12g	20g	20g	Ab heute: Weglassen!
Mayonnaise (50% Fett)	-	490	0,5	5	52	20g	30g	30g	Ab heute: Weglassen!
Butterschmalz	-	897	0,3	0	99,5	10g	15g	14g	Selten und in sehr, sehr geringen Maßen ok.
Gänseschmalz	-	896	0	0	99,5	10g	15g	14g	Selten und in sehr, sehr geringen Maßen ok.
Rindertalg	-	896	0	0	99,5	10g	15g	14g	Selten und in sehr, sehr geringen Maßen ok.
Schweineschmalz	-	898	0,1	0	99,7	10g	15g	14g	Selten und in sehr, sehr geringen Maßen ok.
Erdnussbutter	-	598	26,1	12,2	50	20g	30g	30g	Selten und in geringen Maßen ok.

### Trinken

#### Kalorienhaltige Getränke

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Aprikosennektar (40% Fruchtg.)	-	60	0,3	14,4	0,1	180g	260g	0g	Vermeiden: Wenig Saft, viel Zucker.

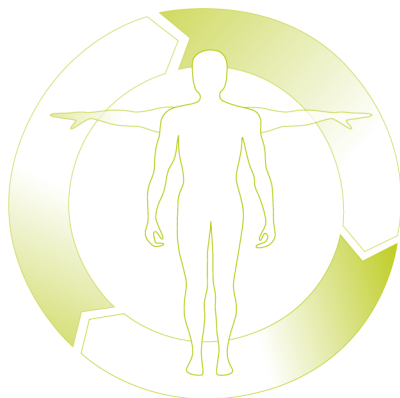
Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Birnennektar (40% Fruchtgehalt)	-	55	0,3	12,9	0,2	200g	290g	0g	Vermeiden: Wenig Saft, viel Zucker.
Grapefruitsaft	-	36	0,6	7,2	0,1	350g	530g	0g	In geringen Maßen ok. Saft ist "Zuckerwasser".
Johannisbeernektar (rot)	-	61	0,4	12,4	0,1	200g	300g	0g	Vermeiden: Wenig Saft, viel Zucker.
Johannisbeernektar (schwarz)	-	64	0,4	13	0,1	190g	290g	0g	Vermeiden: Wenig Saft, viel Zucker.
Multivitaminnektar	-	47	0,5	11	0,1	230g	340g	0g	Vermeiden: Wenig Saft, viel Zucker.
Cola	-	43	0	10,9	0	230g	350g	0g	Prinzipiell vermeiden: 120g Zucker pro Liter.
Cola-Mixgetränk	-	88	0	22	0	110g	170g	0g	Prinzipiell vermeiden: 120g Zucker pro Liter.
Limonade	-	49	0	12	0	210g	320g	0g	Prinzipiell vermeiden: 120g Zucker pro Liter.
Bitter Lemon	-	64	0	16	0	160g	240g	0g	Prinzipiell vermeiden: 120g Zucker pro Liter.
Orangenlimonade	-	33	0	17	0	150g	220g	0g	Prinzipiell vermeiden: 120g Zucker pro Liter.
Malzbier	(-)	53	0,5	10,9	0	230g	350g	0g	

### Alkoholische Getränke

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Schnaps (klarer, 32%)	-	185	0	0	0	-	-	-	Ab heute: Lieber Wein! (Oder Weinschorle).
Weinbrand	-	238	0	2	0	-	-	-	Ab heute: Lieber Wein! (Oder Weinschorle).
Radler/Alster	(-)	34	0,3	4,9	0	-	-	-	Prinzipiell vermeiden: Viel Zucker.

### Andere Lebensmittel

Lebensmittel	Bew.	kcal	EWg	KHg	FEg	A	B	C	Kommentar
Kaffeeweißer	-	550	4	55	35	-	-	45g	Sehr ungesunde Fette. Lieber Kaffeesahne in geringen Maßen.
Benzoessäure (E211) [20]	-	-	-	-	-	-	-	-	Konservierungsstoff. Kann Darmschleimhaut schädigen.
Carrageen (E407) [21]	-	-	-	-	-	-	-	-	Gelier- und Verdickungsmittel aus Algen.
Sorbinsäure (E200) [26]	-	-	-	-	-	-	-	-	Konservierungsstoff. Kann Darmschleimhaut schädigen.



## 6. Anhang

Im Anhang finden Sie eine Liste von Therapeuten, die Sie auf dem Weg zu einem gesunden, langen Leben begleiten können, Produktempfehlungen und vieles mehr.


