

**Stoffwechsel Test**  
TESTERGEBNIS

---

# Stoffwechsel Test

---

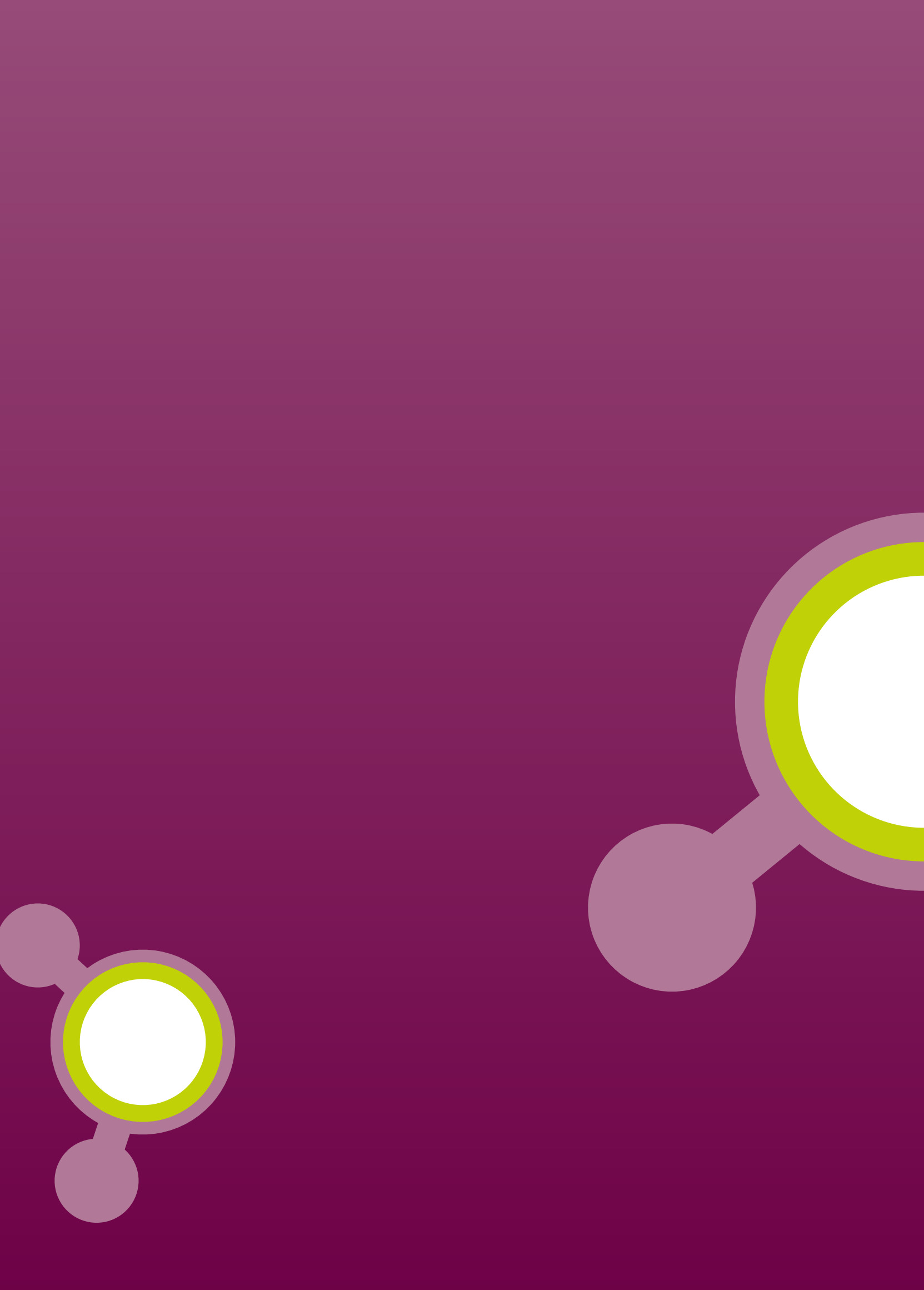
Persönliches Analyseergebnis von:

**Maria Musterfrau | Geburtsdatum: 01/01/1990**

Bestellnummer:

**DEMO\_ML**

**Dieser Bericht beinhaltet persönliche medizinische und genetische Daten und ist vertraulich zu behandeln.**





## **GEWICHTS-GENE**

**IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR ABNEHMPROGRAMM**

**IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN**

**NAHRUNGSMITTELLISTE**

**WISSENSCHAFT**

**ZUSATZINFORMATIONEN**



## GEWICHTS-GENE

Eine Analyse und Auflistung der Gene, die Ihr Körpergewicht beeinflussen.



## Das Ergebnis

Sie haben sich für ein Gentest-Paket entschieden, welches die relevanten Gewichtsgene auf Variationen untersucht, die Einfluss auf Ihr Körpergewicht haben. Durch die Analyse ist eine genaue Anpassung Ihrer Ernährung zum effektiven Abnehmen möglich. Die Analyse kam zu folgendem Ergebnis:

Wissenschaftlicher Name	Laborergebnis
FABP2 (rs1799883)	A/A
PPARG (rs1801282)	C/C
ADRB2 (rs1042714)	C/G
FTO (rs9939609)	T/A
APOA2 (rs5082)	T/C
APOA5 (rs662799)	A/A

Bitte beachten Sie, dass die Genetik von Übergewicht sehr komplex ist und das Zusammenspiel von verschiedenen Genen einen starken Einfluss auf das Übergewicht hat. Dies ist für Laien nur schwer verständlich. Aus diesem Grund haben unsere Genetiker sich bemüht, Ihnen die Auswirkungen Ihres genetischen Profils auf den nächsten Seiten genauer zu erklären.

### Was bedeuten diese Ergebnisse?

Diese Auflistung ist das Laborergebnis. Welche Auswirkung das auf Ihren Körper hat, sehen Sie auf den nächsten Seiten.

# Ihre Ergebnisübersicht

## MISCHTYP (II)



50-52% Kohlenhydrate

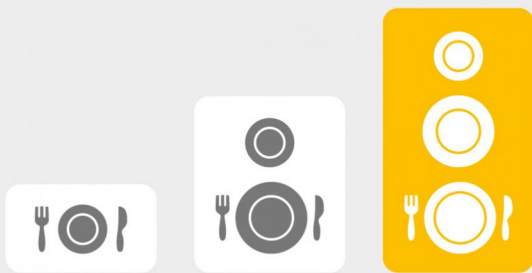


19-21% Eiweiß

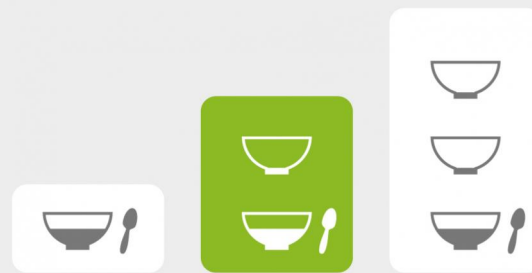


28-30% Fett

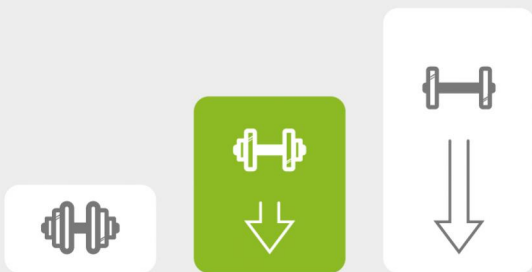
### STARKER HUNGERTYP



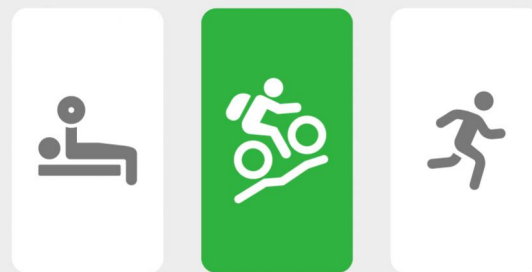
### MODERATER SÄTTIGUNGSTYP



### MÄßIGER MUSKELABBAUTYP



### AUSDAUER- UND KRAFTSPORT TYP





**GEWICHTS-GENE**

**IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR ABNEHMPROGRAMM**

**IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN**

**NAHRUNGSMITTELLISTE**

**WISSENSCHAFT**

**ZUSATZINFORMATIONEN**





# IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN

Wie Ihre Gene beeinflussen, welche Lebensmittel bei Ihnen zu  
Übergewicht führen.



## Kohlenhydrat- oder Fett-Verwerter?

Die Ernährung unserer Vorfahren, die als Jäger und Sammler lebten, war reich an Fetten und Eiweißen, Fisch und Fleisch. Erst in der späteren Entwicklung verbreitete sich der Ackerbau und die Ernährung wurde reicher an Kohlenhydraten. Unsere Gene haben sich an diesen neuen Lebensstil und die neuen Nahrungsmittelquellen nur mäßig angepasst. So sind manche Menschen genetisch immer noch „Fett-Verwerter“, welche Fett und Eiweiß gut vertragen, aber bei übermäßiger Kohlenhydrat-Zufuhr rasch übergewichtig werden. Andere hingegen gehören aufgrund ihrer Gene zu „Kohlenhydrat-Verwertern“. Während bei diesen Personen übermäßiger Verzehr von Kohlenhydraten kaum Einfluss auf das Körpergewicht hat, kann eine fetthaltige Ernährung sehr schnell zu Übergewicht führen. Ihre Analyse führte zu folgendem Ergebnis:

Ihr Typ:

### MISCHTYP (II)

Führen Kohlenhydrate bei Ihnen zu Übergewicht?



Führt Fett bei Ihnen zu Übergewicht?



Führt Eiweiß bei Ihnen zu Übergewicht?



## Fett:

Fett reduzieren: Die Kombination Ihrer Gene führt dazu, dass aus Ihrem Darm mehr Fett aufgenommen wird, als bei manch anderen Personen. Deshalb ist eine Reduktion des Fettanteils in Ihrer Nahrung bei Ihnen besonders effektiv, um Ihr Gewicht zu reduzieren. Zusätzlich haben Sie dadurch einen langsameren Stoffwechsel, was die Entwicklung von Übergewicht ebenfalls begünstigt. Das führt dazu, dass Sie besonders bei einem hohen Anteil an Gesamtfett, gesättigten und Trans-Fettsäuren sowie einem niedrigen Anteil an ungesättigten Fettsäuren zu Übergewicht neigen. Das bedeutet, dass sowohl die Menge als auch die Art des konsumierten Fetts für Sie entscheidend ist. Reduzieren Sie also die Menge an Fett (besonders gesättigte und Trans-Fettsäuren) in Ihrer Ernährung.

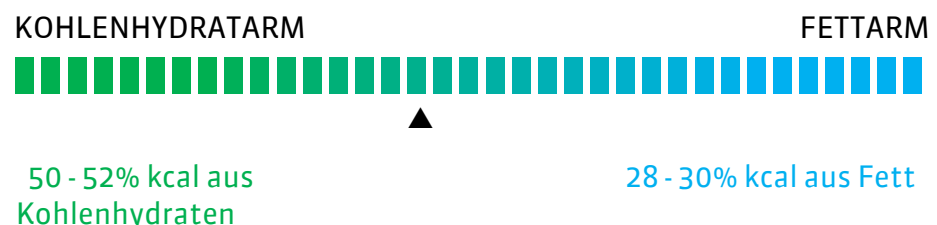
## Kohlenhydrate:

Kohlenhydrate reduzieren: Ihre Gene führen dazu, dass Sie besonders bei einem hohen Anteil an Kohlenhydraten zu Übergewicht neigen. Gewinnt Ihr Körper einen zu hohen Prozentsatz der Kalorien aus Kohlenhydraten, ist die Neigung zu Übergewicht 2- bis 5-mal so hoch wie die einer Person mit anderen Genen. Deshalb ist eine Reduktion an Kohlenhydraten bei Ihnen sehr effektiv, wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten.

## Eiweiß:

Eiweiß ist ein wichtiger Nährstoff, aus dem der Körper Muskeln und andere Gewebe bauen kann. Eiweiß enthält aber auch viel Energie, weshalb eine zu hohe Eiweißzufuhr zu Übergewicht führen kann. Gene haben nach heutigem Stand der Wissenschaft keinen Einfluss auf das Übergewichtspotential von Eiweiß und deshalb wird in Ihrer Ernährung die Standardmenge an Eiweiß eingeplant.

Welches Verhältnis zwischen Fett und Kohlenhydraten ist für Sie am besten?



## Ernährung:

Ausbalancierte Diät: Da Kohlenhydrate und Fett einen wesentlichen Einfluss auf Ihr Körpergewicht haben, sollten Sie eine ausbalancierte Diät wählen. Dabei sollte Ihr Energie-/Kalorienbedarf anteilmäßig wie folgt aussehen:

Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett
50-52%	19-21%	28-30%



# Verhaltens-Analyse

Gene steuern auch unser Hunger- und Sättigungsgefühl, sodass manche Menschen unter Hunger deutlich stärker leiden als andere. Auch verleiten unsere Gene uns manchmal dazu, besonders viele Kalorien pro Mahlzeit zu uns zu nehmen. Ihre Genanalyse kam zu folgendem Ergebnis:

**Ihr Typ:** **STARKER HUNGERTYP**

Wie intensiv ist Ihr Hungergefühl?



