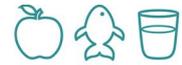


# Fragebogen zur Bestimmung Ihres Stoffwechselfyps



Ernährung entscheidet!

*Diane Bauer*

## 1. Mein ideales Frühstück

Manche behaupten, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des ganzen Tages.

Das ist nicht für jeden Stoffwechselfyp richtig.

Mit welchem Frühstück fühlen Sie sich am wohlsten, gibt Ihnen die meiste Energie und sind am längsten satt?

- A Mir geht's am besten ohne Frühstück oder nur etwas Obst, ein Toast oder Joghurt
- B Mir geht's am besten mit Brot belegt mit Schinken, Käse und danach ein Obst
- C Mir geht's am besten mit etwas deftigem wie Eier, Speck, Wurst, Brot

## 2. Mein Lieblingsessen

Wenn ich nicht auf Regeln achten muss, esse ich am liebsten

- A Etwas leichtes wie Nudeln mit Salat, etwas Vegetarisches oder Hühnchen, dazu ein Dessert
- B Etwas aus A und aus C
- C Am liebsten Braten, Steak mit Soße, wenig Gemüse/ Salat, zum Nachtisch Käsesahne.

## 3. Mein ideales Abendessen

Mit welchem Essen fühlen Sie sich abends fit, können gut schlafen und?

- A Etwas Leichtes wie Reis, Salat mit Brot, gerne noch was Süßes
- B Mir bekommt fast alles gut in Maßen
- C Ich brauche abends etwas Herzhaftes!

## 4. Mein Appetit zum Frühstück

- A Meist wenig oder keinen Appetit
- B Normer Appetit
- C Meist großen Appetit

## 5. Mein Appetit beim Mittagessen

- A Meist wenig, esse weniger als andere
- B Normal würde ich sagen
- C Habe meist mehr Hunger als andere

## 6. Mein Appetit beim Abendessen

- A Etwas Kleines reicht mir
- B Normal
- C groß

## 7. Nachtisch

- A Ich mag Süßes ausgesprochen gerne und brauche oft etwas Süßes nach dem Essen
- B Ich mag schon was Süßes, kann aber auch mal ohne
- C Lieber knabbere ich was Salziges oder Käse

### 8. Macht Sie Fleisch müde oder fit?

- A Ich kann gut auf Fleisch verzichten, mein Bauch fühlt sich sehr voll damit an
- B Ich esse schon gerne Fleisch, vermisse es aber auch nicht, wenn es keins gibt
- C Mich hält Fleisch satt und gibt mir deutlich mehr Energie

### 9. Starkes Verlangen habe ich nach

- A Obst, Getreideprodukte wie Brot, Müsli, Kekse, Süßes
- B wenn ich normal esse dann brauche ich weder extrem süßes noch extrem salziges
- C Herzhaftes, Salziges wie Erdnüsse, Chips

### 10. Essen vor dem Schlafengehen

- A läßt mich schlecht schlafen
- B fühle ich mich nicht gestört
- C ich gehe gerne mit vollem Bauch ins Bett und schlafe gut

### 11. Schlaflosigkeit und essen

- A ich wachse selten auf, und ich brauche auch nichts zum Essen um wieder einzuschlafen
- B Kann schonmal passieren dass ich aufwache und etwas Kleines esse
- C Wenn ich aufwache esse ich oft etwas, um wieder schlafen zu können

### 12. Wie oft essen Sie bzw. MÜSSEN Sie essen, um voller Energie zu sein?

- A 3 x und ab und zu mal einen Snack
- B 3 x und meist ohne Zwischenmahlzeit
- C 3 x oder mehr und zwischendurch überkommts mich und dann ess ich was Herzhaftes

### 13. Größe meiner Mahlzeit

- A Ich brauche nicht viel, um satt zu sein, esse eher weniger als andere
- B Ich esse wohl ungefähr soviel wie die meisten
- C Ich esse gerne viel und meist mehr als die anderen

### 14. Zwischensnack?

- A Vielleicht mal ein Stück Obst, manchmal vergesse ich das Essen auch
- B Brauche schon ab und zu einen Snack, egal ob süß oder salzig, danach geht's mir besser
- C Auf jeden Fall! Aber nach Süßem geht's mir nicht so gut wie nach salzigem

### 15. Mahlzeit auslasse?

- A Kann ich schon, macht mir nichts aus
- B geht schon, aber ich bin dann nicht mehr so leistungsfähig
- C Wenn ich lange nichts esse werde ich reizbar und zittrig

### 16. Zunehmen

- A Ich nehme eher durch Fleisch und fettreiche Mahlzeiten zu
- B Nicht bei bestimmten Lebensmitteln, sondern eher bei zuviel Kalorien, egal welche
- C Definitiv bei zuviel Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Kekse...

