

igevia

Image not found or type unknown



Anzeige

Abnehmerfolg: Eine Frage des (Stoffwechsel-)Typs

Neue Erkenntnisse abseits typischer Diättipps

Viele von uns kennen das Phänomen: Der Speiseplan des Kollegen oder der besten Freundin besteht hauptsächlich aus Pasta, belegten Broten oder Kartoffelaufläufen, wobei sie kein Gramm zunehmen. Bei anderen hingegen fällt diese Ernährungsform im wahrsten Sinne des Wortes schwer ins Gewicht. Ein Grund für diese Unterschiede liegt in den Genen: Wer seinen Stoffwechseltyp kennt, der weiß, ob er Kohlenhydrate, Proteine oder Fette besser verwertet. Anstatt Diät-Hypes zu folgen, führt eine typgerechte Ernährung auf **gesunde Art und Weise** zum **nachhaltigen Wohlfühlgewicht**.



© AYDINOZON

Welche Rolle Gene beim Abnehmen spielen

Unser Stoffwechsel ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Obwohl wir zu 99 % genetisch identisch sind, reichen vermeintlich geringe DNA-Variationen in der Größenordnung von 0,1 % aus, um aus jedem Menschen ein einzigartiges Individuum zu kreieren. Verantwortlich dafür sind unter anderem sogenannte Single Nukleotid Polymorphismen (SNP), die beispielsweise bestimmen, welche Haarfarbe wir haben oder welcher Ernährungstyp wir sind.

Ernährung, die wirklich zu Ihnen passt

Jeder Mensch verwertet die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Proteine und Fette unterschiedlich gut. Je nachdem, was die SNP vorgeben. Daher gibt es keine allgemeingültige Diät, die bei jedem Menschen zum selben Erfolg führt. Der Kollege bzw. die beste Freundin in unserem Beispiel sind aller Wahrscheinlichkeit nach klassische Kohlenhydrat-Typen. Das bedeutet, dass ihr Körper Pasta, Brot und Erdäpfeln gut verstoffwechseln kann. Sie selbst sind möglicherweise ein Proteintyp, den z.B. mageres, helles Fleisch, Milch- oder Sojaprodukte oder Nüsse zum gewünschten Abnehmerfolg führen werden.

Persönlicher Stoffwechseltest auf DNA-Basis

Mit dem *igevia*-Stoffwechseltest finden Sie rasch und unkompliziert heraus, welche Makronährstoffe Sie besonders gut verwerten und welche Sie sparsamer zu sich nehmen sollten. Mit einem professionellen Test-Kit nehmen Sie bequem zu Hause in Ihrem gewohnten Umfeld einen Mundschleimhautabstrich ab, der anschließend in das *igevia*-Partnerlabor gesendet wird. Dieses untersucht die relevanten Genabschnitte und ermittelt, welchem der sechs definierten Stoffwechseltypen Sie angehören. Auf dieser Basis erhalten Sie **Lebensmittelempfehlungen**, einen **14-tägigen Ernährungsplan** inklusive detaillierten **Rezeptvorschlägen** zum einfachen Nachkochen sowie ein kostenloses Kick-off-Gespräch mit unserer Ernährungswissenschaftlerin Mag. Kathrin Kittl: „Gerne unterstütze ich Sie auf dem Weg zu einem gesunden Ernährungsplan – mit Schritten, die wirklich zu Ihnen passen.“

Ernährungsplan Tag 1*	 Kohlenhydrat (C) Typ	 Protein (P) Typ
Frühstück	Bananen-Pancakes mit Heidelbeersauce	Beeren-Joghurt
Zwischenmahlzeit	1 Scheibe Vollkornbrot mit 2 TL Hüttenkäse und 40 g Gurke	1 Apfel
Mittagessen	Reissalat	Hirsesalat mit Fetakäse
Zwischenmahlzeit	1 Apfel	30 g Erdnüsse
Abendessen	Lachs-Spinat Pasta	Zander auf Fenchelgemüse

* Der Ergebnis-Report des *igevia*-Stoffwechseltests enthält einen individuellen 14-tägigen Ernährungsplan. Die Rezepte unterscheiden sich je nach Stoffwechseltyp und BMI.

Der Ergebnis-Report gibt darüber hinaus Aufschluss, ob Sie eher der **Kraft- oder Ausdauersporttyp** sind und

ob Sie grundsätzlich zu **Übergewicht**, dem **Jo-Jo-Effekt** oder einem verstärkten **Hungergefühl** neigen.

***igevia* – Antworten für Ihre Gesundheit**

Die *igevia*-Tests bieten entscheidende Antworten auf Gesundheitsfragen zu den Themen **Allergie**, **Stoffwechsel** und **Darmflora**. Das Besondere: Sämtliche Tests können unkompliziert und diskret mit professionellen Test-Kits und klar formulierten Gebrauchsanweisungen sicher zu Hause durchgeführt werden – ohne lange Wartezeiten im Labor, dafür im gewohnten Umfeld. Partnerlabore in Deutschland und Österreich werten die Blut-, Speichel- bzw. Stuhlproben aus. Anhand der Resultate wird ein individueller Ergebnis-Report mit Handlungsempfehlungen erstellt.

„Qualität, Kundenservice und Vertrauen spielen für uns eine ganz entscheidende Rolle. Deswegen sind unsere Produkte und Prozesse mit dem Qualitätsmanagementsiegel EN ISO 13485:2016 zertifiziert“, so Dominik Flener, Geschäftsführer von *igevia*.

Weitere *igevia*-Tests:

***igevia*-Allergietest**

- Bestimmung Ihrer Reaktion auf 285 Allergieauslöser
- Europas modernste Allergietestung
- Bestimmung von Kreuzallergien

***igevia*-Darmfloratest**

- 4 Indikatoren für Ihre Darmgesundheit:
Vergleich des Alters der Darmflora mit Ihren Lebensjahren, Artenvielfalt, Enterotyp, Darmfloragleichgewicht
- Risikoeinschätzung für Darm-, Stoffwechsel-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für eine Störung der Darm-Gehirn-Achse



© igevia / Scientific DX / Wirlphoto

Kontakt

+43 5 99 07 99

service@igevia.com

www.igevia.com