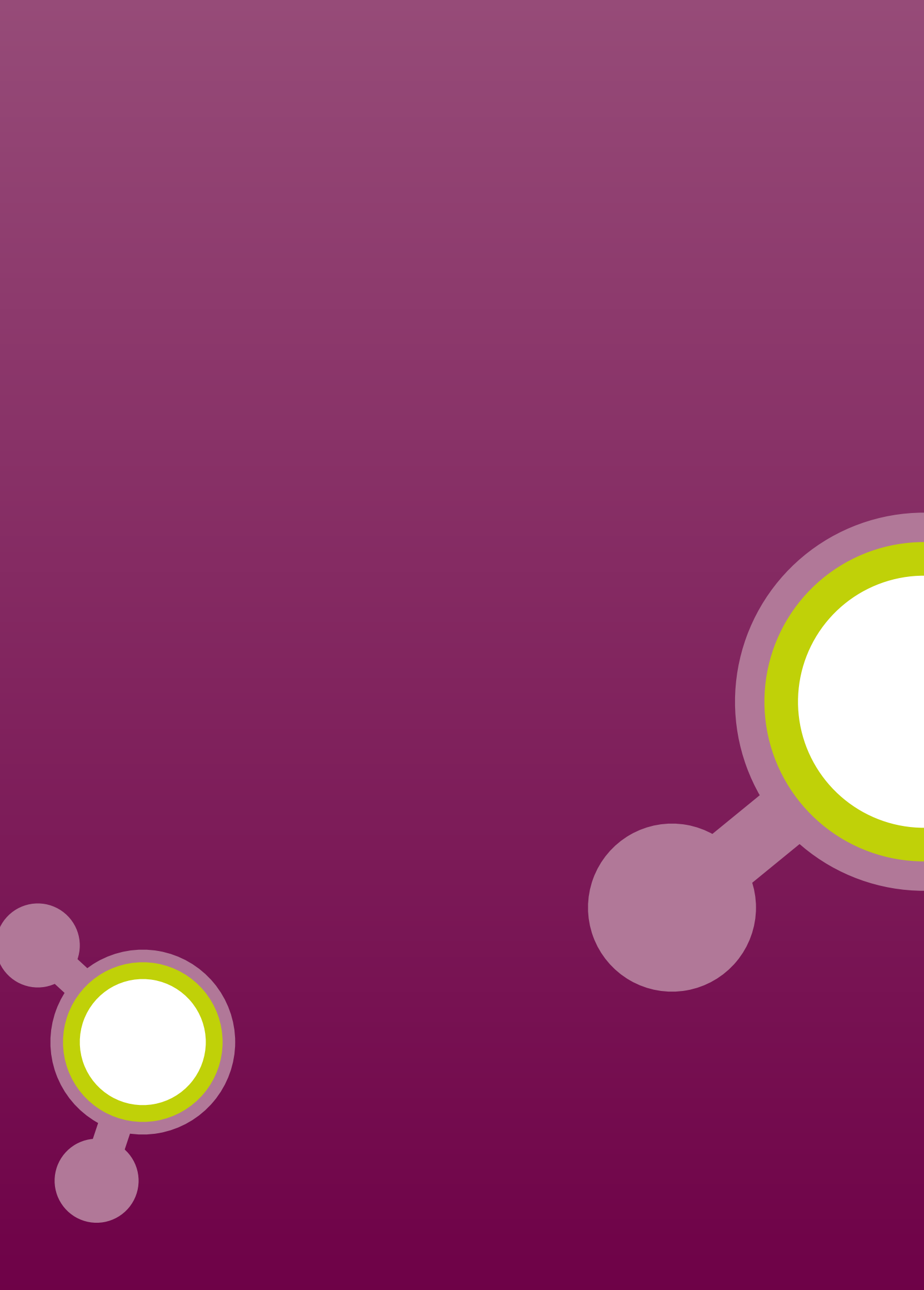
**Konsequenz:** Personen mit Ihren Genen tendieren dazu, ein stärkeres Hungergefühl als Personen mit anderen Genen zu haben. Diese Eigenschaft wird für Sie eine Kalorienreduktion (weniger essen) leider schwieriger machen. Empfehlungen wie Sie am besten damit umgehen können, finden Sie etwas später in diesem Bericht.

**Ihr Typ:** **MODERATER SÄTTIGUNGSTYP**

Wie intensiv ist Ihr Sättigungsgefühl?



**Konsequenz:** Ihr Sättigungsgefühl ist aufgrund Ihrer Gene etwas stärker als bei Personen mit anderen Genen und wird Sie etwas dabei unterstützen, sich nicht zu überessen und längere Pausen zwischen Mahlzeiten einzuhalten.





**GEWICHTS-GENE**

**IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR ABNEHMPROGRAMM**

**IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN**

**NAHRUNGSMITTELLISTE**

**WISSENSCHAFT**

**ZUSATZINFORMATIONEN**



## IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN

Wie Ihre Gene beeinflussen, welchen Typ von Sport Sie beim Abnehmen befolgen sollten.



# Muskeln, Kalorien und Sport

Der Körper benötigt eine bestimmte Menge an Energie (Kalorien), um die lebenswichtigen Prozesse und Muskeln mit Treibstoff zu versorgen. Werden nicht genügend Kalorien durch die Nahrung aufgenommen, beginnt der Körper die Energiegewinnung aus den eigenen Reserven und baut so allmählich das Körpergewicht ab. Manche Menschen können aufgrund ihrer Gene in einer Fastenperiode sehr effektiv Energie aus ihren Vorräten (unter anderem Fettgewebe) gewinnen und nehmen deshalb bei einer Unterversorgung an täglichen Kalorien schnell ab, während es anderen Gen-Typen oft schwerer fällt, durch weniger Essen abzunehmen. Beim Abbau von Fett werden leider zusätzlich auch Muskeln und andere Gewebe abgebaut (abhängig von den Genen mehr oder weniger), was wiederum weniger wünschenswert ist. Die Analyse Ihrer Gene kam zu folgendem Ergebnis:

**Ihr Typ: MÄßIGER MUSKELABBAUTYP**

Wie viel Muskelmasse verlieren Sie durch eine Kalorienreduktion?



**Konsequenz:** Leider werden aufgrund Ihres Gentyps bei einer Unterversorgung an täglichen Kalorien neben Fett auch andere Gewebe, wie Muskelmasse, vermehrt abgebaut. Deshalb ist es bei einer Kalorienreduktion für Sie ratsam, gleichzeitig ein Muskelaufbauprogramm zu starten, um Ihre Muskelmasse beizubehalten.

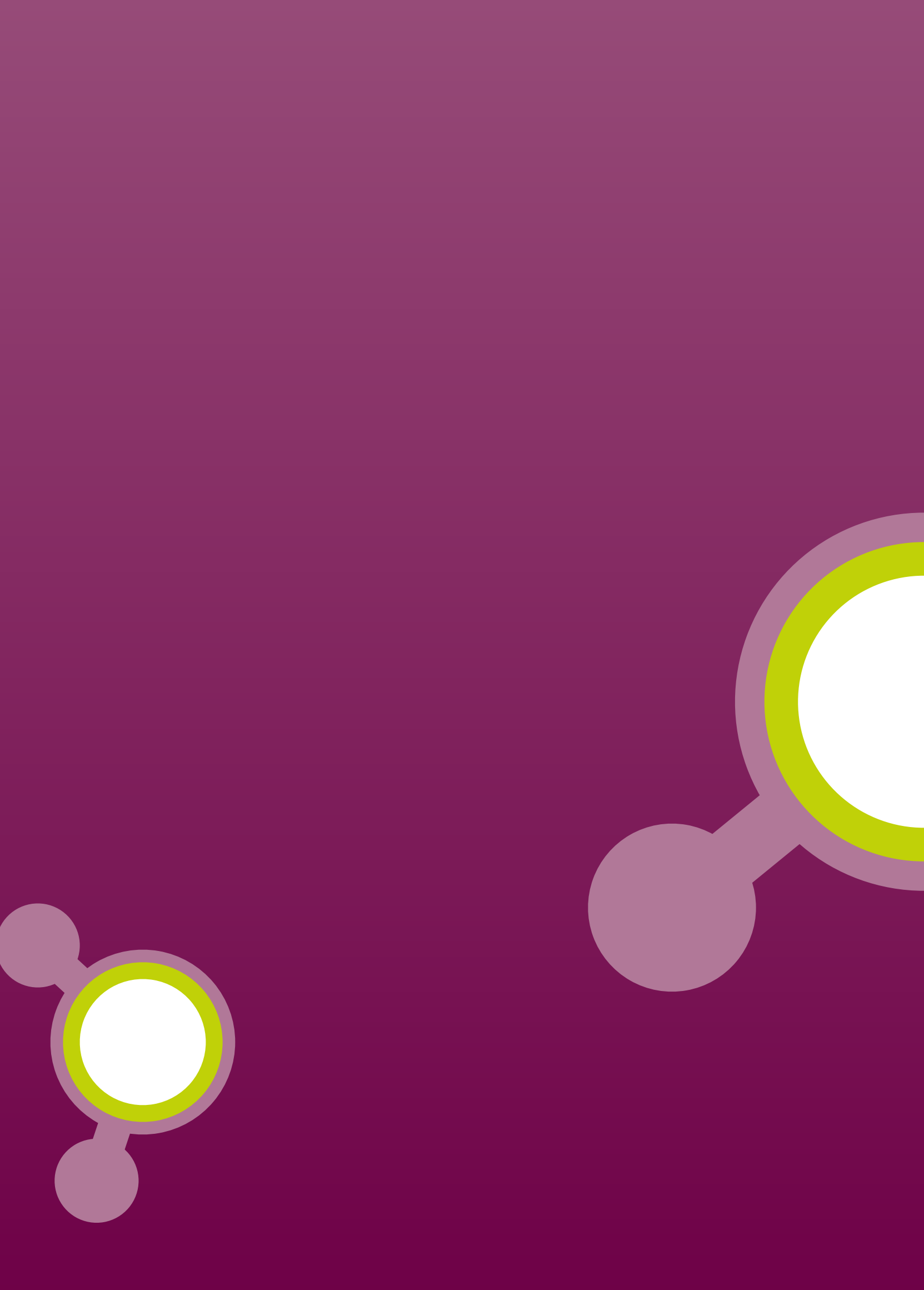
**Ihr Typ: AUSDAUER- UND KRAFTSPORT**

Welche Form von Sport ist für Sie geeigneter, um Muskeln zu erhalten?



**Konsequenz:** Hier sehen Sie Ihr optimales Verhältnis zwischen Kraft und Ausdauersport, um Ihre Muskeln während dem Abnehmen zu erhalten. Da Sie einen mittelmäßigen Muskelmasseverlust durch eine Kalorienreduktion erleben, setzen Sie am besten vorwiegend auf eine Mischung von Ausdauer- und Kraftsport. Ausdauersportarten kennzeichnen sich dadurch, dass Sie diese über einen längeren Zeitraum und ohne Anwendung maximaler Kraft durchführen können. Beispiele sind Joggen, Heimtrainer oder Fußballspielen. Kraftsportarten hingegen kennzeichnen sich dadurch aus, dass Sie mehrere Wiederholungen machen, und diese bis zum äußersten Limit der Kraft fortführen. Beispiele für Kraftsportarten sind Gewichte heben, Situps und Zirkeltraining.







**GEWICHTS-GENE**

**IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR ABNEHMPROGRAMM**

**IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN**

**NAHRUNGSMITTELLISTE**

**WISSENSCHAFT**

**ZUSATZINFORMATIONEN**



## IHR ABNEHMPROGRAMM

Wie Sie nun dieses genetische Wissen anwenden können, um erfolgreich abzunehmen.



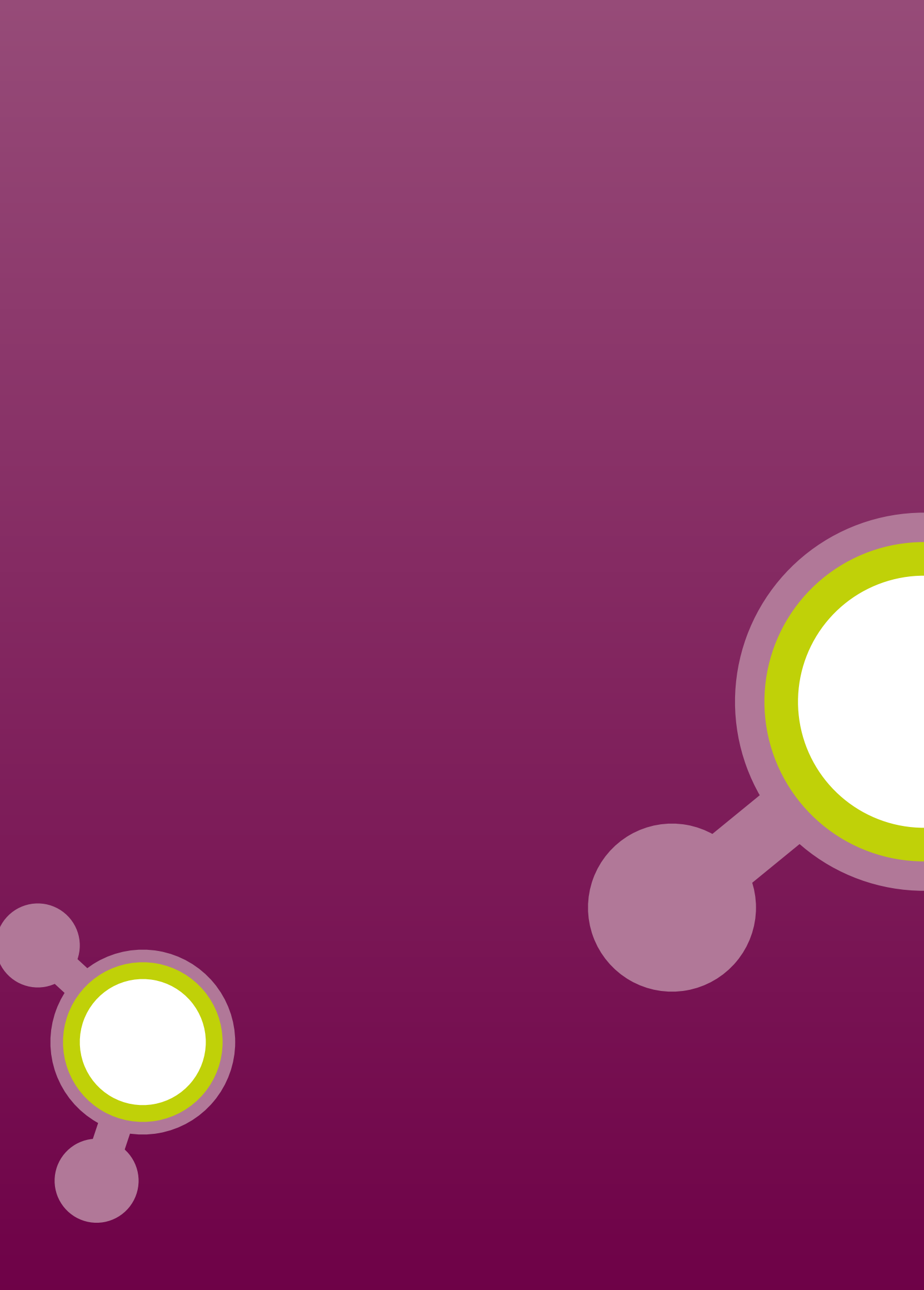
# Ihr Abnehmprogramm

## Von jetzt an: Ernährung nach Ihren Genen

Wir wissen nun welche Makronährstoffverteilung für Ihren Körper geeignet ist, damit Sie einfach abnehmen oder Ihr Gewicht halten können. Die Herausforderung ist es nun, Ihre Ernährung so umzustellen, dass sie sich an diese Empfehlungen halten. Dazu steht Ihnen am Ende dieses Berichtes eine lange Liste von Lebensmitteln zur Verfügung, die individuell nach Ihren Genen nach Übergewichtspotenzial bewertet wurden. Grüne Gewichtssymbole bedeuten, dass dieses Lebensmittel das für Sie passende Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß hat. Je mehr grüne Symbole das Lebensmittel hat, umso besser ist die Verteilung für Sie. Rote Gewichtssymbole bedeuten, dass dieses Lebensmittel kein passendes Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß für Ihren genetischen Typ hat. Versuchen Sie Ihre Ernährung Größtenteils aus Nahrungsmitteln zusammen zu stellen, die 5 oder 6 grüne Gewichtssymbole enthalten und Lebensmittel mit Symbolen aus dem roten Bereich zur Ausnahme zu machen.

## Von jetzt an: Sport nach Ihren Genen

Sie haben bereits erfahren, welche Form von Sport Sie regelmäßig machen sollten, um ihre Muskelmasse zu erhalten. Solange sie abnehmen wollen, sollten Sie wöchentlich mindestens 3 Stunden Sport betreiben. Sobald Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben können Sie dies auch gerne auf eine halbe Stunde pro Woche reduzieren. Sie können natürlich immer mehr Sport machen, wenn es Ihnen Spaß macht.





