

Ernährungsfragebogen zur Stoffwechselltypbestimmung

Fragen zur Stoffwechsel Typ Bestimmung

Einige Fragen beziehen sich darauf, mit welchen Nahrungsmitteln Sie sich besser oder schlechter fühlen. Natürlich gibt es im täglichen Leben neben dem Essen noch anderes, das sich auf Ihr Wohlbefinden auswirken kann. Sie sollten also gut darauf achten, ob Ihr Gefühl von der Ernährung oder von anderem beeinflusst wurde. Vergleichen Sie daher nur solche Zeiten, in denen Ihr Wohlbefinden nicht von anderen starken Einflüssen verbessert oder verschlechtert wurde und eindeutig auf den Einfluss der Ernährung zurückzuführen ist. Denken Sie immer daran, dass wir das grundlegende Muster Ihres Stoffwechsels suchen, also nach der Ausrichtung, nach der Tendenz des Stoffwechsels fragen. Es muss nicht jede Formulierung und jede Einzelheit einer Antwort auf Sie zutreffen. Wenn bei einer Frage aber wirklich keine der Antworten auch nur ungefähr auf Sie zutrifft oder Sie das Gefühl haben, dass die Frage Sie nicht betrifft, so lassen Sie diese Frage unbeantwortet. Bei allen Fragen geht es darum, wie die Antwort zur Zeit lautet. Nicht wie es früher war, wie Sie es gerne hätten oder wie Sie es für am besten halten. Einfach nur so, wie es ist. Versuchen Sie bei der Beantwortung so ehrlich wie möglich zu sein und denken Sie gründlich nach, bevor Sie etwas ankreuzen. Nehmen Sie sich also etwas Zeit und beeilen Sie sich nicht zu sehr.

Bei einigen Fragen werden Sie erstaunt feststellen, dass Sie die Antwort nicht wissen. Versuchen Sie dann die Antwort herauszufinden. Vielleicht wissen Sie zum Beispiel nicht, wie Sie auf bestimmte Nahrungsmittel reagieren. Kein Problem! Probieren Sie es aus und beantworten Sie danach die Frage.

Kreuzen Sie bei den einzelnen Fragen jeweils eine Antwort an, die Ihnen nach Ihrer Einschätzung am ehesten entspricht; sie muss nicht hundertprozentig auf Sie zutreffen. Sie werden bei einigen Fragen feststellen, dass keine der Antworten genau und vollständig auf Sie zutrifft. In diesem Fall sollten Sie einfach diejenige Antwort auswählen, die von ihrer Tendenz her am ehesten für Sie passt.

Hinweise zum Ausfüllen Ihres Stoffwechselltyps

So finden Sie Ihren Stoffwechselltyp

1. Mein ideales Frühstück

Manche behaupten, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des ganzen Tages. Aber aus unserer Sicht ist das nicht richtig. Tatsächlich ist es immer wichtig, was Sie essen, denn Ihr Stoffwechsel kann nur die Ernährung gut verarbeiten, die zu Ihnen passt. Welches Frühstück gibt Ihnen die meiste Energie, womit fühlen Sie sich am besten, womit können Sie am meisten leisten und wovon sind Sie am längsten satt?

A Mir geht es am besten entweder ganz ohne Frühstück oder mit einem leichten Frühstück aus Obst und/oder mit Toast oder Frühstücksflocken und/oder Milch oder Joghurt.

B Mir geht es am besten mit einer Mischung aus etwas Eiweißreichem wie Wurst, Schinken oder Eier und dazu etwas Kohlenhydratreichem wie Brot und danach Obst.

C Mir geht es am besten mit etwas Herzhaftem wie Eier, Speck, Fleisch oder Würstchen und dazu zum Beispiel Bratkartoffeln oder Brot.

2. Mein Lieblingsessen

Stellen Sie sich vor, Sie haben Geburtstag und wollen sich mal einen Tag lang nicht an die Regeln gesunder Ernährung halten, sondern möchten essen, was Ihnen am liebsten ist. Welche Art Geburtstagsessen wäre Ihnen am liebsten?

A Etwas Leichtes; zum Beispiel Salat, Nudeln, etwas Vegetarisches oder Huhn, Pute, ein leichter Fisch. Und ich würde verschiedene Desserts ausprobieren.