## 6. Anhang

## Ihre persönliche Produktempfehlung

### Orthomolekulare Präparate von höchster Wichtigkeit


#### Basisabsicherung

- Multivitamin speziell für Männer (zur Basisabsicherung aller wichtigen Mikronährstoffe)

Produkt	Beschreibung	Preis pro Tag
 Androform® SPX®		€ 0,33

	Morgen	Vorm.	Mittag	Nachm.	Abend	Nacht	Anmerkung
Androform® SPX®	1 Kps.*						*direkt zur einer Mahlzeit.


- Omega-3-Fettsäuren (zur Entzündungsminderung)

Produkt	Beschreibung	Preis pro Tag
 Omegaform® Konzentrat	400 mg reine Omega-3-Fettsäuren aus Kaltwasserfischen pro Kapsel. Kleine Kapselgröße für eine angenehme Anwendung.	€ 0,40

	Morgen	Vorm.	Mittag	Nachm.	Abend	Nacht	Anmerkung
Omegaform® Konzentrat	2 Kps.*					2 Kps.*	*Direkt vor oder zu der Mahlzeit. Alternativ auch die gesamte Tagesdosis direkt vor dem Schlafengehen (gute Verträglichkeit).

### Orthomolekulare Präparate von zweithöchster Wichtigkeit

- Basisches Mineralienpräparat (zur Absicherung von Kalzium und Säure-Basen-Haushalt)

Produkt	Beschreibung	Preis pro Tag
 Basoform® organisch	Ausgewogene Mineralienmischung aus Calcium, Kalium und Magnesium für die Mineralversorgung und den Säure-Base-Haushalt. Pflanzliche Zellulosekapseln.	€ 0,40

	Morgen	Vorm.	Mittag	Nachm.	Abend	Nacht	Anmerkung
Basoform®	2 Kps.*					2 Kps.**	*1 Std. vor oder 2 Std. nach der Mahlzeit. **Direkt vor dem Schlafengehen.

### Diätetische Behandlung in Ihrer speziellen Lebenssituation

- Ergänzende bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Bluthochdruck und Arteriosklerose
- Ergänzende bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Übergewicht, insbesondere bei vermehrtem Bauchfett

Produkt	Beschreibung	Preis pro Tag
	Cardio-in-form® 1+2	€ 1,10
	Metabol-in-form® 1+2	€ 0,83

	Morgen	Vorm.	Mittag	Nachm.	Abend	Nacht	Anmerkung
Cardio-in-form® 1 + 2	1/1 Kps.*				1/2 Kps.*		*direkt zu einer Mahlzeit, zur diätetischen Behandlung von Bluthochdruck und Arteriosklerose, Nr. 1 kann Multivitamin-Präparat ersetzen, Nr. 2 kann Omega-3-Fettsäuren-Präparat ersetzen.
Metabol-in-form® 1 + 2	1/1 Kps.*				1/1 Kps.*		*direkt zu einer Mahlzeit, zur diätetischen Behandlung von Übergewicht, insbesondere bei vermehrtem Bauchfett, Nr. 1 kann Multivitamin-Präparat ersetzen, Nr. 2 kann Omega-3-Fettsäuren-Präparat ersetzen.

## Wo erhält man FormMed® Produkte?

FormMed® Produkte kann man nur nach individueller Beratung und Empfehlung erhalten. Diese sind nicht öffentlich zugänglich, da Vitamine und Mineralien bei falscher Dosierung auch ungesund sein können. Mit der FormMed® Stoffwechsel-Analyse haben Sie Ihren genauen und gesundheitsfördernden Bedarf bestimmt, so dass Sie auch einen persönlichen Zugangscode zum FormMed® Internetshop erhalten, der Sie zum Kauf der Produkte berechtigt.

Zugang zum FormMed® Shop erhalten Sie, wenn Sie auf der Internetseite [www.FormMed.de](http://www.FormMed.de) in der oberen Leiste "Kunden-Shop" anklicken. Auf der dann folgenden Hauptseite des Shops bitte im Feld "Bitte Zugangscode eingeben" den oben genannten Code eingeben und den auf "Anmelden" klicken.



Hinweis

*Vitamine wirken! Und können deshalb auch Nebenwirkungen haben. Auch wenn Ihre persönlichen Produktempfehlungen in den angegebenen Dosierungen wirksam, aber nicht gefährlich sind, ist es sinnvoll, gerade bei Krankheiten einen erfahrenen Orthomolekular-Therapeuten (= Vitamin-Mediziner) aufzusuchen.*