**GEWICHTS-GENE**

**IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR ABNEHMPROGRAMM**

**IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN**

**NAHRUNGSMITTELLISTE**

**WISSENSCHAFT**

**ZUSATZINFORMATIONEN**



## 3 Stunden Sport pro Woche

Ausreichend körperliche Bewegung ist für erfolgreiches Abnehmen von großer Bedeutung. Aus diesem Grund sollten Sie sicher gehen, dass sie während der Abnehmphase jede Woche mindestens 3 Stunden Sport machen. Sie können diese gerne in mehrere kleinere Sessions aufteilen, Einheiten sollten jedoch mindestens 15 Minuten dauern.

### Der richtige Sport für Ihre Genetik

Beachten Sie auch, dass Sie die richtige Form von Sport befolgen, um sicher zu gehen, dass Sie während Ihrem Abnehmprogramm nicht an Muskelmasse verlieren. Da Ihre Gene Sie dazu veranlassen, dass Sie während dem Abbau von Fettgewebe auch einiges an Muskelmasse verlieren ist ein Muskelaufbauprogramm gemischt mit Ausdauersport für Sie besonders wichtig. Intensives Krafttraining hat den Vorteil, dass es mehr Kalorien pro Stunde verbrennt und dass auch nach Abschluss des Trainings weitere Kalorien verbrannt werden. Beim Muskelaufbautraining ist es wichtig, dass Sie bei den Übungen immer an das Limit Ihrer Kräfte gehen. Erfahrungen und Studien haben gezeigt, dass zum Beispiel die Größe der Gewichte, mit denen ein Athlet trainiert von wenig Bedeutung sind, solange er die Bewegungen bis ans äußerste seiner Kraft wiederholt.

Bei Ausdauersport gibt es bestimmte Empfehlungen, wie hoch ihr Puls gehalten werden sollte. Sollten Sie einen Pulsmesser besitzen, können Sie den optimalen Ausdauersportpuls für Ihren Körper errechnen und einhalten. Gehen Sie dazu einfach ins Internet und erkundigen Sie sich. Allerdings haben Erfahrungen gezeigt, dass Sie auch durch einfach Regeln nahe genug an Ihren Optimalpuls herankommen können:

- Sie sollten beim Sport anfangen zu schwitzen
- Sie sollten zwei bis dreimal pro Woche trainieren
- Sie sollten den Sport ohne Unterbrechung mindestens 30 Minuten durchhalten

Da bei Ihnen ein ausgeglichenes Verhältnis aus Kraftsport und Ausdauersport wichtig ist, sollten Sie jeweils die Hälfte Ihres Sportes auf Kraft und die andere Hälfte auf Ausdauer fokussieren.

## Mindestens 3 Stunden Sport pro Woche

Sollten Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben, können Sie die Intensität ihres Sportes wieder reduzieren. Machen Sie so viel Sport wie ihnen Spaß macht, aber dennoch mindestens 30 Minuten pro Woche.

Bei der Auswahl der Sportarten sollten Sie auch Ihre genetische Veranlagung berücksichtigen. Das optimale Verhältnis zwischen Kraft- und Ausdauersport wird Ihnen dabei helfen, Ihre Muskeln während des Abnehmens zu erhalten. Um diese Auswahl zu erleichtern, finden Sie vor jeder Sportart Symbole für Kraft- bzw. Ausdauersport:

	= Ausdauersport
	= Kraftsport
	= Ausdauer- und Kraftsport

### Ihr Typ:

AUSDAUER- UND KRAFTSPORT

Welche Form von Sport ist für Sie geeigneter, um Muskeln zu erhalten?



## Besuchen Sie ein Sportstudio

Studien zeigen, dass Gewichtsreduktionsdiäten deutlich erfolgreicher sind, wenn sie professionell begleitet werden. Deshalb wäre es ratsam, sich bei Ihrem Fitnesscenter für ein begleitendes Abnehmprogramm mit einem Personal Trainer anzumelden. Dieser kann Sie zu den Trainingsmöglichkeiten beraten und dauerhaft motivieren.

Viele Menschen finden es außerdem einfacher, regelmäßig Sport zu machen, wenn sie regelmäßige Besuche im Fitnesscenter zur Routine machen. Entscheiden Sie anhand der folgenden Tabelle, welches Training Sie wie oft pro Woche machen wollen. Sie können natürlich auch Outdoorsportarten mit Ihren Fitnesscenterbesuchen kombinieren.



## Sportliche Aktivitäten

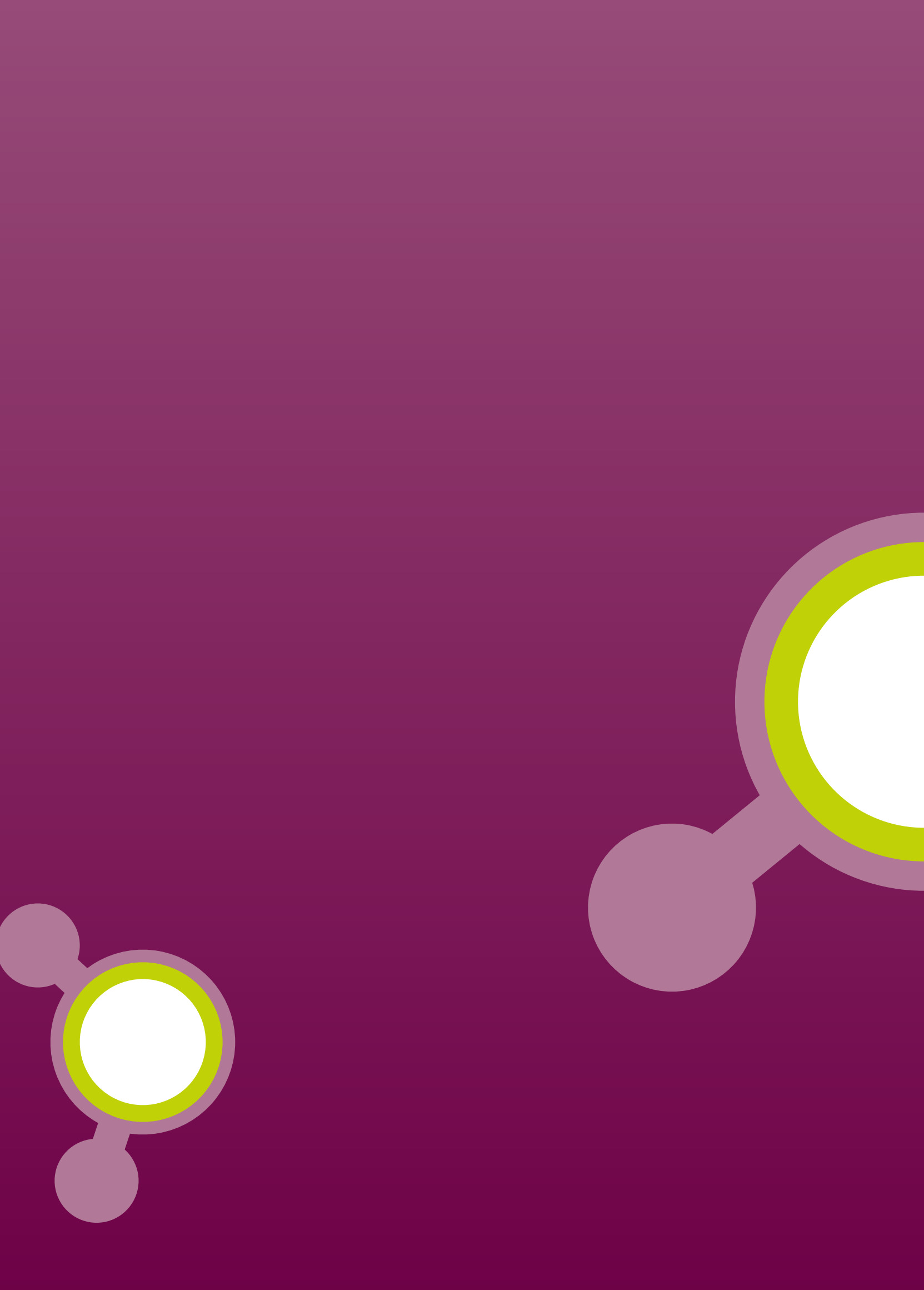
●	Aerobic (380 kcal/h)
●	Badminton (360 kcal/h)
● ■	Basketball (450 kcal/h)
● ■	Bergsteigen (436 kcal/h)
● ■	Boxen mit Sandsack (422 kcal/h)
●	Eislaufen (15km/h) (384 kcal/h)
●	Fahrrad fahren (15 km/h) (360 kcal/h)
●	Fahrrad fahren (25 km/h) (612 kcal/h)
● ■	Fußball (498 kcal/h)
■	Gerätetraining (Kraft) (422 kcal/h)
● ■	Gymnastik (324 kcal/h)
● ■	Handball (640 kcal/h)
● ■	Hockey (563 kcal/h)
●	Joggen (9 km/h) (488 kcal/h)
●	Joggen (12 km/h) (748 kcal/h)
● ■	Joggen (17 km/h) (1040 kcal/h)
● ■	Kampfsportarten (704 kcal/h)
● ■	Klettern (774 kcal/h)
■	Kniebeugen (588 kcal/h)
●	Langlaufen (8 km/h) (690 kcal/h)
● ■	Mountainbiking (520 kcal/h)
●	Nordic Walking (3,5 km/h) (396 kcal/h)
● ■	Pilates (420 kcal/h)
●	Polo (563 kcal/h)
●	Inlineskatzen (15 km/h) (384 kcal/h)
● ■	Rugby (704 kcal/h)
●	Schneeschuh-Wandern (560 kcal/h)
●	Seilspringen (572 kcal/h)
●	Skateboarding (352 kcal/h)
● ■	Skifahren (langsam) (488 kcal/h)
● ■	Skifahren (zügig) (560 kcal/h)
● ■	Snowboarden (488 kcal/h)
● ■	Squash (728 kcal/h)
● ■	Schwimmen (langsam) (260 kcal/h)
■	Schwimmen (schnell) (576 kcal/h)
● ■	Taekwondo Kampftrain. (900 kcal/h)
● ■	Taekwondo Tech. training (550 kcal/h)
● ■	Tennis (312 kcal/h)
●	Unicycling Fahrrad (352 kcal/h)
● ■	Volleyball (563 kcal/h)
●	Wandern (360 kcal/h)
● ■	Wasser-Polo (704 kcal/h)

## Freizeitaktivitäten und Hausarbeit

●	Angeln, stehend (176 kcal/h)
●	Angeln, stehend/Bach (246 kcal/h)
●	Bowling (211 kcal/h)
●	Darts (176 kcal/h)
● ■	Fechten (422 kcal/h)
● ■	Frisbee (211 kcal/h)
●	Golf (Schläger in Wagen) (352 kcal/h)
● ■	Kanufahren (4 km/h) (174 kcal/h)
■	Moto-Cross (281 kcal/h)
● ■	Rafting (352 kcal/h)
●	Reiten (246 kcal/h)
●	Schnorcheln (352 kcal/h)
●	Segeln (211 kcal/h)
●	Spaziergehen (174 kcal/h)
● ■	Surfen (211 kcal/h)
●	Tanzen (langsam) (211 kcal/h)
● ■	Tanzen (schnell) (384 kcal/h)
● ■	Tanzen (modern) (422 kcal/h)
●	Tauchen m. Taucherfl. (493 kcal/h)
●	Tischtennis (281 kcal/h)
● ■	Windsurfing (211 kcal/h)
●	Gartenarbeit (352 kcal/h)
●	Rasenmähen (387 kcal/h)
●	Sauber machen (246 kcal/h)

## Möglichkeiten im Sportstudio

●	Fahrrad-Trainer (588 kcal/h)
● ■	Crosstrainer (540 kcal/h)
■	Gerätetraining (Kraft) (422 kcal/h)
■	Gewichtheben (422 kcal/h)
●	Laufband (9 km/h) (488 kcal/h)
●	Laufband (12 km/h) (748 kcal/h)
● ■	Laufband (17 km/h) (1040 kcal/h)
■	Rudermaschine (415 kcal/h)
● ■	Stepper (588 kcal/h)
●	Tai Chi (281 kcal/h)
●	Vibrationstraining (900 kcal/h)
● ■	Yoga (281 kcal/h)





**GEWICHTS-GENE**

**IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR ABNEHMPROGRAMM**

**IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN**

**NAHRUNGSMITTELLISTE**

**WISSENSCHAFT**

**ZUSATZINFORMATIONEN**



## NAHRUNGSMITTELLISTE

Diese individuelle Nahrungsmittelliste enthält ca. 900 nach Ihren Genen bewertete Nahrungsmittel. Sie hilft Ihnen, Ihre Ernährung optimal zu planen.



TABELLE

## Die Nahrungsmittelliste erklärt

Die Nahrungsmittelliste beinhaltet mehr als 900 verschiedene Nahrungsmittel, die anhand Ihrer Gene ausgewertet wurden und hilft Ihnen dabei, Ihre Ziele zu erreichen.

Bitte beachten Sie: Egal welches Ziel Sie mit dieser Analyse verfolgen - es sollte auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Die angegebene typische Portionsgröße sollte die maximale Menge sein, die Sie von einem Lebensmittel pro Tag zu sich nehmen. Bei allen Lebensmitteln sollte versucht werden, jeden Tag zu variieren und unterschiedliche Produkte (nicht immer das gleiche oder 3 unterschiedliche vom selben Typen) zu essen. Alkoholische Getränke sollten auf maximal 3 Mal pro Woche beschränkt werden.



### Grüne Gewichtssymbole

Grüne Gewichtssymbole bedeuten, dass dieses Lebensmittel das für Sie passende Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß hat. Je mehr grüne Symbole das Lebensmittel hat, umso besser ist die Verteilung für Sie. Versuchen Sie Ihre Ernährung größtenteils aus Nahrungsmitteln zusammen zu stellen, die 5 oder 6 grüne Gewichtssymbole enthalten. Generell sollten Lebensmittel mit vielen grünen Gewichtssymbolen häufiger und jene mit wenigen Symbolen seltener gegessen werden.



### Rote Gewichtssymbole

Rote Gewichtssymbole bedeuten, dass dieses Lebensmittel kein passendes Verhältnis zwischen Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß für Ihren genetischen Typ hat. Je schlechter die Verteilung für Sie ist, umso mehr rote Gewichtssymbole hat das Lebensmittel. Versuchen Sie, besonders Lebensmittel mit roten Gewichtssymbolen zur Ausnahme zu machen und nicht mehr als ein Lebensmittel pro Tag aus dieser Kategorie zu essen. Essen Sie Lebensmittel mit wenigen roten Gewichtssymbolen lieber öfter als Lebensmittel mit vielen roten Gewichtssymbolen.



### Warnung - Eigene Angaben

Wenn Sie bei Ihrer Bestellung angegeben haben, an Allergien oder Unverträglichkeiten zu leiden oder gewisse Lebensmittel meiden wollen, finden Sie in dieser Spalte gelegentlich ein Warnsymbol (!). Das bedeutet, dass dieses Nahrungsmittel einen von Ihnen angegebenen Stoff enthält, der eine Allergie oder eine Unverträglichkeitsreaktion auslösen kann. Diese Warnung basiert ausschließlich auf Ihren Angaben und es werden keine Genanalyseergebnisse dazu berücksichtigt. VORSICHT! Es handelt sich um

ungefähre Angaben. Prüfen Sie ggf. die Bestandteile jedes Nahrungsmittels.


Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Brot und Kleingebäck					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
	 											
			Baguette	30	85	5	20	5				
			Buchweizenbrot	45	106	5	25	5				
			Croissant	70	357	5	35	25				
			Dinkelbrot	50	117	5	20	5				
			Fladenbrot	50	121	5	25	5				
			Grau/Roggenbrot m. Sonnenblumenkernen	45	99	5	20	5				
			Graubrot-Roggenmischbrot	45	101	5	25	0				
			Graubrot-Weizenmischbrot	45	106	5	25	5				
			Grünkernbrot	45	108	5	25	5				
			Hirsebrot	45	106	5	25	5				
			Kartoffelbrot	50	122	5	25	5				
			Knäckebrot-Mehrkornbrot	10	34	5	10	0				
			Knäckebrot-Roggenmischbrot	10	34	5	10	0				
			Knäckebrot-Weizenmischbrot	10	36	5	10	0				
			Laugengebäck	50	171	5	35	5				
			Maisbrot	45	104	5	20	5				
			Pumpernickel	40	78	5	20	5				
			Reisbrot	45	107	5	25	5				
			Vollkornbrot m. Sonnenblumenkernen	50	110	5	20	5				
			Vollkornbrot-Gerstenvollkornbrot	50	102	5	20	5				
			Vollkornbrot-Roggenmischbrot	50	103	5	20	5				
			Vollkornbrot-Weizenvollkornbrot	50	102	5	20	0				
			Weißbrot	30	73	5	15	0				



Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Brot und Kleingebäck				Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
				Weißbrot-Toastbrot					30	78	5	15

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Cerealien, Getreide und Getreideprodukte, Reis				Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Amaranth Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					15	46	5	10	5
			Buchweizen geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					40	137	5	30	5
			Buchweizen Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					60	206	10	45	5
			Bulgur					180	585	20	125	5
			Dinkel geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					20	68	5	15	0
			Dinkel Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					100	329	20	60	5
			Gerste geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					60	193	10	40	5
			Gerste Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					40	128	5	25	5
			Grünkern geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					60	196	10	40	5
			Grünkern Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					40	131	5	25	5
			Hafer geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					60	199	10	35	5
			Hafer Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					10	33	5	10	5
			Hirse geschält (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					60	214	10	45	5
			Hirse Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					20	66	5	15	5
			Khorasan Vollkorn (als Mehl, Gries, Korn oder Flocken)					100	337	15	70	5

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Cerealien, Getreide und Getreideprodukte, Reis					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
								20	66	5	15	5
								60	197	5	40	5
								20	72	5	15	0
								30	111	5	20	5
								100	355	15	65	10
								40	140	5	35	0
								60	211	5	45	5
								60	180	10	40	5
								40	120	5	25	5
								60	183	10	40	5
								40	122	5	25	5

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Süßwaren, Zucker, Bonbons, Schokolade, Brotaufstrich süß, Eis					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
								100	274	0	70	0
								5	20	0	5	0
								30	58	5	10	5
								30	58	5	10	5
								5	20	0	5	0

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Süßwaren, Zucker, Bonbons, Schokolade, Brotaufstrich süß, Eis					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
				Gummibonbons	15	52	5	15	0			
				Honig	20	61	0	15	0			
				Kakaopulver	5	14	5	5	5			
				Konfitüre Apfel	25	66	0	20	0			
				Konfitüre Aprikose	25	63	0	15	0			
				Konfitüre Brombeere	25	65	0	20	0			
				Konfitüre Erdbeer	25	65	0	20	0			
				Konfitüre Heidelbeere	25	66	0	20	0			
				Konfitüre Himbeere	25	64	0	15	0			
				Konfitüre Orange	25	66	0	20	0			
				Konfitüre Pfirsich	25	68	0	20	0			
				Konfitüre Pflaumen	25	61	0	15	0			
				Konfitüre Preiselbeere	25	67	0	20	0			
				Konfitüre Sauerkirsche	25	63	0	15	0			
				Konfitüre Zwetschge	25	68	0	20	0			
				Marshmallow	15	50	0	15	0			
				Marzipan	15	79	5	10	5			
				Nougat	15	78	5	10	5			
				Pralinen	15	49	0	10	5			
				Rumkugeln	20	81	0	15	5			
				Schoko-Kuss	20	71	5	10	5			
				Schokolade bitter	20	79	5	10	5			
				Schokolade Milch	20	107	5	15	10			

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Süßwaren, Zucker, Bonbons, Schokolade, Brotaufstrich süß, Eis	Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten			g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Schokolade Sahnemilch	20	99	5	15	5
			Schokolade Vollmilch	20	107	5	10	10
			Schokolade weiß	20	108	5	15	10
			Schokolade zartbitter	20	99	5	10	10
			Zucker weiß	5	20	0	5	0

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Eier und Eierprodukte, Teigwaren	Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten			g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Glasnudeln	100	339	0	85	0
			Hühnerei	60	82	10	5	10
			Sobanudeln	100	336	15	75	5
			Spätzle	100	138	10	40	5
			Teigwaren mit Ei	150	543	20	105	5
			Teigwaren ohne Ei	50	174	10	35	5
			Vollkornteigwaren mit Ei	150	485	20	95	5
			Vollkornteigwaren ohne Ei	50	162	10	30	5

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Dauerbackwaren, Kuchen, Feinbackwaren					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Apfel-Streuselkuchen aus Mürbeteig	150	350	5	50	20				
			Apfelstrudel	150	411	5	40	10				
			Aprikosen-Sahne-Torte aus Biskuitmasse	100	208	5	25	15				
			Bierteig	100	225	10	35	10				
			Biskuitschnitte	100	390	5	50	20				
			Blätterteig	100	420	5	30	35				
			Brandmasse	100	183	10	15	15				
			Butterkeks	25	109	5	20	5				
			Cremetorte	120	400	10	40	25				
			Dominosteine	15	50	5	10	5				
			Donut	60	236	5	30	15				
			Erdbeer-Sahne-Torte aus Biskuitmasse	100	281	5	25	20				
			Hefeteig (Pizzateig)	100	304	10	45	15				
			Joghurt-Sahne Torte	100	264	5	25	20				
			Karotten-Nuss-Torte aus Biskuitmasse	100	318	10	35	20				
			Käsekuchen aus Mürbeteig	100	270	10	30	15				
			Käsesahnetorte	120	344	5	30	25				
			Kirschtorte aus Mürbeteig	120	354	5	45	20				
			Lebkuchen	25	97	5	15	5				
			Linzertorte	120	501	10	55	30				
			Makronen	50	218	10	25	15				
			Mandelkuchen aus Hefeteig	100	384	10	45	20				
			Marmorkuchen aus Rührmasse	70	249	5	30	15				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Dauerbackwaren, Kuchen, Feinbackwaren					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Marzipantorte	120	421	10	35	30				
			Mohn-Apfeltorte aus Mürbeteig	120	346	10	40	20				
			Mohnrolle aus Hefeteig	100	358	10	40	20				
			Muffin mit Schokolade	60	175	5	25	10				
			Muffins mit Heidelbeeren	60	226	5	25	10				
			Nusskuchen	50	229	5	20	15				
			Nussahnetorte	120	427	10	30	35				
			Pfeffernüsse	25	96	5	20	5				
			Plätzchen aus Mürbeteig	50	246	5	30	15				
			Quark-Apfel-Torte	120	232	10	30	10				
			Rahmkuchen	50	151	5	15	10				
			Rhabarberkuchen mit Baiser	120	292	5	25	15				
			Rosinenkuchen aus Rührmasse	70	241	5	35	10				
			Rotweinkuchen aus Rührmasse	70	255	5	30	15				
			Sachertorte	120	462	10	55	25				
			Salzstangen	30	106	5	25	0				
			Schokoladenkuchen aus Rührmasse	70	237	5	25	15				
			Schokoladen-Nuss-Torte aus Rührmasse	100	393	10	35	25				
			Schokoladentorte mit Sahnegusscreme aus Biskuitmasse	100	308	5	50	10				
			Schwarzwälder Kirschtorte	120	333	5	40	20				
			Streuselschnecke	75	257	10	40	10				
			Tiramisu	125	390	10	50	20				
			Waffeln	50	279	5	25	25				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Dauerbackwaren, Kuchen, Feinbackwaren					Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
					Zwetschkuchen aus Mürbeteig					100	239	5	30

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Früchte, Obst und Obsterzeugnisse					Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
					Acerola					120	19	0	5
				Ananas					125	70	5	20	0
				Ananas Konserve					125	108	0	30	0
				Apfel					125	76	0	20	0
				Apfelmus Konserve					250	203	5	50	0
				Aprikose					50	22	0	5	0
				Aprikose Konserve					125	99	5	25	0
				Avocado					225	293	5	10	30
				Banane					100	90	5	20	0
				Baumstachelbeere (Sternfrucht)					125	34	5	5	5
				Beerenobst					125	40	5	10	5
				Birne					140	73	5	20	0
				Birne Konserve					125	83	0	20	0
				Brombeere					125	45	5	10	5
				Brotfrucht					125	130	5	30	0

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Früchte, Obst und Obsterzeugnisse					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Cashewapfel	125	68	5	15	5				
			Clementine	40	18	0	5	0				
			Dattel	125	350	5	85	5				
			Durian	125	180	5	40	5				
			Erdbeere	250	80	5	15	5				
			Erdkirsche (Physalis)	125	64	5	15	5				
			Feige	20	13	0	5	0				
			Granatapfel	125	94	5	20	5				
			Grapefruit	250	110	5	20	0				
			Guave	125	43	5	10	5				
			Guave klein	125	69	5	15	5				
			Hagebutte	125	119	5	20	5				
			Heidelbeere	125	46	5	10	5				
			Himbeere	125	43	5	10	0				
			Holunderbeere	125	69	5	10	5				
			Johannisbeere rot	125	41	5	10	0				
			Johannisbeere schwarz	125	50	5	10	0				
			Johannisbeere weiß	125	51	5	10	0				
			Kaki	125	89	5	20	0				
			Kaktusfeige	125	46	5	10	5				
			Kapstachelbeere	125	95	5	20	5				
			Kirsche Konserve	125	68	5	20	0				
			Kirsche sauer	120	62	5	15	5				



Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Früchte, Obst und Obsterzeugnisse					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Kirsche süß	120	72	5	20	0				
			Kiwi	45	24	0	5	0				
			Kokosnuss	50	181	5	5	20				
			Kumquat	125	85	5	20	0				
			Limette	125	59	5	5	5				
			Litchi	125	94	5	25	0				
			Litchi Konserve	125	120	5	30	0				
			Mamey-Apfel	125	71	5	15	0				
			Mandarine	40	20	0	5	0				
			Mandarine Konserve	125	104	0	25	0				
			Mango	125	74	5	20	5				
			Mangostane	125	93	5	20	5				
			Maulbeere	125	55	5	10	0				
			Mirabelle	125	80	5	20	0				
			Mispel	25	12	0	5	0				
			Nektarine	115	64	5	15	0				
			Orange	150	65	5	15	0				
			Pampelmuse	125	58	5	15	0				
			Papaya	125	40	5	10	0				
			Passionsfrucht	125	80	5	15	5				
			Pfirsich	115	47	5	10	0				
			Pflaumen	125	56	5	15	0				
			Preiselbeere	125	44	0	10	5				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Früchte, Obst und Obsterzeugnisse				Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten										
häufig	selten		g	kcal	Eiw	Koh	Fett				
			Quitte	150	59	5	15	5			
			Rhabarber	150	20	5	5	0			
			Rosinen	25	76	5	20	0			
			Rundpflaume	125	56	5	15	0			
			Sanddornbeere	125	108	5	5	10			
			Stachelbeere	125	46	5	10	0			
			Sternfrucht	100	27	5	5	5			
			Wald-Brombeere	125	45	5	10	5			
			Wald-Erdbeere	125	40	5	10	5			
			Wald-Himbeere	125	43	5	10	0			
			Wassermelone	125	48	5	10	0			
			Weintraube rot	125	88	5	20	0			
			Weintraube weiß	125	88	5	20	0			
			Wintermelone	125	35	5	10	0			
			Zitrone	125	45	5	5	5			
			Zuckermelone	125	69	5	20	0			
			Zwetschge	35	15	0	5	0			

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Gemüse und Gemüseerzeugnisse					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Algen	5	2	0	0	0				
			Artischocken	150	33	5	5	0				
			Aubergine	250	43	5	10	0				
			Bärlauch	100	19	5	5	0				
			Blattkohl	150	20	5	5	0				
			Blumenkohl	150	35	5	5	0				
			Bohne weiß	60	158	15	25	5				
			Bohnen dick	150	126	15	20	5				
			Bohnen grün	150	50	5	10	0				
			Brennnessel	150	63	15	5	5				
			Brokkoli	150	42	10	5	0				
			Buschbohnen grün	150	50	5	10	0				
			Chicoree	50	9	5	5	0				
			Chinabohnen	150	170	15	30	5				
			Chinakohl	150	20	5	5	0				
			Eisbergsalat	50	7	5	5	0				
			Endivien	50	8	5	5	0				
			Erbsen grün	150	123	10	20	5				
			Erbsen grün Konserve	150	57	5	10	5				
			Feldsalat	50	8	5	0	0				
			Fenchel Knolle	150	29	5	5	0				
			Gemüsemischung chinesische Art	150	56	5	10	5				
			Gemüsemischung mexikanische Art	150	77	5	15	5				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Gemüse und Gemüseerzeugnisse					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
							Gemüsepaprika gelb	150	45	5	10	0
							Gemüsepaprika grün	150	29	5	5	0
							Gemüsepaprika rot	150	56	5	10	5
							Grünkohl	150	56	10	5	5
							Gurke	150	18	5	5	0
							Kapern	100	23	5	5	0
							Karotte	150	50	5	10	0
							Kidney-Bohnen	60	151	15	25	5
							Knoblauch	5	3	0	5	0
							Knollensellerie	150	29	5	5	0
							Kohlrabi	150	38	5	10	0
							Kohlrübe	150	45	5	10	0
							Kopfsalat	50	6	5	5	0
							Kürbis Butternuss	150	38	5	10	0
							Kürbis Hokkaido	150	38	5	10	0
							Lauchzwiebel	30	13	0	5	0
							Limabohne	150	98	5	20	0
							Lollo Rosso	100	20	5	5	0
							Löwenzahn	150	44	5	5	5
							Mangold	150	24	5	5	0
							Meerrettich	150	96	5	20	0
							Mixed Pickles	200	72	5	15	5
							Okra	150	30	5	5	0