B Etwas aus der Antwort A und etwas aus der Antwort

C Etwas Schwereres; Fettreiches: zum Beispiel Lamm-, Rinder oder Schweinebraten, Steak oder Lachs, dazu eine Soße und ein wenig Gemüse oder Salat. Zum Nachtisch Käse oder Quark.

3. Mein ideales Abendessen

Das richtige Abendessen gibt Ihnen Energie und Sie fühlen sich den ganzen Abend wohl. Wenn Sie stattdessen das Falsche essen, sind Sie erschöpft und kommen kaum noch aus dem Sofa hoch. Welches Essen ist für Sie abends am besten?

A Etwas Leichtes wie Hühnerbrust, Reis, Salat, vielleicht etwas Nachtisch.

B Mir bekommt fast alles gut.

C Mir geht es auf jeden Fall mit einer herzhaften, schwereren Mahlzeit am besten.

4. Mein Appetit beim Frühstück

Der Appetit ist von Mensch zu Mensch verschieden, er kann variieren von "habe großen Appetit" über "normal" bis "kein Appetit". Natürlich kann Ihr Appetit von Tag zu Tag etwas schwanken, doch hier in dieser Frage geht es um Ihre generelle Tendenz. Bei "normalem" Appetit haben Sie zu den üblichen Essenszeiten (morgens, mittags und abends) Lust etwas zu essen, die weder besonders stark noch besonders schwach ist.

A Beim Frühstück habe ich meist wenig oder keinen Appetit.

B Beim Frühstück habe ich meist normalen Appetit, weder besonders großen noch besonders geringen.

C Beim Frühstück habe ich meist großen Appetit, mehr als andere.

5. Mein Appetit beim Mittagessen

Bei vielen ist der Appetit zur Frühstücks-, Mittags- und Abendessenszeit unterschiedlich. Bei anderen ist er zu jeder Mahlzeit ähnlich groß. Kreuzen Sie bitte an, wie bei es Ihnen tendenziell- also meistens- ist.

A Beim Mittagessen habe ich meist wenig oder keinen Appetit.

B Beim Mittagessen habe ich meist normalen Appetit, weder besonders viel noch besonders wenig.

C Beim Mittagessen habe ich meist großen Appetit, mehr als andere.

6. Mein Appetit beim Abendessen

Viele haben beim Abendessen den größten Appetit. Bei anderen ist es gerade umgekehrt. Wie ist Ihr Appetit beim Abendessen im Vergleich zu den anderen Mahlzeiten? Wählen Sie die Antwort, die Ihren Appetit am Abend am besten beschreibt.

A Beim Abendessen habe ich meist wenig oder keinen Appetit.

B Beim Abendessen habe ich meist normalen Appetit, weder besonders großen noch besonders geringen.

C Beim Abendessen habe ich meist großen Appetit, mehr als andere.

7. Nachtisch

Fast jeder mag Süßes, aber nicht jeder mag es in gleicher Menge und gleich gerne. Wie stehen Sie zu süßem Nachtisch?

A Ich mag Süßes wirklich ausgesprochen gerne und brauche oft etwas Süßes nach dem Essen, damit ich zufrieden bin.

B Ich mag von Zeit zu Zeit gerne mal einen süßen Nachtisch, brauche ihn aber nicht unbedingt.

C Ich mag süßen Nachtisch nicht besonders gerne, sondern ziehe etwas Fettreiches oder Salziges (wie Käse) nach dem Essen vor.

8. Mein beliebtester Nachtisch

Welchen Nachtisch essen Sie am liebsten? Welchen würden Sie meistens wählen? Selbst wenn Sie nicht besonders gerne Nachtisch essen, welchen würden Sie wählen, wenn Sie sich für einen entscheiden müssten? (Eis haben wir bewusst nicht aufgeführt, da die meisten es gerne essen.)

A Kuchen, Kekse, Obsttorte, Bonbons

B Sowohl die unter A als auch die unter C angebotenen mag ich gerne; ich würde von Mal zu Mal entscheiden, was ich vorziehe.

C Fettreiches, Schwereres wie Käsekuchen, Sahnkuchen, Buttercreme.

9. Fleisch zum Frühstück?

Bei dieser Frage geht es um Fleisch und Fleischwaren, also zum Beispiel um Schinken, Würstchen, Wurst, Speck, Lachs, Forelle oder Ähnliches. Wie geht es Ihnen, nachdem Sie zum Frühstück Fleisch gegessen haben – im Vergleich zu einem Frühstück ohne Fleisch? Denken Sie bitte daran, dass es hier nicht um anderes Eiweiß wie Eier, Milch, Käse oder Ähnliches geht - es geht hier nur um Fleisch.