### 17. Fettiges Essen

- A Bekommt mir gar nicht
- B Wenn es nicht zuviel ist, kann ich Fettiges essen
- C Ich liebe fettiges Essen

### 18. Süßigkeiten

- A Kann ich essen ohne dass es mir dabei schlecht geht
- B Manchmal vertrage ich sie nicht gut und kriege danach noch mehr Appetit
- C Wenn ich Süßes essen, besonders auf nüchternen Magen, tun sie mir nicht gut

### 19. Wie würde es Ihnen gehen wenn Sie zum Mittagessen nur einen Obstsalat mit Joghurt essen?

- A sehr gut
- B ok
- C bloß nicht

### 20. Fruchtsaft zwischen den Mahlzeiten

- A Gibt mir Energie
- B Nicht mein bester Snack
- C macht mich eher hungrig, müde, brauche noch mehr davon

### 21. Hungergefühl

- A ich kann lang ohne Essen auskommen, habe nicht den klassischen Löwenhunger
- B zu den Essenzeiten habe ich ein normales Hungergefühl
- C Ich habe einen Löwenhunger, besonders wenn eine Mahlzeit ausfällt

### 22. Salziges Essen

- A ich mag es lieber nur leicht gesalzen
- B eher "normale" Salzmenge
- C Ich mag es salzig und deftig

### 23. Saure Nahrungsmittel?

- A Ich mag Saures nicht so gerne
- B Ich mag Saures nicht mehr oder weniger als anderes
- C Ich mag es sauer

### 24. Kaffee

- A Mir geht es gut nach Kaffee
- B Bei mir wirkt sich Kaffee nicht besonders aus
- C Kaffee macht mich eher zitterig, nervös, einen sauren Magen

### 25. Klima

- A Ich liebe Wärme, heißes Wetter
- B Mir geht es gut bei Kälte und Wärme, egal
- C Ich mag es lieber kühler. Bei heißem Wetter geht es mir nicht so gut

## Auswertung

A: \_\_\_\_\_ Punkte **Kohlenhydrat Typ**

B: \_\_\_\_\_ Punkte **Misch Typ**

C: \_\_\_\_\_ Punkte **Eiweiß Typ**

## Kurz - Auswertung

### Als Kohlenhydrat Typ brauchen Sie ausgewogen 40% Eiweiß und Fett und 60% KH

Essen Sie leichtes Eiweiß (Hühnchen, Fisch) oder vegetarisches Eiweiß (Quinoa)

Beobachten Sie, ob Sie Milchprodukte vertragen

Essen Sie Beilagen mit niedrigem glykämischen Index

Smoothies bekommen Ihnen gut

nicht zuviel Hülsenfrüchte

nur wenig Fett, auch nur wenig Nüsse

Zwischenmahlzeit nach Bedarf

achten Sie auf genügend Jodaufnahme durch Fisch, Algen, Meeresluft

### Als Misch Typ vertragen Sie von allem etwas 50% Eiweiß und Fett und 50% KH

essen Sie maßvoll und ausgewogen

als Mischtyp können Sie von allem etwas essen, was es nicht immer leichter macht...

finden Sie heraus, welche Verteilung Ihnen gut tut und Energie gibt

essen Sie maßvoll Früchte, die könnten Ihnen ab 16 Uhr nicht mehr bekommen

frische Säfte vertragen Sie gut, allerdings nicht mehr nach 16 Uhr

beobachten Sie, ob Sie Gluten (Klebereiweiß im Mehl) gut vertragen

### Als Eiweiß Typ brauchen Sie genügend Eiweiß und Fette (70%) und nur 30% KH

Essen Sie bei jeder Mahlzeit Eiweiß

bevorzugen Sie purinreiches Eiweiß (z.B. Innereien, rotes Muskelfleisch, Meeresfrüchte...)

Essen Sie regelmäßig und kleine Snacks zwischendurch

Vorsicht bei Kohlenhydraten wie Getreide, Süßes, auch Obst

Meiden Sie Brot und Säfte

Alkohol macht Ihren Appetit zügellos

Wenig Kaffee und oxalsäurereiche Nahrungsmittel wie Mangold, Kakao, Erdbeeren, Schwarztee

Ein Braten mit Sauce und nur wenig Beilage: perfekt!