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Gemüse und Gemüseerzeugnisse					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Oliven grün	20	26	0	5	5				
			Oliven schwarz	20	69	0	5	10				
			Palmenherz	150	54	5	10	0				
			Paprikaschoten	150	29	5	5	0				
			Pastinake	150	89	5	20	5				
			Perlwiebel	15	11	0	5	0				
			Portulak	150	18	5	5	5				
			Prunkbohnen	150	126	15	20	5				
			Radicchio	50	7	5	5	0				
			Radieschen	100	15	5	5	0				
			Rettich	150	24	5	5	0				
			Romanesco	150	35	5	5	0				
			Romanosalat	50	8	5	5	0				
			Rosenkohl	150	54	10	5	5				
			Rotkohl	150	35	5	5	0				
			Rübe rot	150	63	5	15	0				
			Rübe weiss	150	39	5	10	0				
			Ruccola	100	27	5	5	5				
			Sauerampfer	150	33	5	5	5				
			Sauerkraut	150	26	5	5	0				
			Schalotte	30	7	0	5	0				
			Schnittsalat	50	10	5	5	0				
			Schwarzwurzel	150	29	5	5	5				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Gemüse und Gemüseerzeugnisse					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Silberzwiebel	30	8	0	5	0				
			Sojabohnen	150	216	20	20	10				
			Spargel Konserve	150	18	5	5	0				
			Spargel weiß	150	27	5	5	0				
			Spinat	150	29	5	5	0				
			Spitzkohl	150	35	5	5	0				
			Stangenbohnen grün	150	50	5	10	0				
			Stangensellerie	150	26	5	5	0				
			Strauchbohnen	150	132	15	20	5				
			Straucherbsen	60	172	15	30	5				
			Suppengrün	150	38	5	10	0				
			Tomaten	80	14	5	5	0				
			Tomaten Konserve	80	14	5	5	0				
			Wachsbohnen	150	48	5	10	0				
			Wachsflaschenkürbis	150	21	5	5	0				
			Wasabi roh	150	185	10	35	5				
			Weinblätter	100	114	10	20	5				
			Weißkohl	150	38	5	10	0				
			Wirsingkohl	150	41	5	5	0				
			Wurzelpetersilie	150	59	5	10	5				
			Zucchini	150	32	5	5	0				
			Zuckererbsen	150	89	10	15	0				
			Zuckermais	150	134	5	25	5				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	häufig		selten		Gemüse und Gemüseerzeugnisse					Alle Werte pro typischer Portion					
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett	g	kcal	Eiw	Koh	Fett
								Zwiebel					80	22	5	5	0

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	häufig		selten		Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse, stärkereiche Pflanzenteile, Pilze		Alle Werte pro typischer Portion							
								g	kcal	Eiw	Koh	Fett	g	kcal	Eiw	Koh
								Austernpilz		100	23	5	5	0		
								Batate (Süßkartoffel)		150	167	5	40	5		
							Birkenpilz		200	50	10	0	5			
							Butterpilz		200	30	5	5	5			
							Champignon		100	21	5	5	0			
							Champignon Konserve		100	19	5	0	5			
							Edel-Reizker		200	36	10	0	5			
							Gnocchi		125	203	5	45	5			
							Hallimasch		200	38	10	0	5			
							Japanknolle		200	362	10	75	5			
							Kartoffelchips		25	132	0	5	10			
							Kartoffeln geschält		200	146	5	35	0			
							Kartoffeln ungeschält		240	175	5	40	0			
							Kartoffelrösti tiefgefroren		200	290	5	35	15			
							Kartoffelstärke Mehl		20	68	0	20	0			

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse, stärkereiche Pflanzenteile, Pilze		Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten		g	kcal	Eiw	Koh	Fett		
			Lotus-Wurzel	150	119	5	25	0	
			Maniok	200	274	5	65	0	
			Morchel	200	30	5	5	5	
			Pfeilwurzel	200	208	15	40	5	
			Pfifferling	200	30	5	0	5	
			Rotkappe	200	34	5	5	5	
			Sagopalme	200	362	10	75	5	
			Shiitakepilz	200	84	5	25	0	
			Steinpilz	200	54	15	5	5	
			Taro (Wasserbrotwurzel)	150	153	5	35	0	
			Topinambur	200	62	5	10	5	
			Trüffel	200	118	20	15	5	
			Wildpilzmischung Konserve	200	118	5	15	10	
			Yamsbohne	200	82	5	20	0	
			Yamswurzel	200	202	5	45	0	



Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Gewürze, Würzmittel, Hilfsstoffe					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Agar-Agar	5	3	0	0	0				
			Agavendicksaft	100	270	5	65	0				
			Anis	5	0	0	0	0				
			Apfelessig	15	3	0	0	0				
			Balsamicoessig	100	99	0	25	0				
			Barbecuesoße	45	54	5	5	5				
			Basilikum	5	0	0	0	0				
			Cayennepfeffer	5	0	0	0	0				
			Chili rot	5	0	0	0	0				
			Chutney Apfel	20	29	0	10	0				
			Chutney Mango	20	28	0	10	0				
			Chutney Tomate	20	21	0	5	0				
			Currypulver	5	0	0	0	0				
			Currysoße	60	91	5	5	10				
			Dill	5	0	0	0	0				
			Dressing Cocktail	20	116	0	5	15				
			Dressing Essig-Kräuter	45	134	0	5	15				
			Dressing French	60	222	5	5	25				
			Dressing Italian	60	146	5	5	15				
			Dressing Mayonnaise	50	360	5	0	40				
			Estragon	5	0	0	0	0				
			Gelatine	5	3	5	0	0				
			Gemüsebrühe gekörnt	100	176	20	15	10				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Gewürze, Würzmittel, Hilfsstoffe					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Hoisin Soße					20	35	5	10	5
			Hühnerbrühe gekörnt					5	7	5	5	0
			Ingwer					5	0	0	0	0
			Kardamom					5	0	0	0	0
			Ketchup					20	22	0	5	0
			Koriander					5	0	0	0	0
			Kräuternessig					15	3	0	0	0
			Kreuzkümmel					5	0	0	0	0
			Kümmel					5	0	0	0	0
			Kurkuma					5	0	0	0	0
			Lorbeerblatt					5	0	0	0	0
			Macis					5	0	0	0	0
			Majoran					5	0	0	0	0
			Melisse					5	0	0	0	0
			Muskatnuss					5	0	0	0	0
			Nelken					5	0	0	0	0
			Obstessig					15	3	0	0	0
			Oregano					5	0	0	0	0
			Paprika edelsüß					5	0	0	0	0
			Pektine					5	1	0	0	0
			Petersilie					5	0	0	0	0
			Pfeffer grün					5	0	0	0	0
			Pfeffer schwarz					5	0	0	0	0

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Gewürze, Würzmittel, Hilfsstoffe					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
  												
			Pfeffer weiß	5	0	0	0	0				
			Piment	5	0	0	0	0				
			Rosmarin	5	0	0	0	0				
			Safran	5	0	0	0	0				
			Salbei	5	0	0	0	0				
			Sambal Oelek	20	28	5	5	5				
			Schnittlauch	5	0	0	0	0				
			Senf scharf	5	4	0	0	0				
			Senf süß	5	4	0	0	0				
			Sojasoße	15	17	5	5	5				
			Tabasco	5	1	0	0	0				
			Thymian	5	0	0	0	0				
			Tomatenmark	10	4	0	5	0				
			Vanilleschote	5	0	0	0	0				
			Wacholderbeere	5	4	0	0	0				
			Weinessig	15	3	0	0	0				
			Zimt	5	0	0	0	0				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Hülsenfrüchte (reif), Schalenobst, Öl- und andere Samen					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten		g	kcal	Eiw	Koh	Fett					
			Bambussprossen	150	27	5	5	0				
			Bohnensprossen	15	5	0	5	0				
			Cashewnuss	60	355	15	15	30				
			Chia Samen	30	137	5	15	10				
			Edelkastanie (Marone)	60	118	5	25	5				
			Erbsen gekeimt	15	4	5	0	0				
			Erdnuss	100	576	30	10	50				
			Getreidesprossen	15	8	0	5	0				
			Haselnuss	60	390	10	5	40				
			Kichererbsen	60	161	15	25	5				
			Kichererbsen gekeimt	15	4	5	0	0				
			Kürbiskern	20	113	10	5	10				
			Leinsamen	20	89	5	5	10				
			Limabohnen	60	167	15	30	5				
			Linsen	60	185	15	30	5				
			Linsen gekeimt	15	4	5	0	0				
			Lupine Samen	100	371	40	40	10				
			Luzernensprossen (Alfalfa)	15	4	0	0	0				
			Macadamianuss	60	418	5	5	45				
			Mandel	60	353	15	5	35				
			Mohn	20	97	5	5	10				
			Mungobohnen	60	164	15	25	5				
			Paranuss	60	412	10	5	45				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Hülsenfrüchte (reif), Schalenobst, Öl- und andere Samen		Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten		g	kcal	Eiw	Koh	Fett		
			Pecannuss	60	419	10	5	45	
			Pinienkern	20	115	5	5	10	
			Pistazie	60	352	15	10	35	
			Sesam	20	114	5	5	10	
			Sojaspeisekleie	10	11	5	5	0	
			Sojasprossen	15	6	5	5	0	
			Sonnenblumenkern	20	96	5	10	5	
			Walnuss	40	286	10	5	30	

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend tierisch		Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten		g	kcal	Eiw	Koh	Fett		
			Bohnensuppe weiß mit Fleisch	450	275	25	30	10	
			Chickenburger	150	378	15	50	15	
			Chilli con carne	250	258	20	15	15	
			Cordon bleu vom Hähnchen	150	300	35	15	15	
			Cordon bleu vom Schwein	150	329	35	15	15	
			Currywurst mit Pommes	100	184	5	15	15	
			Debreziner Bohnengulasch	350	420	25	20	30	
			Ente gebraten, mit Orangen und Soße	300	507	35	10	35	

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend tierisch				Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten										
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
			Fisch und Chips		350	931	25	105	50		
			Fischroulade mit Tomatensoße		350	301	40	15	15		
			Fischstäbchen		150	380	20	25	25		
			Fleischpastete		350	945	40	60	65		
			Gänsebraten mit Soße		300	672	50	10	55		
			Geflügelcremesuppe		350	340	30	5	25		
			Geflügelkroketten		200	378	20	15	30		
			Geflügelsalat mit Ananas und Pilzen		100	194	20	5	15		
			Grünkohleintopf mit Kochwurst		450	365	20	20	25		
			Gulaschsuppe Konserve		150	164	20	5	10		
			Hering in Tomatensoße gegart		80	98	10	5	10		
			Hirschragout mit Rotwein		350	508	50	10	30		
			Hot Dog		115	267	15	30	15		
			Hühnerfrikassee mit Champignon		450	693	45	15	55		
			Kalbsgeschnetzeltes mit Curry-Knoblauch-Soße		250	433	35	10	30		
			Kalbsroulade gefüllt, mit Soße		200	302	40	5	15		
			Kalbsschulter gedünstet in Rahmsoße		200	164	25	5	10		
			Karotteneintopf mit Schweinebauch		450	365	20	20	25		
			Käsesoufflee		140	424	20	5	40		
			Kohlroulade mit Fleischfüllung		300	258	20	15	15		
			Königsberger Klops		200	388	35	15	25		
			Kräuterpastete		350	588	65	5	40		
			Lammfleischklößchen mit Curry in Tomatensoße		200	340	20	15	25		

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend tierisch				Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten										
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
			Lasagne mit Hackfleisch		475	665	30	40	45		
			Leberknödel		350	536	40	50	25		
			Leberpastete		150	294	25	10	20		
			Ochsenchwanzsuppe gebunden		350	350	15	15	30		
			Paprikahuhn mit Soße		250	263	30	10	15		
			Ragout fin		180	236	20	10	15		
			Ravioli mit Fleischfüllung in Tomatensoße		200	276	15	30	15		
			Rindergulasch		400	472	40	10	35		
			Rinderschmorbraten mit Rotweinsauce		350	382	35	10	15		
			Rührei		120	193	15	5	15		
			Sahnehering		100	129	10	5	15		
			Schweinebraten mit Soße		250	583	35	10	50		
			Schweineschnitzel paniert, gebraten		180	454	35	35	25		
			Seelachsfilet paniert		180	407	35	20	25		
			Spaghetti Bolognese		250	350	15	55	10		
			Sülze nach Berliner Art		250	238	25	5	15		
			Sushi		400	1224	45	220	20		
			Teigtaschen gefüllt mit Käse und Schinken		250	803	40	25	65		
			Tintenfische gebacken in Bierteig		280	375	45	30	15		
			Tomaten gefüllt mit Hackfleisch		250	330	30	15	20		
			Wildragout mit Soße		250	270	30	10	15		
			Wildschwein süßsauer		300	522	50	10	35		
			Wildsoße		60	45	5	5	5		

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend tierisch		Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten								
			g	kcal	Eiw	Koh	Fett		
			Wildsuppe	350	315	35	15	15	
			Wurstsalat	100	202	10	5	20	

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich		Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten								
			g	kcal	Eiw	Koh	Fett		
			Apfelkaltschale	350	161	0	40	0	
			Apfeltasche	250	768	15	75	50	
			Baguette m. Mozzarella u. Tomaten	200	434	20	55	20	
			Bami Goreng	450	689	40	80	25	
			Blumenkohlaufauf	300	204	10	15	15	
			Bohneneintopf weiß	450	473	35	40	20	
			Bohnensuppe grün	400	208	10	20	15	
			Bouillabaisse	400	344	35	5	20	
			Brokkolicremesuppe	300	96	5	10	10	
			Brotsuppe	400	252	15	30	10	
			Buttermilchkaltschale	350	196	15	35	5	
			Champignoncremesuppe	350	315	20	20	20	
			Champignonpastete	200	514	25	20	40	
			Champignons gefüllt	250	315	25	10	20	



Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten											
							g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
			Champignons im Ausbackteig	200	282	15	30	15				
			Cornflakes mit Milch und Zucker	200	22	10	65	5				
			Döner vegetarisch	350	504	20	85	15				
			Eiermehlsuppe	320	122	5	10	10				
			Erbseneintopf	450	297	10	30	15				
			Falafel in Fladenbrot	350	364	30	45	10				
			Fischsud	100	6	0	5	0				
			Flammkuchen	75	136	10	20	5				
			Frühlingsrolle	150	362	15	20	30				
			Frühlingssuppe klar	350	168	15	25	5				
			Gemüsebrühe	300	57	5	5	10				
			Gemüseburger	200	276	10	40	10				
			Gemüse Eintopf	350	196	20	10	10				
			Getreidebratling	200	250	15	40	10				
			Griechischer Salat	120	110	5	5	10				
			Grießklößchen	30	26	5	5	5				
			Grüne Bohnen in Tomatensoße	250	113	5	15	5				
			Grünkernbratling	180	256	15	30	15				
			Haferflockenbrei	310	270	15	25	15				
			Haferflockensuppe kernig	330	109	5	10	10				
			Hefe Flocken	5	16	5	5	0				
			Hefeklöße	180	518	15	85	20				
			Hefekuchen mit Zwetschgen	540	842	20	155	20				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich				Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Helle Soße	110	62	5	5	5				
			Hühnerbrühe mit Nudeln	330	281	20	15	20				
			Hummus	100	166	10	15	10				
			Italienischer Salat	100	97	10	5	10				
			Karamellsoße	60	53	5	10	5				
			Kartoffelgratin ohne Käse	350	417	10	50	25				
			Kartoffelkroketten	250	375	10	45	20				
			Kartoffelpüree	250	240	10	40	10				
			Kartoffelsalat mit Essig/Öl Dressing	250	270	5	30	15				
			Kartoffelsuppe	400	356	15	40	20				
			Käsesalat	150	314	20	10	25				
			Käsesoße	60	67	5	5	5				
			Käsespätzle	200	492	25	65	20				
			Klöße von gekochten Kartoffeln	200	194	10	35	5				
			Kräuter-Sahne-Soße	60	94	5	5	10				
			Kräutersoße	60	58	5	5	5				
			Kürbiscremesuppe	350	217	10	15	15				
			Linseneintopf	450	342	20	35	15				
			Mangold gedünstet, in heller Soße	100	58	5	5	5				
			Maultaschen schwäbisch	250	343	30	40	10				
			Meerrettichsoßen von heller Soße	60	67	5	5	5				
			Mehklöße	200	278	10	50	10				
			Milchkaltschale	320	285	10	40	15				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich				Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Milchreis	250	235	10	40	10				
			Milchreis mit Sahne und Sauerkirschen	200	248	5	30	15				
			Milchsuppe mit Mehl	350	291	15	35	15				
			Müsli mit Milch 3,5%	200	270	15	40	10				
			Müsli mit Milch, Zucker und Obst	150	207	10	35	5				
			Nasi Goreng	550	677	45	70	30				
			Nudelauflauf mit Käse	350	627	30	60	35				
			Nudelsalat m. Gemüse/Mayonnaise	350	508	15	75	20				
			Omelett	140	249	20	5	20				
			Pfannkuchen	150	284	10	40	10				
			Pfeffersoße	100	118	5	10	10				
			Pilzragout überbacken	250	398	25	5	35				
			Pizza al formaggio (mit Käse)	250	753	40	70	40				
			Pizza al funghi (mit Pilzen)	250	498	20	70	20				
			Pizza napolitana	250	578	25	75	25				
			Pizza salami	250	590	20	80	25				
			Pommes frites	200	234	5	35	10				
			Preiselbeersoße	60	43	0	10	0				
			Rahmsoße	60	113	5	5	15				
			Ratatouille	350	189	5	15	15				
			Rosenkohlpüree	250	195	10	15	15				
			Rote Bete gedünstet süß/sauer	250	148	5	20	10				
			Rotweinssoße	60	37	0	5	5				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Rumsoße	60	61	5	10	5				
			Sahne-Dressing	60	112	5	5	15				
			Sahnemeerrettich	60	85	5	5	10				
			Schmelzkäse mit Pilzen	30	86	5	5	10				
			Schokoladensoße	60	52	5	10	5				
			Schokoladen-Waffel	50	267	5	20	20				
			Schupfnudeln	125	160	10	30	5				
			Seitan	100	370	75	15	5				
			Sellerie gedünstet, in heller Soße	250	145	5	10	15				
			Semmelknödel	290	447	20	55	20				
			Senfsoße	60	67	5	5	5				
			Soßen dunkel	60	37	0	5	5				
			Spaghetti mit Tomatensoße	250	320	15	60	5				
			Spargelauflauf	550	418	20	30	25				
			Spargelcremesuppe	300	240	15	15	15				
			Spinatauflauf mit Käse	300	393	15	5	40				
			Suppen dunkel, gebunden	350	119	15	5	10				
			Suppen hell, gebunden	350	221	10	30	10				
			Suppen klar mit Gemüseeinlage	350	175	10	20	10				
			Tagliatelle mit Tomaten und Petersilie	250	320	10	50	10				
			Tapiokaperlen	100	0	0	90	0				
			Tempeh	20	30	5	0	5				
			Tofu	100	77	10	5	5				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Menükomponenten, überwiegend pflanzlich				Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Tomatencremesuppe	300	156	5	10	15				
			Tomaten-Mozzarella-Salat m. Olivenöl	100	159	10	5	15				
			Tomatensoße	100	65	5	5	10				
			Tomatensuppe klar	300	90	10	5	5				
			Tzatziki	20	11	5	5	0				
			Vanillesoße	60	52	5	10	5				
			Vollkornnudeln mit Tomatensoße	250	305	15	35	15				
			Vollkornnudelsalat mit Gemüse	330	503	20	70	20				
			Vollkornpizza mit Gemüse	230	331	20	40	15				
			Wachsbohnen gedünstet	250	155	5	15	10				
			Weinschaumsoße	60	118	5	20	5				
			Weißer Bohnen in Tomatensoße	250	173	15	25	5				
			Weißweinsauce	100	95	5	5	10				
			Weizengrießmehlbrei	320	109	5	10	10				
			Wirsing Kohl mit Quarksoße	100	54	5	5	5				
			Zucchini-Sahnesoße	60	72	5	5	10				
			Zwetschgenknödel m. Zucker/Zimt	200	284	5	50	10				
			Zwiebelkuchen	215	368	15	40	20				
			Zwiebelsoße	60	43	5	5	5				
			Zwiebelsuppe klar	300	159	10	10	10				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Milch, Milcherzeugnisse und Käse					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Blauschimmelkäse mind. 50%Fett	30	107	10	0	10				
			Brie	30	109	5	0	10				
			Butterkäse	30	90	10	0	10				
			Buttermilch	150	56	5	10	5				
			Camembert	30	85	10	0	10				
			Cashewmilch	100	155	5	10	15				
			Chester	30	110	10	0	10				
			Creme fraiche 30% Fett	100	277	5	10	30				
			Danablu	30	104	10	0	10				
			Dickmilch (Sauermilch) 1,5% Fett	150	69	5	10	5				
			Dickmilch (Sauermilch) 10% Fett	150	177	5	10	15				
			Dickmilch (Sauermilch) weniger als 1,5% Fett	150	51	5	10	0				
			Dinkelmilch	100	95	5	20	5				
			Edamer	30	106	10	0	10				
			Edelpilzkäse	30	91	10	0	10				
			Emmentaler	30	113	10	0	10				
			Feta	30	85	5	0	10				
			Frischkäse	30	101	5	5	10				
			Gorgonzola	30	107	10	0	10				
			Gouda	30	109	10	0	10				
			Grill- und Pfannenkäse (Halloumi)	100	378	30	0	30				
			Hafermilch	100	109	0	5	5				
			Hartkäse	30	88	10	0	5				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Milch, Milcherzeugnisse und Käse					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Hartkäse 10% Fett	30	50	15	0	0				
			Hartkäse mind. 30% Fett	30	112	15	0	10				
			Hartkäse mind. 45% Fett	30	113	10	0	10				
			Hartkäse mind. 50% Fett	30	119	10	0	10				
			Haselnussmilch	100	176	5	5	20				
			Hüttenkäse	30	31	5	5	5				
			Joghurt Oberbegriff 1% Fett	150	56	5	10	0				
			Joghurt Oberbegriff 1,5% Fett	150	74	5	10	5				
			Joghurt Oberbegriff 10% Fett	150	177	5	10	15				
			Joghurt Oberbegriff 3,5% Fett	150	104	10	10	10				
			Kaffeesahne 10 % Fett	5	6	0	0	5				
			Kaffeesahne 20% Fett	5	10	0	0	5				
			Kaffeesahne 30% Fett	5	14	0	0	5				
			Kefir	150	98	5	5	5				
			Kochkäse	30	37	5	5	5				
			Kondensmilch gezuckert	15	48	5	10	5				
			Kuhmilch 1,5% Fett	150	72	5	10	5				
			Kuhmilch 3,5% Fett	150	98	5	10	5				
			Macadamiamilch	100	201	5	5	25				
			Mandelmilch	100	163	10	10	15				
			Mascarpone	30	116	5	5	15				
			Molke	150	38	5	10	0				
			Molkenkäse	30	101	5	20	5				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Milch, Milcherzeugnisse und Käse					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
	 											
			Mozzarella	150	395	30	5	35				
			Münster	30	87	10	0	10				
			Parmesan	30	119	10	0	10				
			Quark	30	22	5	5	0				
			Reismilch	100	104	5	25	0				
			Ricotta Magerstufe	100	79	15	5	5				
			Sahne 10% Fett	15	18	0	5	5				
			Sahne 30% Fett	15	45	0	0	5				
			Salzlakenkäse aus Kuhmilch	100	226	15	5	20				
			Sauermilchquark	30	35	10	0	0				
			Sauerrahm (Schmand) 20 % Fett	25	51	5	5	5				
			Sauerrahm (Schmand) 30 % Fett	25	72	5	5	10				
			Sauerrahm (Schmand) 40 % Fett	25	93	5	5	10				
			Saure Sahne 10 % Fett	25	47	5	5	5				
			Saure Sahne 20 % Fett	25	51	5	5	5				
			Schafmilch	150	141	10	10	10				
			Schafskäse	30	85	5	0	10				
			Schichtkäse	30	33	5	5	5				
			Schlagsahne 10% Fett	25	30	5	5	5				
			Schlagsahne 30% Fett	25	76	5	5	10				
			Schmelzkäse	30	98	5	0	10				
			Schmelzkäse mit Gewürzen	30	86	5	5	10				
			Sojamilch	100	48	5	10	5				



Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Milch, Milcherzeugnisse und Käse	Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten			g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Sojasahne	30	41	0	5	5
			Tilsiter	30	106	10	0	10
			Viereckhartkäse	30	115	10	0	10
			Weichkäse	30	83	10	0	10
			Ziegenmilch	150	101	10	10	10

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Tiefseefisch, Süßwasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere	Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten			g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Aal	150	417	25	0	40
			Auster	100	67	10	5	5
			Barsch	150	123	30	0	5
			Barsch mariniert	65	80	15	5	5
			Dorschleber	150	920	10	5	100
			Flunder	150	110	25	0	5
			Flusskrebs	100	70	15	5	0
			Forelle	150	155	30	0	5
			Garnele	100	92	20	5	5
			Garnele mariniert	65	86	15	5	5
			Gelbflossenthun	150	227	35	0	10

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Tiefseefisch, Süßwasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere				Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten		g	kcal	Eiw	Koh	Fett				
			Hecht	150	123	30	0	5			
			Heilbutt	150	144	30	0	5			
			Hering	150	347	30	0	30			
			Hering mariniert	140	360	25	5	30			
			Hummer	100	83	20	5	5			
			Jacobsmuschel	100	77	15	10	5			
			Kabeljau	150	117	30	0	5			
			Karpfen	150	174	30	0	10			
			Karpfen mariniert	100	153	20	5	10			
			Katfisch	150	120	25	0	5			
			Klaffmuschel	100	65	15	5	5			
			Krabbe mariniert	150	197	25	5	10			
			Krabben	100	91	20	5	5			
			Lachs	150	270	30	0	20			
			Lachs mariniert	150	317	30	5	25			
			Languste	100	85	20	5	5			
			Maifisch	150	215	30	0	15			
			Makrele	150	272	30	0	20			
			Makrele mariniert	100	212	20	5	20			
			Matjes	150	398	25	0	35			
			Miesmuschel	100	70	15	5	5			
			Pangasius	100	77	15	0	5			
			Rollmöpse Konserve	50	70	5	0	5			

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Tiefseefisch, Süßwasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere				Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten										
			g	kcal	Eiw	Koh	Fett				
			Rotbarsch	150	159	30	0	5			
			Roter Thun	150	207	35	0	10			
			Rotzunge	150	110	25	0	5			
			Sardelle	150	153	30	0	5			
			Sardelle mariniert	65	92	15	5	5			
			Sardine	150	179	30	0	10			
			Schellfisch	150	117	30	0	5			
			Schildmakrele	150	171	30	0	10			
			Schleie	150	117	30	0	5			
			Scholle	150	129	30	0	5			
			Schwarzer Heilbutt	150	215	20	0	15			
			Schwertfisch	150	177	30	0	10			
			Seehecht	150	141	30	0	5			
			Seelachs	150	150	30	0	5			
			Seelachs mariniert	65	90	15	5	5			
			Seeteufel	150	99	25	0	5			
			Seezunge	150	125	30	0	5			
			Sprotte	150	321	25	0	25			
			Steinbutt	150	125	25	0	5			
			Surimi (Krebsfleischimitat)	100	114	10	15	5			
			Thunfisch	150	336	35	0	25			
			Tintenfisch (Octopus sp.)	150	123	25	5	5			
			Venusmuschel	100	77	15	10	5			

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Tiefseefisch, Süßwasserfisch, Krusten-, Schalen-, Weichtiere	Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten			g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Weißer Thun	150	264	35	0	15
			Wels	150	243	25	0	20
			Zander	150	126	30	0	5

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Wurst, Fleischwaren	Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten			g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Berliner Knacker	30	98	5	0	10
			Bierschinken/Schinkenpastete	30	52	5	5	5
			Bockwurst	115	312	15	0	30
			Bratwurst/Rheinische Bratwurst	150	408	20	0	40
			Cervelatwurst	30	117	10	0	10
			Corned Beef	30	42	10	0	5
			Fleischkäse	125	188	25	0	10
			Gänseleberpastete	30	75	10	5	5
			Gänseleberrolle	80	192	15	5	20
			Geflügelbratwurst	100	115	25	0	5
			Gemüsesülze	50	22	5	5	0
			Hirschpastete	30	68	10	0	5
			Jagdwurst	30	61	5	0	5

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Wurst, Fleischwaren				Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Kalbfleischsülze	30	33	10	0	5				
			Kalbfleischwurst	125	401	20	0	40				
			Kasseler	30	32	10	0	5				
			Krakauer Colbassa	30	92	5	0	10				
			Lachsschinken	200	232	40	5	10				
			Leberwurst	30	86	5	0	10				
			Lyoner Wurst	125	383	15	0	40				
			Mettwurst grob	30	88	10	0	10				
			Rauchfleisch	30	39	5	0	5				
			Rind Pökelfleisch geräuchert	30	41	5	0	5				
			Rindfleischsülze	30	42	10	0	5				
			Salami	30	113	10	5	10				
			Schinkenroulade	30	83	10	0	10				
			Schinkenwurst	30	92	5	0	10				
			Schwein Schinkenspeck	30	46	10	0	5				
			Schwein Speck geräuchert	30	96	5	0	10				
			Teewurst	30	137	5	0	15				
			Weißwurst	125	371	15	5	35				
			Wiener Würstchen	70	183	10	0	20				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch				Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten										
						g	kcal	Eiw	Koh	Fett	
			Hammel Brust		100	376	15	0	40		
			Hammel Kotelett		100	343	15	0	35		
			Kalb Bauch		125	298	25	0	25		
			Kalb Brust		125	250	25	0	20		
			Kalb Filet		150	153	35	0	5		
			Kalb Gulasch		150	188	30	0	10		
			Kalb Hackfleisch		100	148	20	0	10		
			Kalb Hinterhaxe		150	177	30	0	10		
			Kalb Keule		125	114	30	0	5		
			Kalb Kotelett		150	219	30	0	15		
			Kalb Kugel/Fricandeau		125	128	30	0	5		
			Kalb Nacken		125	138	30	0	5		
			Kalb Nuss		125	128	30	0	5		
			Kalb Roulade		150	153	35	0	5		
			Kalb Rücken		150	162	35	0	5		
			Kalb Schulter		125	119	30	0	5		
			Kalb Steak		150	162	35	0	5		
			Kalb Vorderhaxe		150	177	30	0	10		
			Lamm Brust		100	287	20	0	25		
			Lamm Kotelett		100	216	20	0	20		
			Lamm Nacken		100	190	20	0	15		
			Lamm Nuss		100	122	20	0	5		
			Rind Bauch		125	314	25	0	25		

