

CoGAP®

## DIÄTBERATUNG NACH GENPROFIL

Was dem einen beim Abnehmen hilft, funktioniert beim anderen nicht – es liegt wohl zu einem großen Teil an der individuellen genetischen Veranlagung, dass jeder Mensch Lebensmittel anders verarbeitet. Diesem Problem hat sich das Center of Genetic Analysis and Prognosis – kurz CoGAP® – wissenschaftlich gewidmet: Mit dem CoGAP MetaCheck® ist es nun möglich, mit einer DNA-Analyse den eigenen Stoffwechsel- bzw. Metabolismus-Typen bestimmen zu lassen. Anhand des so ermittelten Metabolismus-Typs ist eine individualisierte Ernährungs- und Trainingsberatung möglich: Der Abnehmwillige erfährt, auf welche Diätform er am ehesten ansprechen wird und welche körperliche Trainingsform ihn beim Abnehmen optimal unterstützt. Eine aktuelle Studie der Stanford-University<sup>1</sup> zeigt, dass mit einer solchen auf die Genetik angepassten Beratung bessere Erfolge beim Abnehmen erzielt werden können. Im Durchschnitt konnten die betreffenden Studienteilnehmer mit einer genetisch angepassten Diät mehr als doppelt (etwa 2,5 Mal) so erfolgreich abnehmen, wie die Vergleichsgruppe mit einer allgemeinen Diät Empfehlung. Der Ablauf der Analyse ist denkbar einfach: Mit einem Wattestäbchen erfolgt ein einfacher Wangenabstrich – diese



Probe wird dann vom Arzt an die „Laboratoriumsmedizin köln“ geschickt. Dort werden die genetischen Rohdaten erstellt und anschließend anonymisiert an CoGAP® weitergeleitet, wo diese dann näher ausgewertet werden. Selbstverständlich werden nur die für den Stoffwechsel relevanten Gene untersucht. Die Auswertung erfolgt mittels einer spezifischen bioinformatischen Auswertungssoftware und liefert ausführliche Diät- und Trainingsempfehlungen, die an den individuellen Metabolismus-Typen angepasst sind.

**[www.cogap.de](http://www.cogap.de)**

<sup>1</sup> Nelson D et al.: Genetic Phenotypes Predict Weight Loss Success: The Right Diet Does Matter; NPAM March 2–4, 2010 | EPI March 3–5, 2010

COPYRIGHT: