

Die drei Stoffwechselltypen

Vielleicht wundern Sie sich manchmal: Ihr Kollege verputzt seit Jahren zum Abendessen regelmäßig einen Berg Nudeln und legt noch einen satten Nachtsch nach, erscheint am nächsten Morgen putzmunter bei der Arbeit und bleibt unverschämterweise dabei auch noch schlank. Bei Ihnen dagegen schlägt sich diese Völlerei sofort auf die Rippen.

Warum die Natur so ungerecht ist? Die Lösung: Ihre Leistungsfähigkeit und damit Ihre Gesundheit hängen nicht nur von Ihren Essgewohnheiten ab, sondern v. a. davon, wie Sie was verstoffwechseln. Sie gehören eben einem anderen Ernährungs- bzw. Stoffwechselltyp an, was bedeutet, dass Sie ganz andere Dinge als Ihr Kollege benötigen, um schlank und fit zu bleiben. (siehe Bericht „Sonja und Peter – Die ‚Paardiät‘ aus medizinischer Sicht“)

Angesichts der erschreckenden Übergewichts-Epidemie streiten sich die Ernährungswissenschaftler weltweit und anhaltend um das Thema, sind „low carb“ (wenig KH) oder „high carb“ (viel KH) Diäten besser, um abzunehmen. Es bilden sich die reinsten Lager angesichts einer nicht ganz einheitlichen Studienlage und der folglich bis heute nicht im Konsens entschiedenen Frage.

Meiner Erfahrung nach beruht dieser Dissens auf einer ganz simplen Tatsache, die – aus welchem Grund auch immer – bisher wissenschaftlich noch nicht einmal ernsthaft diskutiert wird.

Es gibt zumindest, wie am Beispiel Sonja und Peter demonstriert, zwei Extreme an „Ernährungstypen“. Sie unterscheiden sich eklatant in ihrer Verstoffwechsellung von Kohlenhydraten:

- der sogenannte **Kohlenhydrattyp** kann Kohlenhydrate gut „wegstecken“, also verbrennen.
- für den sogenannten **Eiweißtyp** sind Kohlenhydrate ein Mastmittel par excellence, er aktiviert seinen lahmen Stoffwechsel am besten mit hoher Eiweißzufuhr.

Auf Seite 135 können Sie sich mit Hilfe eines Fragebogens einem der folgenden drei Typen zuordnen:

- Der **Kohlenhydrattyp** kann viel essen, verträgt die kohlenhydratreiche Kost gut und entwickelt deshalb selten Gewichtsprobleme – sein Grundumsatz ist hoch. Solange er sich ausreichend bewegt, nicht zu viel Fett zu sich nimmt und bei den Kohlenhydraten die Zufuhr von kurzkettigen nicht übertreibt, wird er von allen beneidet. Hinweise auf ein metabolisches Syndrom finden sich bei diesem Typ nicht, es treten auch keine Heißhungeranfälle auf. Des Rätsels Lösung für das recht ungehemm-

te Ess-Vergnügen dieses Stoffwechselltyps ist: Die Hyperinsulinaemie als Fettfalle schnappt bei ihm nicht zu. Da 40 bis 60% der Menschen über 50 Jahre ein metabolisches Syndrom aufweisen, findet sich dieser Typ in höherem Alter immer weniger. Er ist deshalb keine Garantiekarte für lebenslanges Schlemmen, die Wahrscheinlichkeit ist relativ hoch, dass Sie im Laufe der Jahre zum Eiweißtyp „mutieren“. Dann höre ich den schon erwähnten Spruch: „Ich weiß gar nicht, warum ich in den letzten fünf bis sieben Jahren über 10 kg an Gewicht zugenommen habe, ich esse genauso viel und genau das Gleiche wie früher.“ Eben!!

- Der **Eiweißtyp** verstoffwechselt Kohlenhydrate sehr viel schlechter und wird bei Bewegungsmangel und überreicher Versorgung mit schlechten Kohlenhydraten und solchen mit hohem glykämischen Index schnell dick. Fast alle übergewichtigen Menschen zählen zu den Eiweißtypen, unsere typisch kohlenhydratlastige Ernährung wird ihnen zum Verhängnis: Sie nehmen auf die ungünstigen Kohlenhydrate so schnell zu, weil sie lange unbemerkt mit ständig erhöhten Spiegeln des Masthormons Insulin herumlaufen. Erst nach vielen Jahren entwickeln sie ein erkennbares metabolisches Syndrom. Der Eiweißtyp fährt besonders bei „pur“ gegessenen Kohlenhydraten eine ständige Blutzucker-Achterbahn. Er wird dadurch schlapp und ist nie anhaltend satt und zufrieden. Nur eine konstante, gleichmäßig über den Tag verteilte Eiweißzufuhr

liefert dem Eiweißtyp lang anhaltende Sättigung und Energien. Übrigens: wenn sich dieser Stoffwechselltyp an die DGE Empfehlungen hält und dabei keinen extremen Ausdauersport betreibt, kann er in vier Wochen locker 10 kg an Gewicht zunehmen.

- Der **Mischtyp** liegt zwischen den beiden Extremen und hat dadurch etwas mehr Spielraum in der Nahrungsauswahl.

Wichtig ist also besonders für den Eiweißtyp rechtzeitig herauszufinden, dass er dieser „Spezies“ angehört. Falls Sie bereits unter Alterszucker oder hohen Triglyceriden leiden, gehören Sie eindeutig zum Eiweiß-Typ. Unser Fragebogen und die Anmerkungen zu richtungsweisenden, grenzwertigen Laborwerten sollten Ihnen helfen, sich einzuordnen.