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch				Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Rind Blume	125	135	30	0	5				
			Rind Brust	125	328	25	0	30				
			Rind Filet	125	151	30	0	5				
			Rind Gulasch	150	194	30	0	10				
			Rind Hackfleisch	100	207	25	0	15				
			Rind Keule	150	182	35	0	10				
			Rind Kotelett	150	240	30	0	15				
			Rind Nacken	150	240	30	0	15				
			Rind Oberschale	125	156	30	0	10				
			Rind Ochsenchwanz	150	441	35	0	35				
			Rind Roulade	150	182	35	0	10				
			Rind Rücken	125	163	30	0	10				
			Rind Schnitzel	125	151	30	0	5				
			Rind Schulter	125	161	25	0	10				
			Rind Steak	150	219	35	0	10				
			Schaf Bauch	125	290	25	0	25				
			Schaf Brust	125	204	25	0	15				
			Schaf Filet	125	141	30	0	5				
			Schaf Gulasch	150	209	30	0	10				
			Schaf Haxe	125	244	25	0	20				
			Schaf Kotelett	150	318	30	0	25				
			Schaf Nacken	125	216	25	0	15				
			Schaf Roulade	150	293	30	0	20				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Rind-, Kalb-, Schweine-, Hammel- und Lammfleisch				Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten		g	kcal	Eiw	Koh	Fett				
											
			Schaf Schnitzel	150	293	30	0	20			
			Schaf Schulter	125	174	25	0	10			
			Schaf Steak	150	302	30	0	25			
			Schwein Bauch	150	389	30	0	35			
			Schwein Brust	150	362	25	0	30			
			Schwein Filet	125	134	30	0	5			
			Schwein Gulasch	150	326	30	0	25			
			Schwein Hackfleisch	100	276	20	0	25			
			Schwein Haxe	175	312	40	0	20			
			Schwein Keule	125	170	30	0	10			
			Schwein Kotelett	150	200	35	0	10			
			Schwein Lende	150	161	35	0	5			
			Schwein Nacken	150	294	30	0	25			
			Schwein Roulade	150	204	35	0	10			
			Schwein Schnitzel	125	134	30	0	5			
			Schwein Schulter	150	326	30	0	25			
			Schwein Spitzbein	125	416	20	0	40			
			Schwein Steak	150	200	35	0	10			



Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Wild, Geflügel, Federwild, Innereien				Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
						Damwild Leber	125	171	25	5	10
						Ente Fleisch mit Haut	150	338	30	0	30
						Ente Fleisch ohne Haut	150	179	30	0	10
						Ente Leber	125	164	25	5	10
						Ente Schenkel	150	374	25	0	35
						Fasan	150	231	40	0	10
						Ferkel	150	347	30	0	30
						Froschschenkel	75	52	15	0	0
						Gans Fleisch mit Haut roh	150	507	25	0	50
						Gans Fleisch ohne Haut roh	150	233	35	0	15
						Gans Schenkel	150	327	25	0	30
						Gänseleber	125	164	25	10	5
						Hase	150	171	35	0	5
						Hirsch	150	170	35	0	5
						Huhn Brust	150	153	35	0	5
						Huhn Flügel	150	312	25	0	25
						Huhn Magen	125	141	25	5	5
						Huhn Schenkel	150	260	30	0	20
						Hühnerherz	125	156	25	5	10
						Hühnerleber	125	170	30	5	10
						Kalb Bries	125	125	25	0	5
						Kalb Herz	125	138	20	0	10
						Kalb Leber	125	109	20	5	5

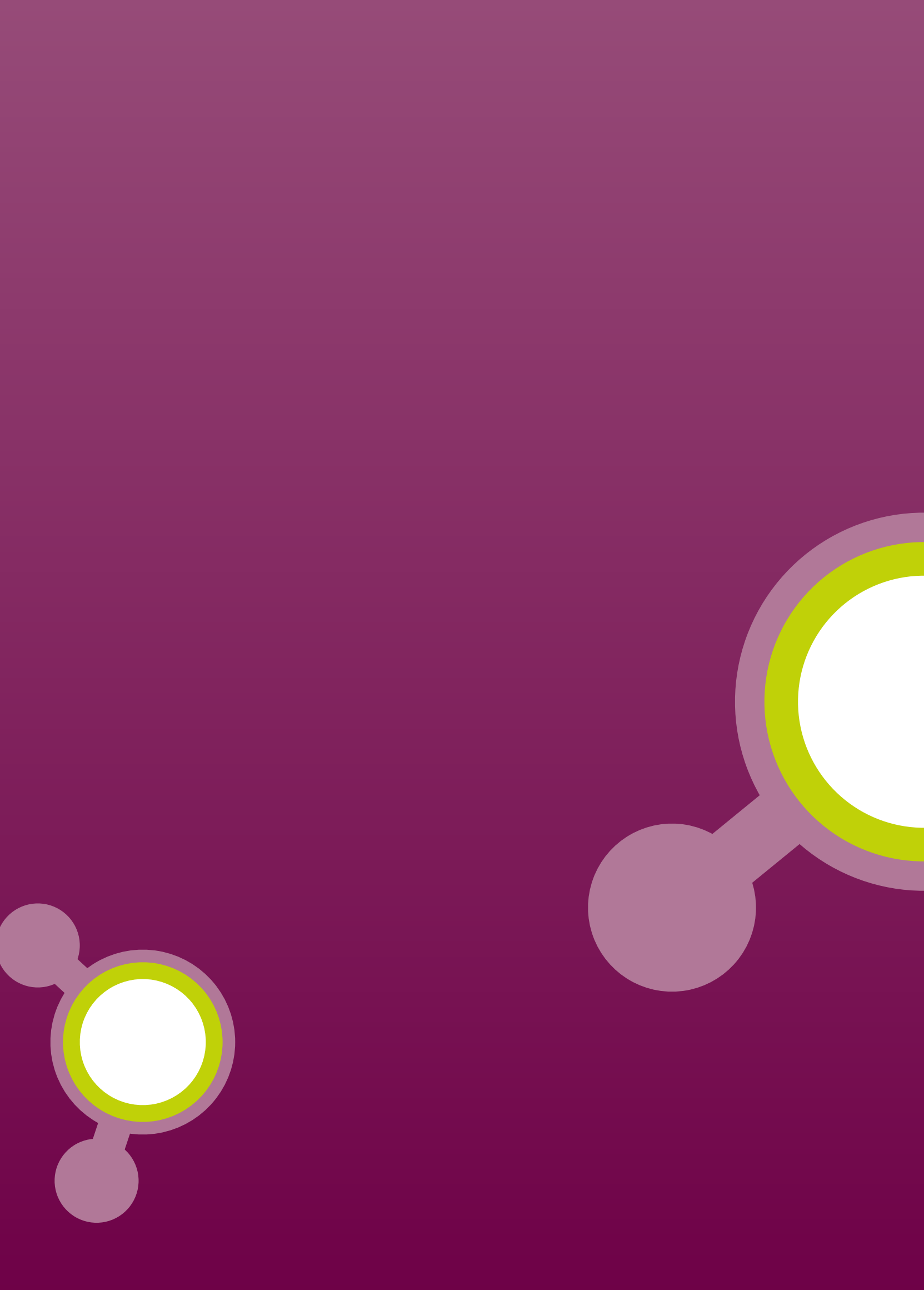
Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Wild, Geflügel, Federwild, Innereien				Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten						g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Kalb Zunge	125	224	25	5	15			
			Lamm Bries	125	115	20	0	5			
			Lamm Leber	125	168	25	5	10			
			Perlhuhn	150	219	30	0	15			
			Pferd	150	164	35	5	5			
			Pute Brust	150	161	40	0	5			
			Pute Flügel	150	287	30	0	20			
			Pute Schenkel	150	173	35	0	5			
			Rebhuhn	150	333	55	0	15			
			Reh	150	183	35	0	5			
			Rind Herz	125	155	25	5	10			
			Rind Leber	125	165	25	10	5			
			Rind Zunge	125	275	20	5	20			
			Schaf Bries	125	115	20	0	5			
			Schaf Herz	125	201	25	5	15			
			Schaf Leber	125	160	30	5	5			
			Schnecken	50	35	10	5	5			
			Schwein Herz	125	116	25	5	5			
			Schwein Leber	125	163	30	5	10			
			Schwein Zunge	125	200	25	5	15			
			Taube	150	254	35	0	15			
			Wildschwein	125	201	25	0	15			
			Ziege	150	224	30	0	15			

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Öle, Fette, Butter, Schmalz					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Butter	20	148	0	0	20				
			Butterschmalz	10	88	0	0	10				
			Distelöl (Safloröl)	15	106	0	0	15				
			Erdnussöl	15	106	0	0	15				
			Kakaobutter	20	177	0	0	20				
			Kokosfett	20	177	0	0	20				
			Kürbiskernöl	15	106	0	0	15				
			Leinöl	15	106	0	0	15				
			Maiskeimöl	15	106	0	0	15				
			Margarine	20	142	0	0	20				
			Mayonnaise 80% Fett	25	186	0	5	25				
			Muskatbutter	20	176	0	0	20				
			Olivenöl	15	106	0	0	15				
			Palmöl	15	106	0	0	15				
			Rüböl (Rapsöl)	15	106	0	0	15				
			Sesamöl	15	106	0	0	15				
			Sheabutter	20	177	0	0	20				
			Sojaöl	15	106	0	0	15				
			Sonnenblumenöl	15	106	0	0	15				
			Süßrahmbutter	20	147	0	0	20				
			Walnussöl	15	106	0	0	15				
			Weizenkeimöl	15	106	0	0	15				

Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Nichtalkoholische Getränke (Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke)				Alle Werte pro typischer Portion					
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Bancha Tee	125	0	0	0	0				
			Bier alkoholfrei	330	86	5	20	0				
			Cappuccino	150	57	5	10	5				
			Colagetränk	330	186	0	45	0				
			Colagetränk (kalorienarm)	200	8	0	5	0				
			Eistee-Zitrone	200	20	0	5	0				
			Espresso	25	1	0	0	0				
			Filterkaffee	150	3	0	0	0				
			Früchtetee	125	1	0	0	0				
			Heiße Schokolade	100	131	5	25	5				
			Isotonisches Getränk	200	38	0	10	0				
			Isotonisches Getränk (kalorienarm)	200	38	0	10	0				
			Kokoswasser	60	6	0	5	0				
			Kräutertee	125	1	0	0	0				
			Latte Macchiato	125	55	5	5	5				
			Limonade-Kräuter	200	72	0	20	0				
			Limonade-Zitrone	200	58	0	15	0				
			Limonade-Orange	200	58	0	15	0				
			Matcha Tee	125	0	0	0	0				
			Mate-Tee	150	0	0	0	0				
			Mehrfruchtnektar	200	114	0	30	0				
			Mehrfruchtsaft	200	76	5	20	0				
			Orangensaft	100	54	0	15	0				



Empfehlungen um abzunehmen		eigene Angaben	Alkoholische Getränke (Bier, Wein, Spirituosen)					Alle Werte pro typischer Portion				
häufig	selten							g	kcal	Eiw	Koh	Fett
			Bier Dunkel	330	122	5	10	0				
			Bier Hell	330	129	5	10	0				
			Bier Pils Hell	330	139	5	10	0				
			Brände aus Zuckerrohr	20	46	0	0	0				
			Champagner	100	83	0	5	0				
			Cognac	20	47	0	0	0				
			Gin	20	52	0	0	0				
			Most	130	53	0	5	0				
			Rotwein leicht	130	88	0	5	0				
			Rotwein mittel	130	88	0	5	0				
			Rotwein schwer	130	107	0	5	0				
			Rum	20	46	0	0	0				
			Sekt	100	83	0	5	0				
			Sherry	50	59	0	5	0				
			Wein rose	100	88	0	5	0				
			Weißwein halbtrocken	130	95	0	5	0				
			Weißwein lieblich	130	127	0	10	0				
			Weißwein trocken	130	94	0	0	0				
			Whisky	20	49	0	0	0				
			Wodka	20	46	0	0	0				





**GEWICHTS-GENE**

**IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR ABNEHMPROGRAMM**

**IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN**

**NAHRUNGSMITTELLISTE**

**WISSENSCHAFT**

**ZUSATZINFORMATIONEN**





# WISSENSCHAFT

Dieses Kapitel zeigt die Wissenschaft hinter dem Test.



# Zusammenfassung der Wissenschaft

## FABP2 - Fatty acid binding protein 2, intestinal (rs1799883)

Das Fatty Acid Bindingprotein-2 (FABP2) gehört zu einer Multigenfamilie mit nahezu 20 identifizierten Mitgliedern. Das ausschließlich in Enterozyten exprimierte FABP2 spielt bei der Aufnahme von langkettigen Fettsäuren in die Zelle sowie deren Transport innerhalb der Zelle eine zentrale Rolle.

ERG	Genotyp	POP	Ergebnismöglichkeiten
	G/G	42%	Keine Auswirkung
	A/G	51%	Erhöhte Fettempfindlichkeit Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe
X	A/A	7%	Erhöhte Fettempfindlichkeit Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe

### Literatur

J Biol Chem. 2001 Oct 26;276(43):39679-84. Epub 2001 Aug 3. The polymorphism at codon 54 of the FABP2 gene increases fat absorption in human intestinal explants. Levy E, Ménard D, Delvin E, Stan S, Mitchell G, Lambert M, Ziv E, Feoli-Fonseca JC, Seidman E.

J Lipid Res. 2000 Dec;41(12):2002-8. Effects of an Ala54Thr polymorphism in the intestinal fatty acid-binding protein on responses to dietary fat in humans. Pratley RE, Baier L, Pan DA, Salbe AD, Storlien L, Ravussin E, Bogardus C.

Arterioscler Thromb Vasc Biol. 1998 Oct;18(10):1606-10. Postprandial lipemic response is modified by the polymorphism at codon 54 of the fatty acid-binding protein 2 gene. Agren JJ, Valve R, Vidgren H, Laakso M, Uusitupa M.

Obes Res. 2004 Feb;12(2):340-5. Intestinal FABP2 A54T polymorphism: association with insulin resistance and obesity in women. Albala C, Santos JL, Cifuentes M, Villarreal AC, Lera L, Liberman C, Angel B, Pérez-Bravo F.

Metabolism. 2005 Dec;54(12):1652-8. Comparison of the acute response to meals enriched with cis- or trans-fatty acids on glucose and lipids in overweight individuals with differing FABP2 genotypes. Lefevre M, Lovejoy JC, Smith SR, Delany JP, Champagne C, Most MM, Denkins Y, de Jonge L, Rood J, Bray GA.

Metabolism. 2005 Dec;54(12):1652-8. Comparison of the acute response to meals enriched with cis- or trans-fatty acids on glucose and lipids in overweight individuals with differing FABP2 genotypes. Lefevre M, Lovejoy JC, Smith SR, Delany JP, Champagne C, Most MM, Denkins Y, de Jonge L, Rood J, Bray GA.

## PPARG - Peroxisome proliferator-activated receptor gamma (rs1801282)

PPARG (Peroxisome proliferator-activated receptor gamma) ist ein Typ II intrazellulärer Rezeptor. Diese Rezeptoren werden über physiologische oder pharmakologische Liganden aktiviert und regulieren die transkriptionelle Aktivität verschiedener Zielgene. Der rs1801282 Polymorphismus ist sowohl mit Übergewicht, als auch mit erhöhtem Risiko für Typ II Diabetes assoziiert.

ERG	Genotyp	POP	Ergebnismöglichkeiten
X	C/C	86%	<b>Erhöhte Fettempfindlichkeit</b> <b>Genetische Neigung zu Übergewicht (OR: 1.38)</b>
	C/G	12%	<b>Stärkerer Jo-Jo Effekt</b> <b>Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe</b> <b>Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion</b> <b>Genetische Neigung zu Übergewicht (OR: 1.19)</b> <b>Besseres Ansprechen auf sportliche Betätigung</b>
	G/G	2%	<b>Stärkerer Jo-Jo Effekt</b> <b>Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe</b> <b>Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion</b> <b>Keine genetische Neigung zu Übergewicht</b> <b>Besseres Ansprechen auf sportliche Betätigung</b>

### Literatur

Clin Genet. 2003 Feb;63(2):109-16. The PPAR-gamma P12A polymorphism modulates the relationship between dietary fat intake and components of the metabolic syndrome: results from the Québec Family Study. Robitaille J, Després JP, Pérusse L, Vohl MC.

Obesity (Silver Spring). 2006 Apr;14(4):529-644. The human obesity gene map: the 2005 update. Rankinen T, Zuberi A, Chagnon YC, Weisnagel SJ, Argyropoulos G, Walts B, Pérusse L, Bouchard C.

Diabetologia. 2005 Aug;48(8):1503-9. Epub 2005 Jun 29. Influence of Pro12Ala peroxisome proliferator-activated receptor gamma2 polymorphism on glucose response to exercise training in type 2 diabetes. Adamo KB, Sigal RJ, Williams K, Kenny G, Prud'homme D, Tesson F.

Diabetes. 2002 Aug;51(8):2581-6. Association of the Pro12Ala polymorphism in the PPAR-gamma2 gene with 3-year incidence of type 2 diabetes and body weight change in the Finnish Diabetes Prevention Study. Lindi VI, Uusitupa M, Lindström J, Louheranta A, Eriksson JG, Valle TT, Hämäläinen H, Ilanne-Parikka P, Keinänen-Kiukaanniemi S, Laakso M, Tuomilehto J: Finnish Diabetes Prevention Study.

Horm Metab Res. 2005 Feb;37(2):99-105. Influence of the PPAR-gamma2 Pro12Ala and ACE I/D polymorphisms on insulin sensitivity and training effects in healthy offspring of type 2 diabetic subjects. Østergård T, Ek J, Hamid Y, Saltin B, Pedersen OB, Hansen T, Schmitz O.

Franks PW et al. The Pro12Ala variant at the peroxisome proliferator-activated receptor gamma gene and change in obesity-related traits in the Diabetes Prevention Program. Diabetologia. 2007 Dec;50(12):2451-60. Epub 2007 Sep 27.

Regina Brigelius-Flohé et al. Nutritional Genomics: Impact on Health and Disease. John Wiley & Sons, 21 Aug 2006

Delahanty LM et al. Genetic predictors of weight loss and weight regain after intensive lifestyle modification, metformin treatment, or standard care in the Diabetes Prevention Program. Diabetes Care. 2012;35(2):363-6.

## ADRB2 adrenoceptor beta 2, surface (rs1042714)

Das transmembranäre Protein ( $\beta$ 2-adrenerger Rezeptor) gehört zur Familie der metabotropen G-Protein-gekoppelten Rezeptoren und wird durch Bindung seines Liganden Adrenalin aktiviert. Die  $\beta$ 2-Adrenorezeptoren sind zwar weit verbreitet, aber insbesondere auf Zellen der glatten Muskulatur und auf der Membran von Fettzellen lokalisiert. Nach Aktivierung des Rezeptors durch seinen Liganden kommt es unter Einfluss des Sympathikus zur Relaxation der glatten Muskulatur (z.B. der Bronchialmuskulatur) bzw. Ausschüttung des Hormons Insulin aus den B-Zellen des Pancreas. Durch die Insulinausschüttung wird Blutzucker (Glukose) im Körper als Glykogen gespeichert und der Abbau von Fett (Lipolyse) gehemmt.

ERG	Genotyp	POP	Ergebnismöglichkeiten
	C/C	42%	Keine Auswirkung
X	C/G	51%	Erhöhte Kohlenhydratempfindlichkeit Stärkerer Jo-Jo Effekt Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe Erhöhter Muskelmasseverlust bei Kalorienreduktion Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion
	G/G	7%	Erhöhte Kohlenhydratempfindlichkeit Stärkerer Jo-Jo Effekt Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe Erhöhter Muskelmasseverlust bei Kalorienreduktion Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion

### Literatur

J Nutr. 2003 Aug;133(8):2549-54. Obesity risk is associated with carbohydrate intake in women carrying the Gln27Glu beta2-adrenoceptor polymorphism. Martínez JA, Corbalán MS, Sánchez-Villegas A, Forga L, Martí A, Martínez-González MA.

Masuo K, Katsuya T, Fu Y, Rakugi H, Ogihara T, and Tuck ML. Beta2- and beta3-adrenergic receptor polymorphisms are related to the onset of weight gain and blood pressure elevation over 5 years. Circulation 111: 3429-3434, 2005.

## APOA2 apolipoprotein A-II (rs5082)

Als Apolipoproteine bezeichnet man den Proteinanteil der Lipoproteine der die wasserunlöslichen Lipide im Blut transportiert. Die Apolipoproteine bilden zusammen mit Phospholipiden die wasserlösliche (hydrophile) Oberfläche der Lipoproteine, wo sie als strukturelles Gerüst und/oder Erkennungs- und Andockmolekül z. B. für Membranrezeptoren fungieren. Das APOA2 bildet ein Strukturelement und ist der Aktivator für das hepatische Lipase Enzym.

ERG	Genotyp	POP	Ergebnismöglichkeiten
	C/C	18%	Erhöhte Fettempfindlichkeit Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe Tendenz kalorienreicher zu essen Genetische Neigung zu Übergewicht (OR: 1.7)
X	T/C	43%	Keine Auswirkung Erhöhtes Risiko für Fettablagerungen um die Organe
	T/T	39%	Keine Auswirkung

### Literatur

Arch Intern Med. 2009 Nov 9;169(20):1897-906. APOA2, dietary fat, and body mass index: replication of a gene-diet interaction in 3 independent populations. Corella D, Peloso G, Arnett DK, Demissie S, Cupples LA, Tucker K, Lai CQ, Parnell LD, Coltell O, Lee YC, Ordovas JM.

Int J Obes (Lond). 2011 May;35(5):666-75. Epub 2010 Oct 26. Association between the APOA2 promoter polymorphism and body weight in Mediterranean and Asian populations: replication of a gene-saturated fat interaction. Corella D, Tai ES, Sorlí JV, Chew SK, Coltell O, Sotos-Prieto M, García-Rios A, Estruch R, Ordovas JM.

## FTO - Fat mass and obesity associated (rs9939609)

Das FTO (Fat mass and obesity-associated protein) Gen zeigt bislang den stärksten genetischen Einfluss auf das Körpergewicht beim Menschen. Es wurde gezeigt, dass der Polymorphismus rs9939609 das Risiko für Adipositas deutlich erhöht.

ERG	Genotyp	POP	Ergebnismöglichkeiten
	T/T	25%	Keine Auswirkung
X	T/A	57%	Erhöhte Fettempfindlichkeit Erhöhtes Hungergefühl Tendenz vermehrt Snacks zu essen Tendenz kalorienreicher zu essen Erhöhter Gewichtsverlust durch sportliche Betätigung Genetische Neigung zu Übergewicht (OR: 1.34) Schwachens Sättigungsgefühl
	A/A	18%	Erhöhte Fettempfindlichkeit Erhöhtes Hungergefühl Tendenz vermehrt Snacks zu essen Tendenz kalorienreicher zu essen Erhöhte Gewichtsreduktion durch sportliche Betätigung Genetische Neigung zu Übergewicht (OR: 1.67) Schwachens Sättigungsgefühl

### Literatur

Am J Clin Nutr. 2009 Dec;90(6):1483-8. Epub 2009 Oct 14. The FTO gene rs9939609 obesity-risk allele and loss of control over eating. Tanofsky-Kraff M, Han JC, Anandalingam K, Shomaker LB, Columbo KM, Wolkoff LE, Kozlosky M, Elliott C, Ranzenhofer LM, Roza CA, Yanovski SZ, Yanovski JA.

J Nutr. 2011 Dec;141(12):2219-25. Epub 2011 Nov 2. A High Intake of Saturated Fatty Acids Strengthens the Association between the Fat Mass and Obesity-Associated Gene and BMI. Corella D, Arnett DK, Tucker KL, Kabagambe EK, Tsai M, Parnell LD, Lai CQ, Lee YC, Warodomwicht D, Hopkins PN, Ordovas JM.

Int J Obes (Lond). 2011 Aug;35(8):1041-9. doi: 10.1038/ijo.2010.263. Epub 2010 Dec 21. Association between fat intake, physical activity and mortality depending on genetic variation in FTO. Sonestedt E, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Hedblad B, Orho-Melander M.

Clin Chim Acta. 2010 Nov 11;411(21-22):1716-22. Epub 2010 Jul 25. Effects of common FTO gene variants associated with BMI on dietary intake and physical activity in Koreans. Lee HJ, Kim IK, Kang JH, Ahn Y, Han BG, Lee JY, Song J.

Am J Clin Nutr. 2009 Nov;90(5):1418-25. Epub 2009 Sep 2. Fat and carbohydrate intake modify the association between genetic variation in the FTO genotype and obesity. Sonestedt E, Roos C, Gullberg B, Ericson U, Wirfält E, Orho-Melander M.

M.H. Wang et al. Four pairs of gene-gene interactions associated with increased risk for type 2 diabetes (CDKN2BAS-KCNJ11), obesity (SLC2A9-IGF2BP2, FTO-APOA5), and hypertension (MC4R-IGF2BP2) in Chinese women. Meta Gene. 2014 Dec, 2: 384-391.

Wardle J et al. Obesity associated genetic variation in FTO is associated with diminished satiety. J Clin Endocrinol Metab. 2008 Sep;93(9):3640-3.

## APOA5 - Apolipoprotein A-V (rs662799)

Apolipoprotein A-V spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Plasma Triglyceride. Der rs662799 Polymorphismus führt zu einer Erhöhung dieser Werte, was das Risiko der Koronaren Herzkrankheit, Arteriosklerose und eines Herzinfarkts erhöht. Außerdem wurde gezeigt, dass Träger des G-Allels eine geringe Gewichtszunahme bei fettreicher Ernährung zeigen.

ERG	Genotyp	POP	Ergebnismöglichkeiten
X	A/A	96%	Erhöhte Fettempfindlichkeit
	G/A	3%	Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion
	G/G	1%	Erhöhter Gewichtsverlust bei Kalorienreduktion

### Literatur

J Mol Med (Berl). 2007 Feb;85(2):119-28. Epub 2007 Jan 9. APOA5 gene variation modulates the effects of dietary fat intake on body mass index and obesity risk in the Framingham Heart Study. Corella D, Lai CQ, Demissie S, Cupples LA, Manning AK, Tucker KL, Ordovas JM.

J Nutr. 2011 Mar;141(3):380-5. Epub 2011 Jan 5. APOA5 gene variation interacts with dietary fat intake to modulate obesity and circulating triglycerides in a Mediterranean population. Sánchez-Moreno C, Ordovas JM, Smith CE, Baraza JC, Lee YC, Garaulet M.

J Nutr. 2009 Dec;139(12):2301-8. Epub 2009 Oct 14. Apolipoprotein A5 polymorphisms interact with total dietary fat intake in association with markers of metabolic syndrome in Puerto Rican older adults. Mattei J, Demissie S, Tucker KL, Ordovas JM.

Clin Chem Lab Med. 2007;45(3):316-20. Polymorphisms in the APOA1/C3/A4/A5 gene cluster and cholesterol responsiveness to dietary change. Hubacek JA, Bohuslavova R, Skodova Z, Pitha J, Bobkova D, Poledne R.

LEGENDE: ERG = Ihr persönliches Analyseergebnis (mit einem X gekennzeichnet), GENOTYP = Die verschiedenen Varianten des Gens (Allele genannt), POP = Prozentuale Verteilung der verschiedenen genetischen Varianten in der Bevölkerung (Population), ERGEBNISMÖGLICHKEITEN = Einfluss der genetischen Variation.



**GEWICHTS-GENE**

**IHR ERNÄHRUNGSTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR SPORTTYP ZUM ABNEHMEN**

**IHR ABNEHMPROGRAMM**

**IHR SPORTPROGRAMM ZUM ABNEHMEN**

**NAHRUNGSMITTELLISTE**

**WISSENSCHAFT**

**ZUSATZINFORMATIONEN**



## **ZUSATZINFORMATION**

In diesem Kapitel erhalten Sie nützliche und hilfreiche Informationen



## Technische Details zu Ihrer Analyse

### Bestellnummer

DEMO\_ML

### Geburtsdatum

01/01/1990

### Etablierte Analysemethoden

qRT-PCR, DNA-Sequenzierung,  
Fragmentlängenanalyse, CNV-Assay, GC-MS,  
Immunocap ISAC, Cytolisa

### Bericht erstellt

21/01/2020 13:29:47

### Produktcodes

L1WSL

### Aktuelle Version

V531

### Beantragendes Unternehmen

cerascreen GmbH  
Güterbahnhofstraße 16  
19059 Schwerin  
Germany

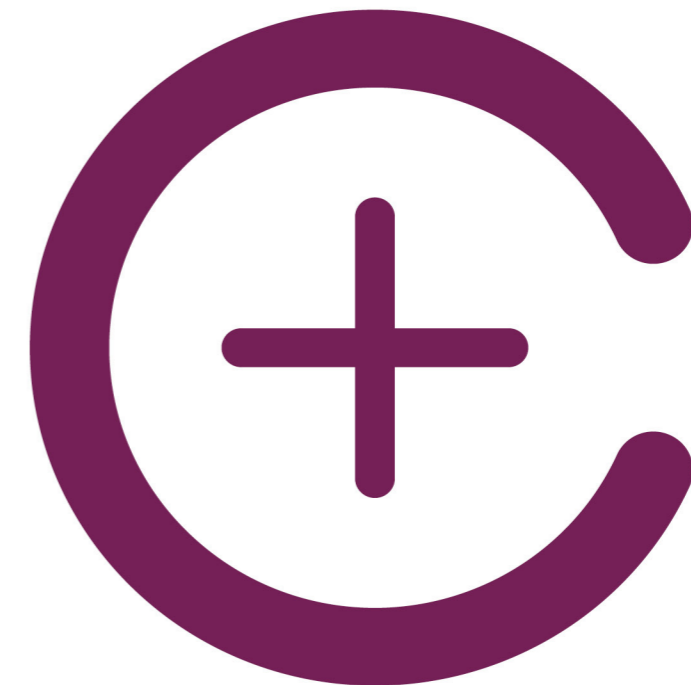


**NOTIZEN:**









# Stoffwechsel Test

TESTERGEBNIS

**Hersteller:**

cerascreen® GmbH  
Güterbahnhofstraße 16  
19059 Schwerin  
Deutschland

[fragen@cerascreen.de](mailto:fragen@cerascreen.de)  
[www.cerascreen.de](http://www.cerascreen.de)

