

Total Gen-ial?

*Für jeden gibt's die passende DNA-Diät.
Aber taugen die auch was? Drei
Stoffwechselfests im Cosmo-Check*



COGAP METACHECK

1

FÜR WEN? Alle, die ein paar Fettpölsterchen loswerden wollen.

WIE GEHT ES? Der MetaCheck gründet auf der Annahme, dass die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett je nach Stoffwechselfertyp unterschiedlich verwertet werden. Nach einer Speichelprobe beim Arzt oder Ernährungsberater werden sieben Gene analysiert, woraufhin man einem der vier CoGap-Typen zugeteilt wird: Alpha (verwertet Eiweiß gut), Beta (Eiweiß und Fette), Gamma (Kohlenhydrate) oder Delta (Kohlenhydrate und Fette). Reduziert man die für seinen Typ ungeeigneten Makronährstoffe, soll man schneller abnehmen. Außerdem werden Sportarten ermittelt, mit denen man besonders viele Kalorien verbrauchen soll: Ausdauer (z.B. Joggen) oder Schnellkraft (z.B. Aerobic).

DAS SAGT DER EXPERTE:

„Seinen Stoffwechsel zu kennen, kann bei einer Diät unterstützen. Da man etwa herausfindet, ob der eigene Blutzuckerspiegel bei einer Low-Carb- oder einer Low-Fat-Ernährung stärker ansteigt. Je niedriger er ist, desto besser für den Stoffwechsel. Aber: Nur mit einer negativen Kalorienbilanz nimmt man ab. Also gilt auch hier das einfache Prinzip, weniger Energie in Form von Essen zuführen“, so Dr. Torsten Schröder, Ernährungsmediziner am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein.

KOSTEN: ab ca. 300 €, cogap.de