A Ich fühle mich besser, wenn ich zum Frühstück kein Fleisch esse. Es macht mich eher müde oder lethargisch oder es macht mich reizbar, aggressiv, zornig oder: es führt dazu, dass ich bis zur Mitte des Vormittags meine Energie verloren habe.

B Es ist unterschiedlich. Ich kann es gut essen, ich vermisse es aber auch nicht, wenn ich keines gegessen habe.

C Ich fühle mich nach Fleischgenuss zum Frühstück deutlich besser, habe mehr Energie, bin leistungsfähiger, ich werde bis zum Mittagessen nicht wieder hungrig.
(Anmerkung für Vegetarier: Wenn Sie nicht wissen, wie Sie darauf reagieren, können Sie es entweder ausprobieren - was allerdings bei langjährigen Vegetariern schon wegen eventuell inzwischen fehlender Enzyme problematisch sein kann - oder Sie lassen die Frage aus. Dieses Problem kann bei insgesamt 14 Fragen auftreten und lässt sich leider nicht vermeiden.)

10. Fleisch zum Mittagessen?

Bei dieser Frage geht es um Eiweiß aus Fleisch, zum Beispiel von Rind oder Lamm. Wie geht es Ihnen, nachdem Sie zum Mittagessen Fleisch gegessen haben - im Vergleich zu einem Mittagessen ohne Fleisch? Denken Sie bitte daran, dass es hier wieder nicht um anderes Eiweiß wie Eier, Milch, Käse oder Ähnliches geht - es geht hier nur um Fleisch.

A Ich fühle mich besser, wenn ich zum Mittagessen kein Fleisch gegessen habe. Es macht mich eher müde oder lethargisch oder es macht mich reizbar, aggressiv, zornig oder es führt dazu, dass ich bis zur Mitte des Nachmittags meine Energie verloren habe.

B Es ist unterschiedlich. Ich kann es gut essen, ich vermisse es aber auch nicht, wenn ich keines gegessen habe.

C Ich fühle mich nach Fleischgenuss zum Mittagessen deutlich besser, habe mehr Energie, bin leistungsfähiger, ich werde bis zum Abendessen nicht wieder hungrig.

11 Fleisch zum Abendessen?

Bei dieser Frage geht es um Eiweiß aus Fleisch, zum Beispiel von Rind oder Lamm. Wie geht es Ihnen, nachdem Sie zum Abendessen Fleisch gegessen haben - im Vergleich zu einem Abendessen ohne Fleisch? Denken Sie bitte daran, dass es hier wieder nicht um anderes Eiweiß wie Eier, Milch, Käse oder Ähnliches geht - es geht hier nur um Fleisch.

A Ich fühle mich besser, wenn ich zum Abendessen kein Fleisch gegessen habe. Es macht mich eher müde oder lethargisch oder es macht mich reizbar, aggressiv, zornig oder es führt dazu, dass ich meine Energie verliere.

B Es ist unterschiedlich. Ich kann es gut essen, ich vermisse es aber auch nicht, wenn ich keines gegessen habe.

C Ich fühle mich nach Fleischgenuss zum Abendessen deutlich besser, habe mehr Energie, bin leistungsfähiger, ich werde bis zum Schlafengehen nicht wieder hungrig.

12. Letzte Mahlzeit

Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine lange Autofahrt vor sich, könnten jetzt noch eine Mahlzeit einnehmen und bekämen dann auf den nächsten 300 Kilometern nichts mehr zu essen.

Welche der drei folgenden Mahlzeiten würden Sie wählen, welche würde Ihnen am meisten Energie geben?

A Huhn mit Reis, Salat und gedünstetes Gemüse, Apfelkuchen.

B Eine Mischung, etwas aus Antwort A und etwas aus Antwort .

C Ein Bratenstück mit Kartoffeln, Zwiebeln, Karotten und mit Soße. Zum Nachtisch Käse, Käsekuchen oder Quark.

13. Starkes Verlangen

Manche kennen keinen Heißhunger nach bestimmten Nahrungsmitteln; antworten Sie hier bitte nur, wenn Sie das kennen und ab und zu Heißhunger haben. Zucker haben wir hier bewusst nicht aufgeführt, da die meisten Menschen etwas Süßes möchten, wenn sie wenig Energie haben. Kreuzen Sie also bitte das Entsprechende an, wenn Sie des Öfteren ein solches Verlangen nach etwas Bestimmtem (außer Zucker) haben.

