

Bye, bye Low Carb – viele brauchen Kohlenhydrate zum Abnehmen

Die DNA ist der Diät-Schlüssel!

Wenn Moppelchen zu viel Hüftgold auf den Rippen mit dem Satz „Die Gene sind schuld – ich esse wirklich ganz wenig – und schon gar keine Kohlenhydrate“ entschuldigten, ernten sie meist nur ein mitleidiges Lächeln. Wer's glaubt, wird selig. Doch neue Untersuchungen dürften viele Diät-Opfer aufhorchen lassen. Nur ein geringer Prozentteil von Menschen kann demnach wirklich mit Low Carb (Kohlenhydrat-Verzicht) und Joggen auch tatsächlich abnehmen.

VON ANDREA KAHLMEIER
andrea.kahlmeier@express.de

Die Kölner Firma CoGAP hat bei der statistischen Auswertung von mehreren tausend Probanden ermittelt, dass nur zwölf Prozent auf Low Carb anspringen. Also eben jener Diät-Form, die seit Jahren von vielen Fitness-Gurus propagiert wird. Die Schlussfolgerung, die Humangenetiker Dr. Hossein Askari daraus zieht: „Viele Menschen brauchen einfach mehr Kohlenhydrate, um den Motor zum Abspecken anzukurbeln.“

Kathleen Schroer (31) gehört zu ihnen. Jahrelang hatte sie al-

Dr. Hossein Askari nimmt in Köln den Meta-Check vor.



les versucht, um ihre Pfunde loszuwerden. Doch sie nahm nicht im Schlaf ab. Auch nicht, wenn sie sich die Seele aus dem Leib rannte und schließlich wie ihre gertenschlanke Bodybuilding-Freundin fast ganz auf Kohlenhydrate verzichtete und sich besonders fett- und eiweißreich ernährte. „Ich habe mich unwohl gefühlt, war aufgeschwemmt und habe sogar zugenommen – hatte mit meinen 1,73 Meter deutlich mehr als 80 Kilo auf der Waage“, erinnert sich die Arztassistentin.

Da hörte sie, dass Bekannte und Promis wie Jessica Alba mit einer Gen-Diät das richtige Ernährungskonzept für sich gefunden hatten. Eine Speichelprobe, und schon können die individuellen Stoffwechsell-anlagen bestimmt werden, heißt es. Der eine kann gut Fleisch verwerten, der andere Nudeln und Kartoffeln...

Kathleen ist ein Meta-Typ Delta, kann Kohlenhydrate und

Fett gut verarbeiten, jedoch keine Proteine. Außerdem „sagt“ ihr ihre DNA, dass sie ein reiner „Schnellkrafttyp“ sei, der nicht durch Walken oder Joggen, sondern durch Intervall- und Hantel-Training mit kurzen Sätzen die besten Erfolge erzielt. Mit einem auf diesen Typus zugeschnittenen Ernährungs- und Fitnessplan gelang ihr die sensationelle Verwandlung. „Pizza und Croissants habe ich mir dabei natürlich verkniffen“, erklärt sie, „aber abends um zehn konnte ich locker noch Süßkartoffeln mit etwas Quark essen – und habe dennoch abgenommen.“

Innerhalb von einem Jahr hat die junge Frau ihre Konfektionsgröße von 42/44 auf 36/38 heruntergeschraubt. Auf der Waage seien das zwar kaum mehr als fünf Kilo – aber die interessiere sie eh nicht mehr. Auf den Body komme es an. Muskeln statt Fett.

Ihr hat die Analyse viel gebracht. Auch die Sporthochschule Köln steht dieser nach einer Befragung von Probanden positiv gegenüber. Aber braucht man den teuren Gentest (um die 290 Euro) wirklich? Manchen Menschen reicht es, genau auf ihren Körper zu hören statt jedem Diättrend nachzujagen.

Bye, bye, Low Carb, sagt zum Beispiel auch Instagram-Star Madalin Frodsham, die sich jahrelang vor allem von Gemüse ernährte und nur fünf Prozent Kohlenhydrate zu sich nahm. Folge: Sie war zwar dünn, gefiel sich trotzdem nicht. Die junge Frau stellte den Speiseplan komplett um. Ihre Ernährung besteht seitdem zu 50 Prozent aus Kohlenhydraten. Außerdem kommt sie jetzt pro Tag auf 1800 Kalorien – vorher waren es gerade mal „ungesunde“ 800. Und siehe da: Jetzt hat sie einen Hammerbody – und viele Fans.



Grünzeug reicht nicht, um einen tollen Body zu formen. Instagram-Star Madalin Frodsham nimmt wieder viele Kohlenhydrate zu sich. Heute isst sie an einem typischen Tag Bananen und Haferflocken zum Frühstück, Hühnchen mit Quinoa und gedünstetem Gemüse zum Mittag und Vollkorn-Pasta mit Bolognese zum Abendessen.

Fotos: Thinkstock, Roll, privat, Instagram

Typ Alpha

Der Metatyp (Stoffwechselltyp) Alpha sollte vor allem proteinreiche Nahrung zu sich nehmen wie Hüttenkäse, Schweizer Käse, Huhn, Rind – und auf Kohlenhydrate und fettreiche Nahrungsmittel verzichten.

■ **Rezeptbeispiele:**
Kalbsschnitzel mit Karotten und Champignons; Hühnerbrust mit Chili, Kräutern und grünen Bohnen; Hähnchenfilet mit Zwiebeln und Rosinen. Dazu je 1 kleine Portion Hartweizengrieß-Nudeln und Vollkornbaguette.

Typ Beta

Der Metatyp Beta verstoffwechselt neben Proteinen auch Fette gut, die in Avocados, griechischem Joghurt, Nüssen, Olivenöl, fettem Fisch wie Lachs, und Forelle stecken. Dann sollte man aber sparsam mit Kohlenhydraten umgehen.

■ **Rezeptbeispiele:**
Champignons mit Brokkoli-Käse-Füllung, kross gebratene Zanderstreifen auf Fenchelgemüse mit Kapern, Putensteak mit Kräutern, Karotten und gebratenen Steinpilzen.

Typ Gamma

Der Gamma-Typ kann am besten abnehmen, indem er komplexe Kohlenhydrate zu sich nimmt wie sie in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Reis und Nudeln vorkommen, aber auf Proteine und Fett verzichtet.

■ **Rezeptbeispiele:**
Vollkornbruschetta mit Bohnen-Oliven-Creme; fruchtiges Kalbsgeschnetzeltes mit Safranreis; Salat mit Stangensellerie und Apfel zu einem warmen Vollkornbaguette.

Delta

Der Meta-Typ Delta kann kohlenhydratreiche, aber auch fett-haltige Nahrungsmittel am besten verwerten. Dafür sollten im Speiseplan Proteine aus Eiern, Käse und Milch verringert werden.

■ **Rezeptbeispiele:**
Spinatknödel mit Ricotta-Füllung; Chinakohl mit Artischockenherzen und Ziegenfrischkäse auf Vollkornbrot; Süßkartoffel-Suppe; Spiralnudeln mit Krabben und Oliven.