



Wissen Sie, welcher Stoffwechseltyp Sie sind?

Nicht alle Menschen sind gleich:

Es scheint, als könnten manche Menschen alles essen, ohne auch nur ein Gramm zuzunehmen, während andere nahezu jeden Bissen in einer Problemzone ablagern. Woran liegt das? So wie wir uns unterscheiden bezüglich Konstitution, Muskelmasse, Blutgruppe, Haut- und Augenfarbe, Charakter und unzähligen anderen persönlichen Merkmalen, so unterscheiden wir uns auch in unserem Stoffwechsel und unserem vegetativen Nervensystem. Verschiedene Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweisse, Fette wirken sich unterschiedlich auf die individuellen Kontrollsysteme des Stoffwechsels aus. Beim einen Typ werden sie gut verwertet, beim anderen schlecht. Beim einen Typ wirken sie beruhigend, beim anderen aktivierend.

Der Stoffwechsel:

Der Stoffwechsel ist die Gesamtheit von komplexen und fortwährend ablaufenden Vorgängen, welche nach der Nahrungsaufnahme stattfinden und die Umwandlung von Stoffen und Energie durch die Zelle oder den Organismus bewirken.

Damit wir unserem Körper das geben können, was er auch wirklich braucht, müssen wir unser Stoffwechselprofil kennen.

Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Stoffwechseltypen: den Kohlenhydrat TYP und den Eiweiss TYP.

Du bist ein Kohlenhydrat TYP, wenn Du nicht schnell Gewicht zunimmst und große Mengen Kohlenhydrate (z.B. Nudeln) essen kannst, ohne nach ca. einer Stunde gleich wieder Hunger zu haben.

Der Kohlenhydrat-Typ braucht eine "leichtere" Ernährung mit mehr Kohlenhydraten und magerem Eiweiss.

Die Kohlenhydrat-Typen haben einen schnellen Stoffwechsel und brauchen zum Muskelaufbau regelmäßige Mahlzeiten. Nimm jeden Tag mindestens fünf Mahlzeiten zu Dir.

Du bist ein Eiweiss TYP, wenn Du schnell an Gewicht zunimmst (z.B. zuerst an den Hüften) und nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten schnell wieder Heisshunger bekommst. Der Eiweiss-Typ braucht „eine schwerere“ Ernährung mit mehr Eiweiss und natürlichen, gesunden Fetten.

Der Eiweiss-Typ sollte wenn möglich am Abend keine Kohlenhydrate mehr essen, da diese die Produktion von Insulin anregen, welches seinerseits während der Nacht wieder die Fettreserven-Bildung unterstützt... - Da kann es durchaus sinnvoll sein, von Zeit zu Zeit eine Mahlzeit durch einen Eiweiss-Drink zu ersetzen.

In unserem Fitness Shop haben wir die Produkte gekennzeichnet welche sich für den jeweiligen Typ geeignet sind. www.sportfitness.ch/shop