A Gemüse, Obst, Getreideprodukte (Brot, Müsli, Kekse u. Ä.)

C Herzhaftes, Salziges, Fettreiches (Erdnüsse, Käse, Chips, Fleisch)
Fragebogen zur Bestimmung Ihres Stoffwechselltyps

(Hier gibt es nur A und C Antworten!)

14. Essen vor dem Schlafengehen

Manche Menschen schlafen besser, wenn sie vor dem Zu-Bett-Gehen etwas essen, während dies bei anderen den Schlaf stört. Bei manchen hängt es davon ab, was sie essen; andere haben Probleme damit, egal was sie essen. Hier geht es um Letzteres, das heißt nur darum, ob Sie Probleme haben oder nicht.

A Egal was ich vor dem Zu-Bett-Gehen esse, mein Schlaf wird dadurch gestört.

B Egal, was ich vor dem Zu-Bett-Gehen esse, mein Schlaf wird dadurch nicht gestört.

C Egal, was ich vor dem Zu-Bett-Gehen esse, mein Schlaf wird dadurch besser.

15. Etwas Schweres, Herzhaftes vor dem Schlafengehen essen?

Kreuzen Sie bitte an, wie es Ihnen ergehen würde, wenn Sie vor dem Zu-Bett-Gehen etwas Schweres (Eiweiß- oder Fettreiches wie Fleisch, Geflügel, Käse) essen würden.

A Mein Schlaf wird dadurch gestört.

B Mein Schlaf wird dadurch nicht gestört, wenn ich nicht zu viel esse.

C Mein Schlaf wird dadurch besser.

16. Etwas Leichtes vor dem Schlafengehen essen?

Kreuzen Sie bitte an, wie es Ihnen ergehen würde, wenn Sie vor dem Zu-Bett-Gehen etwas Leichtes (Kohlenhydratreiches wie Brot, Toast, Getreideflocken, Obst u. Ä.) essen würden, vielleicht begleitet von ein wenig Milch, Joghurt oder Ähnlichem.

A Meist geht es mir besser, wenn ich vor dem Schlafengehen nichts esse, aber wenn doch, dann bekommt mir etwas Leichtes deutlich besser.

B Mein Schlaf wird davon nicht gestört, wenn ich nicht zu viel esse.

C Etwas Leichtes ist besser als nichts, aber besser geht es mir auf jeden Fall mit etwas Schwererem.

17. Süßigkeiten vor dem Schlafengehen essen?

Die Reaktionen auf Süßigkeiten und Zucker sind von Mensch zu Mensch verschieden. Manche können ohne Probleme vor dem Schlafen Zucker essen, es stört ihren Schlaf überhaupt nicht. Bei anderen können Süßigkeiten Schlaflosigkeit verursachen oder zumindest den Schlaf stören oder dazu führen, dass sie nachts aufwachen und vielleicht sogar etwas essen müssen, um wieder einschlafen zu können. (Lassen Sie diese Frage aus, wenn Sie Kandida haben, zu niedrigem Blutzucker neigen oder Diabetes haben, also generell nichts Süßes essen dürfen.) Wie wirken Süßigkeiten sich auf Ihren Schlaf aus?

A Süßigkeiten stören meinen Schlaf nicht.

B Mein Schlaf wird dadurch manchmal gestört.

C Ich schlafe schlechter, wenn ich abends Süßigkeiten esse.

18. Schlaflosigkeit

Es gibt viele Arten von Schlaflosigkeit. Bei einer bestimmten Art wacht man mitten in der Nacht auf (aber nicht, weil man auf die Toilette muss). Meist muss man etwas essen, bevor man wieder einschlafen kann. Darum geht es hier. Trifft eine der folgenden Alternativen auf Sie zu?

A Diese Art von Schlaflosigkeit habe ich nie oder nur sehr selten.

B Ab und zu wache ich auf und muss etwas essen, bevor ich wieder einschlafen kann.

C Ich wache oft auf und muss essen, um wieder einschlafen zu können. Wenn ich vor dem Schlafengehen esse, habe ich das Problem nicht oder es verkürzt die Zeit, die ich wach bin.

19. Wie oft esse ich?

Wie oft pro Tag essen Sie? Es geht hierbei darum, wie oft Sie essen müssen. Manche müssen mehr als drei Mal täglich essen, um leistungsfähig zu sein, bei anderen reicht schon zwei Mal täglich aus. Wie oft müssen Sie

A Zwei bis drei Mahlzeiten pro Tag und entweder keine Zwischenmahlzeit oder etwas Leichtes zwischendurch.

B Drei Mal täglich und meist keine Zwischenmahlzeiten.

C Drei oder mehr Mahlzeiten und zwischendurch etwas Herzhaftes.

20. Die Größe meiner Mahlzeiten

Die meisten von uns essen täglich drei Mahlzeiten. Aber die Mengen können bei jedem sehr unterschiedlich sein. Manche essen sehr viel, oft auch mehr als eine Portion. Andere essen sehr wenig und fühlen sich trotzdem danach sehr satt. Wenn Sie sich nicht sicher sind, vergleichen Sie sich doch einmal mit anderen. Essen Sie meist mehr oder weniger als andere?

A Ich esse nicht besonders viel, jedenfalls weniger als die meisten anderen. Ich brauche nicht viel, um satt zu werden.

B Ich esse wohl ungefähr so viel wie die meisten.

C Im Allgemeinen esse ich ziemlich viel, meist mehr als die anderen.

21. Zwischenmahlzeit

Nehmen wir an, Sie essen täglich drei Mahlzeiten. Wenn es so wäre, müssten Sie dann normalerweise zwischendurch noch etwas essen? Oder würden drei Mahlzeiten ausreichen, Ihre Leistungsfähigkeit zuzusichern?

A Ich brauche selten oder nie eine Zwischenmahlzeit.

B Ich brauche gelegentlich eine Zwischenmahlzeit.

C Ich brauche oft eine Zwischenmahlzeit

22. Meine liebste Zwischenmahlzeit

Eine gute Zwischenmahlzeit sollte nicht nur Ihren Hunger stillen, sondern ihnen auch für einige Zeit Energie liefern, und Sie sollten sich danach wohl fühlen. Sie sollte sich auf keinen Fall negativ auswirken, zum Beispiel einen Heißhunger auf Süßigkeiten verursachen. Welche der folgenden Möglichkeiten beschreibt Ihre Wahl einer Zwischenmahlzeit am besten?

A Im Allgemeinen brauche ich keine Zwischenmahlzeiten, aber wenn ich doch mal eine zu mir nehme, dann geht es mir meist nach etwas Süßem am besten und das esse ich auch am liebsten.

B Ich brauche manchmal eine Zwischenmahlzeit. Danach geht es mir meist gut, egal was ich esse.

C Ich brauche auf jeden Fall eine Zwischenmahlzeit, um leistungsfähig zu bleiben. Nach Süßigkeiten geht es mir allerdings nicht gut, mir geht es besser nach etwas Eiweiß- und Fettreichem.

23 Mahlzeiten auslassen?

Manche Menschen merken es kaum, wenn sie nichts essen. Manchmal schauen sie auf die Uhr und stellen fest, dass es schon lange wieder Zeit zum Essen gewesen wäre. Anderen geht

es dagegen nicht gut, wenn sie ein Essen auslassen, ihre Leistungsfähigkeit lässt deutlich nach. Wie geht es Ihnen, wenn Sie vier Stunden oder länger nichts essen?

A Es macht mir nicht aus, ich kann leicht das Essen vergessen.

B Ich bin zwar dann nicht ganz so leistungsfähig, aber es macht mir nicht besonders viel aus.

C Ich fühle mich auf jeden Fall schlechter, werde reizbar, zittrig, schwach oder müde und habe wenig Energie, werde deprimiert oder habe andere unangenehme Symptome, wenn ich lange nichts esse.

24. Meine Einstellung zum Essen

Je nach Stoffwechsellyp unterscheiden sich die Menschen in ihrer Einstellung zum Essen. Die einen sind sehr auf Essen fixiert und denken oft daran. Sie stellen sich lange vor dem Essen vor, was sie zu sich nehmen werden. Sie reden gerne über das Essen, über ihre Vorlieben und Abneigungen, oder sie erzählen Geschichten Von großartigen Festessen oder Restaurants. Das sind die Menschen, die ‚leben, um zu essen‘. Für andere ist Essen etwas sehr Unwichtiges, manchmal vergessen sie ganz zu essen. Sie sehen in Essen eher ein notwendiges Übel, nicht eine der großen Freuden des Lebens. Es ist schon schlimm genug, dass sie essen müssen, aber es wäre noch schlimmer ständig darüber reden zu müssen. Das sind die Menschen, die ‚essen, um zu leben‘. Wie ist Ihre Einstellung?

A Essen interessiert mich nicht besonders, ich denke nur selten daran und vergesse es manchmal ganz. Ich esse eher, weil ich es muss, nicht, weil ich es möchte.

B Ich esse gerne und lasse selten ein Essen aus, aber mein Leben dreht sich nicht darum.

C Ich liebe Essen, esse sehr gerne, Essen nimmt in meinem Leben einen wichtigen Platz ein.

25. Zunehmen

Wenn Sie etwas essen, das nicht zu Ihrem Stoffwechsellyp passt, wird es nicht vollständig in Energie umgewandelt, sondern als Fett eingelagert. Welcher der folgenden Punkte beschreibt Sie am besten?

A Durch Fleisch und fettreiche Nahrungsmittel nehme ich zu.

B Es gibt keine bestimmten Nahrungsmittel, durch die ich zunehme. Nur wenn ich zu viel esse und mich zu wenig bewege, nehme ich zu.

C Ich nehme vor allem dann zu, wenn ich zu viele Kohlenhydrate esse (Brot, Nudeln, andere Getreideprodukte, Obst, Gemüse).

26. Fettreiches Essen

Im Gegensatz zur gängigen Ansicht ist Fettreiches nicht für jeden schlecht und für manche sogar gut. Wie geht es Ihnen damit? Antworten Sie nicht so, wie Sie es für richtig halten, sondern so, wie Ihre Vorlieben sind.

A ich mag fettes Essen nicht.

B Wenn es nicht zu viel ist, kann ich Fettessen.

C. Ich liebe fettreiches Essen und würde es gerne oft essen, wenn ich wüsste, dass es für mich ist.

27. Nach dem Verzehr von Süßigkeiten

Es gibt kaum jemanden, der nicht ab und zu Süßigkeiten mag. Aber bei dieser Frage geht es nicht darum, ob Sie Süßigkeiten mögen oder nicht. Es geht vielmehr darum, wie Sie reagieren, wenn Sie Süßigkeiten – ohne etwas anderes dazu - essen (zum Beispiel Kuchen, Kekse, Bonbons).

A Ich kann Süßigkeiten gut ohne etwas anderes dazu essen. Im Allgemeinen stillen sie meinen Appetit und ich merke hinter her nichts Negatives.

B Mir macht es manchmal etwas aus, wenn ich Süßigkeiten ohne etwas anderes esse, und oft stillen sie meinen Appetit nicht.

C Mir geht es meist nicht gut, wenn ich Süßigkeiten ohne etwas anderes dazu esse. Hinterher fühle ich mich meist auf die eine oder andere Art nicht Wohl der sie verursachen mir Probleme oder sie führen, dazu, dass ich noch mehr Süßes essen möchte.

28. Nach dem Verzehr fettreichen Essens

Fett zu mögen ist eine Sache, eine andere ist die Frage, wie Sie auf Fett reagieren. Hier geht es darum, wie Sie sich fühlen, nachdem Sie Fettreiches gegessen haben. Es geht nicht darum, ob Sie denken, dass Fett gut oder schlecht für Sie ist. Bitte kreuzen Sie den Punkt an, der am besten beschreibt, wie Sie sich nach einer fettreichen Mahlzeit fühlen.

A Fettreiches Essen senkt mein Wohlbefinden und meine Energie oder es macht mich müde oder ich fühle mich zu voll oder es bereitet mir Verdauungsprobleme.

B Fettreiches Essen löst bei mir keine besonderen Reaktionen aus.

C Durch fettreiches Essen fühle ich mich besser, voller Energie, zufrieden, als hätte ich genau das Richtige gegessen.

29. Dunkles Fleisch (wie Rind, Schwein, Lamm, Wild)

Dunkles Fleisch ist entgegen anders lautenden Meinungen für manche Stoffwechselltypen gesund. Wie geht es Ihnen normalerweise, nachdem Sie dunkles Fleisch gegessen haben? Wir möchten nur wissen, wie Sie darauf reagieren. und nicht, ob Sie es allgemein für gut oder schlecht halten.

A Es senkt meine Energie und mein Wohlbefinden. Es kann mich depressiv oder reizbar machen.

B Ich merke nichts Besonderes.

C Ich fühle mich auf jeden Fall gut oder besser, wenn ich dunkles Fleisch esse.

30. Kartoffeln

Kartoffeln sind ein sehr gutes Nahrungsmittel mit vielen guten Eigenschaften. Aber sie sind nicht für alle Stoffwechselltypen ideal. Ganz egal, was Sie über Kartoffeln denken - wir wollen wissen, wie Ihr Gefühl dazu ist und ob Sie sie mögen.

A Ich mag sie nicht besonders / mag sie gar nicht.

B Ich kann sie essen, brauche sie aber nicht unbedingt.

C Ich mag sie sehr gerne, könnte sie jeden Tag essen.

31. Obstsalat zum Mittagessen?

Wie würde es Ihnen ergehen, wenn Sie zum Mittagessen nur einen großen Obstsalat mit etwas Hüttenkäse oder Joghurt essen würden?

A Das würde mir reichen. Mir würde es danach gut gehen und ich würde bis zum Abendessen nicht wieder hungrig werden.

B Mir würde es damit ganz gut gehen. Meist würde ich aber bis zum Abendessen noch etwas anderes zu essen brauchen.

C Das würde mir nicht gut bekommen. Normalerweise würde ich müde werden oder depressiv, ängstlich, reizbar und/oder hungrig und würde auf jeden Fall vor dem Abendessen noch etwas anderes brauchen.

32. Salat zum Mittagessen?

Wenn Sie etwas Unpassendes zu Mittag essen, werden Sie am Nachmittag Probleme bekommen. Statt aktiv und produktiv zu sein können Sie vielleicht kaum noch Ihre Augen offen halten oder Sie brauchen Kaffee oder Süßigkeiten, um aufmerksam zu bleiben. Wie würde es sich auswirken, wenn Sie zum Mittagessen einen großen vegetarischen Salat essen würden?

A Mir ginge es nach einem solchen Mittagessen sehr gut.

B Ich würde zurechtkommen, aber das Beste wäre es nicht.

C Das würde mir nicht gut bekommen. Ich würde sehr müde, schläfrig oder lethargisch. oder ich wäre aufgedreht, nervös oder reizbar.

33. Fruchtsaft zwischen den Mahlzeiten?

Wie geht es Ihnen, wenn Sie hungrig sind und zwischen den Mahlzeiten Orangensaft {oder anderen Fruchtsaft) trinken? Wirkt es sich insgesamt gut oder schlecht auf Sie aus? Sättigt der

Saft Sie und fühlen Sie sich dann bis zur nächsten Mahlzeit gut? Oder führt er zu negativen Reaktionen?

A Er gibt mir Energie und macht mich bis zur nächsten Mahlzeit satt.

B Ich kann ihn trinken, aber er ist nicht die beste Zwischenmahlzeit.

C Insgesamt fühle ich mich danach schlechter. Saft kann mein Denkvermögen verschlechtern, oft werde ich kurz danach hungrig, zittrig, ängstlich, angespannt, depressiv oder mir wird übel.

34. Energieschub

Unsere Nahrung liefert uns Energie. Aber wie viel Energie uns ein Nahrungsmittel liefert, das hängt davon ab, wie gut es zu unserem Stoffwechselltyp passt. Die meisten wissen, wie sie ihre Energie steigern können, entweder mit Herzhaftem oder mit Zucker oder Koffein. Was steigert Ihre Energie nicht nur für kurze Zeit, sondern für mindestens eine Stunde?

A Obst, Bonbons oder Gebäck geben mir schnell Energie, die auch lange anhält.

B Praktisch jedes Nahrungsmittel gibt mir Energie, die auch lange anhält.

C Fleisch oder Fettreiches geben mir schnell Energie, die auch lange anhält.

35. Energieverlust

Welche Nahrungsmittel reduzieren Ihre Energie, statt sie zu erhöhen?

A Fleisch oder Fettreiches macht mich meist müde und reduziert meine Energie.

B Ich kann meist alles essen, ohne dass dadurch meine Energie sinkt.

C Obst, Gebäck oder Süßigkeiten steigern zwar meist für ganz kurze Zeit meine Energie, aber dann fällt sie stark ab und ich fühle mich schlechter als vorher.

36. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit

Die Fähigkeit lange körperlich oder geistig zu arbeiten hängt stark davon ab, ob wir etwas essen, das zu uns passt. Manches steigert unsere Leistungsfähigkeit, anderes verringert sie. Welche Ernährung bessert Ihre Leistungsfähigkeit?

A Ich bin leistungsfähiger, wenn ich Leichtes esse wie Fisch, Obst, Gemüse, Getreideprodukte (Brot, Nudeln, Reis u. Ä.) oder Huhn.

B Ich bin leistungsfähig, solange ich etwas Nahrhaftes, Gehalt volles esse; es kann etwas Leichtes oder etwas Schwereres sein

C Ich bin leistungsfähiger, wenn ich "Schwereres", Fettreicheres esse wie Rind- oder Schweinefleisch, Wild, Lamm oder Ähnliches

37 Hungergefühle

Wenn jemand hungrig wird, kann sich das auf verschiedene Art äußern, vom gelegentlichen Denken ans Essen bis zu starkem Hungergefühl und Magenknurren, und es kann sogar zu Übelkeit führen. Welche Hungersignale sendet Ihr Körper aus?

A Ich werde selten hungrig, mein Hunger ist meist nur schwach und geht schnell vorbei. Ich kann lange ohne Essen auskommen oder Kann Essen ganz vergessen.

B Zu den Essenszeiten habe ich ein normales Hungergefühl.

C Ich habe oft Hunger, ich muss regelmässig und oft essen und kann starke Hungergefühlen entwickeln.

38. Salziges Essen

Salziges Essen ist eine von sechs Geschmacksrichtungen. Und wie bei Süßem sind die Reaktionen auf und das Verlangen nach Salz unterschiedlich. Manche verwenden beim Essen viel Salz und haben ein starkes Verlangen danach. Andere mögen Salz nicht besonders und finden viele Gerichte zu salzig. Unabhängig davon, ob Sie Salz für gesund halten: Wie gerne mögen Sie Salz?

A Das Essen schmeckt mir oft zu salzig. Ich mag es lieber nur leicht gesalzen.

B Mir fällt Salz nicht besonders auf, es scheint mir selten zu viel oder zu wenig, ich brauche wohl eine durchschnittliche Menge

C Ich mag Salz sehr gerne, habe ein starkes Verlangen danach. Ich mag mein Essen stark gesalzen.

39. Saure Nahrungsmittel

Manche Menschen mögen Saures sehr gerne oder haben sogar Heißhunger danach; zum Beispiel nach sauren Gurken, Sauerkraut, Essig, Zitronensaft, Joghurt und Ähnlichem. Andere mögen Saures nicht gerne. Welche der folgenden Aussagen beschreibt Ihren Geschmack am besten?

A Ich mag Saures nicht besonders gerne.

B Ich mag Saures nicht mehr und nicht weniger als anderes, habe weder Abneigung dagegen noch mag ich es besonders gerne

C Ich mag Saures sehr gerne, habe starkes Verlangen danach.

Auswertung:

Rechnen Sie die Punkte A B C zusammen.

A: _____Punkte

B: _____Punkte

C: _____Punkte

Nun werten Sie diese Ergebnisse folgendermaßen aus:

- Wenn die Punktzahl bei A um 3 oder mehr Punkte größer ist als bei B und bei C, dann sind Sie ein Kohlenhydrat-Typ. {Beispiel: A = 16, B = 13, C = 10}

- Wenn die Punktzahl bei C um 3 oder mehr Punkte größer A und bei B, dann sind Sie ein Eiweiß-Typ. {Beispiel: A = 10 C = 16}
ist als bei B=13

- Wenn die Punktzahl bei B um 3 oder mehr Punkte größer ist als bei A und bei C, dann sind Sie ein Misch-Typ. {Beispiel: A = 13, B = 16, C = 10}

- Wenn die Punktzahl weder A noch bei B oder C um 3 Punkte höher als bei den beiden anderen ist, sind Sie auch ein Misch-Typ.
{Beispiel: A = 12, B = 14, C = 13}

Nachdem Sie Ihren Stoffwechselltyp herausgefunden haben, ist es an der Zeit, dass Sie die Ernährung kennen lernen, die zu Ihnen passt.

Im Buch: Essen was mein Körper braucht von William L. Wolcott Trisch Fahey , finden Sie dazu weitere Infos auf den folgenden Seiten: