

Hossein Askari

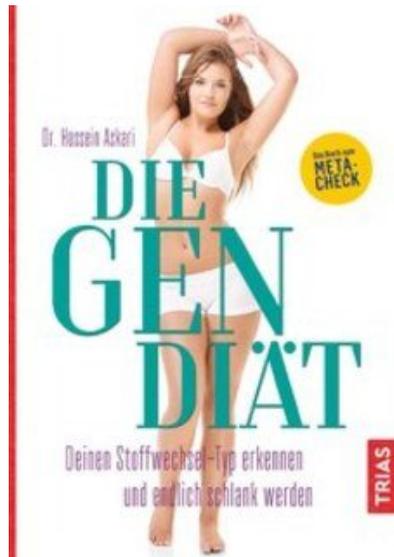
Die Gen-Diät

Leseprobe

[Die Gen-Diät](#)

von [Hossein Askari](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.unimedica.de/b23421>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



Register

A

Abnehmen 19, 57
 – Alpha-Typ 76
 – Beta-Typ 85
 – Delta-Typ 98
 – Gamma-Typ 93
 – gesundes 57
 Abnehmerfolg 14, 20
 Abstrichprobe 44
 Ackerbau 26
 Adipositas 17
 – Entstehung 18
 ADRB3-Gen 40
 Allergie 63
 Alpha-Typ 46, 68
 – Abnehmen 76
 Analyse, nutrigenetische 37
 Anti-Gewichtsverlust-Mechanismen 20, 21
 Apfeltyp 17
 ApoA2-Gen 38
 Arterienverkalkung 22
 Ausdauervariante 48, 49
 Austauschabelle 63

B

Ballaststoffe 57, 64, 74, 90
 Bauchfett 16, 40
 Beta-Typ 33, 46, 78
 – Abnehmen 85
 Bewegung 19, 63
 Bewegungsmangel 19
 BIA 16
 Birmentyp 17
 Bluthochdruck 22
 Blutzuckerspiegel 27, 65, 66
 BMI 15
 BMI-Idealwerte 15
 Body-Mass-Index 15

C

Chromosomen 42
 Clean Eating 14
 CoGAP-Ernährungsportal 62

D

Datenschutz 45, 53
 Delta-Typ 47, 94
 – Abnehmen 98
 Diabetes mellitus 22, 63
 Diabetiker 53
 Diät 10, 28
 – Studie 14
 Dinner-Cancelling 14
 DNA 42, 44

E

Einkaufen 66
 Eiweiß 33
 Eiweißverzehr 82
 Energiebedarf 58, 59, 60
 Energiebilanz 11, 19, 30, 60
 Entzündungsreaktion 40
 Erbgut 36
 Ernährung 12, 40, 56
 – Genetik 36
 – langfristige 74, 85
 – Tipps 64
 – vegane 12
 Ernährungskonzepte 14
 Ernährungsplan 62
 Ernährungsstudie 27
 Ernährungstagebuch 67
 Ernährungsumstellung 33, 62
 Ernährungsverhalten 18
 essen 65
 Essverhalten 18
 Evolution, menschliche 25, 26

F

FABP2-Gen 39
 Fallbeispiel 32
 Fasten 11, 40
 Fettanteil 68, 98
 Fette
 – 1×1 71
 – Alpha-Typ 74
 – Beta-Typ 82
 – Delta-Typ 97
 – Gamma-Typ 90
 Fettgewebe 11, 21, 22
 – viszerales 40
 Fettverteilung 17
 Fettverzehr 47
 Fettzellen 20
 Fettzufuhr 74
 Fleischkonsum 66
 Fruchtsaft 66
 Fruchtzucker 72
 Frühstück 64
 FTO-Gen 40

G

Gamma-Typ 32, 47, 86
 – Abnehmen 93
 Gehirn 89
 Gemüse 65, 81
 Gendiagnostikgesetz 53
 Gene 24, 37, 42, 43
 – Anpassung 27
 – Variationen 30

Genetik 36
 Genexpression 43
 Genom, menschliches 36
 Gentest 37
 Gesamtkalorienbedarf 60, 62
 Getränke 64
 Gewichtskontrollsystem 41
 Gewichtsreduktion 20, 21, 48, 57, 74, 90
 Gewichtsverlust 14
 Glukose 89
 Gluten 63
 Glykogen 40, 89
 Grundumsatz 20, 58

H

Hauptmahlzeit 65, 79
 Haushaltszucker 89
 Heißhunger-Attacke 65
 Hülsenfrüchte 81, 90
 Humangenetik 28
 Humangenomprojekt 36
 Hunger 11
 Hungerperiode 20
 Hungerstoffwechsel 20

I

Idealgewicht 15
 Impedanalanalyse, bioelektrische 16
 Instant-Food 14
 Insulinkonzentration 21
 Interleukin-6-Gen 40
 Intervall-Fasten 14

J

Jäger und Sammler 26, 78
 Jo-Jo-Effekt 11, 21, 78

K

Kalorienaufnahme 41
 Kalorienbedarf 60
 Kalorienmenge 58
 Kalorienreduktion 10, 78
 Kalorienrestriktion 11
 Kalorienverbrauch 41
 Kohlenhydratanteil 57, 95
 Kohlenhydrate 26, 32
 – 1×1 89
 – Alpha-Typ 72
 – Beta-Typ 81
 – Delta-Typ 97
 – Gamma-Typ 87
 – komplexe 72, 81, 90

Kohlenhydrat+Fett-Typ 47
 Kohlenhydratspeicher 89
 Kohlenhydrat-Typ 47
 Kohlenhydratverzehr 41
 Körperfett 40, 47
 Körperfettanteil 16
 Körpergewicht 15
 Kosten 53
 Krebserkrankungen 23
 Krebstherapie 37

L

Labor 45
 Laktoseintoleranz 63
 Lebenserwartung 22
 Lebensmittelunverträglichkeit 63
 Leistungsumsatz 59
 Leptin 21
 LowCarb 56, 57
 LowCarb-Diät 27, 68, 78
 LowCarb-Methode 31
 LowFat 57
 LowFat-Diät 68

M

Mahlzeit 61, 65
 Mahlzeitenersatz 61
 Makronährstoffe 27, 28, 38, 56
 – berechnen 72, 79, 86, 95
 – Verarbeitung 41
 – Verstoffwechslung 31
 Makronährstoffverteilung 68, 76, 79, 94
 Medizin, individualisierte 30
 Medizin, personalisierte 37
 Mensch, Entwicklungsgeschichte 25
 Metabolic Balance 53
 Metabolismus 25, 37
 Metabolismus-Typen 27
 MetaCheck-Analyse 45, 52
 MetaCheck-Genussplan 62
 MetaCheck-Studie 46
 MetaShake 61, 67
 Meta-Typ 28, 45, 56
 – Alpha 46, 68
 – Beta 46, 78
 – Delta 47, 94
 – Gamma 32, 47, 86
 Meta-Typen 27, 31
 – Bestimmung 38
 – Verteilung 48
 Milchprodukte 12, 66
 Milchsückerunverträglichkeit 63
 Mundschleimhaut 44

N

Nahrungsenergie 11
 Nahrungsmangel 20

Nahrungsmittel
 – Apha-Typ 69
 Neandertaler, Ernährung 25
 Normalgewicht 15
 Nukleobasen 42
 Nutrigenetik 36
 Nutrigenomik 36

O

Obst 65, 72
 Obstsorten 81
 Omega-3-Fettsäuren 71

P

Paleo-Ernährung 12
 PAL-Werte 59
 Pharmakokinetik 37
 Polymorphismen 43
 PPARγ-Gen 40
 Prinzipien, genetische 42
 Probe 45
 Probenentnahme 44
 Proteinanteil 46
 Proteine
 – Alpha-Typ 73
 – Beta-Typ 82
 – Delta-Typ 97
 – Gamma-Typ 89
 Protein+Fett-Typ 46
 Proteinpulver 31
 Proteinsynthese 42
 Protein-Typ 46
 Punktmutation 43

R

Rezeptbeispiele 101
 Rezepte 62
 – Abendessen
 – Alpha-Typ 124
 – Frühstück
 – Alpha-Typ 104
 – Mittagessen
 – Alpha-Typ 112

S

Salz 66
 Sättigungsgefühl 40, 65
 Sättigungshormon 21
 Schleimhautzellen 44
 Schnellkraftvariante 41, 48, 50
 Schönheitsideal 15
 Schwangerschaft 33, 52
 SlowCarb-Ernährung 94
 SNP 43
 Sparmodus 20
 Sport 63
 – Einstieg 50
 Sportarten 49

Sporttreiben 19
 Sport-Typ 41, 45, 48, 49
 Steinzeit-Diät 12
 Stoffwechsel 11, 25
 – individueller 27
 Stoffwechselanalyse, genetische 30, 52
 Stoffwechselgene 37, 38, 41
 Stoffwechselfypisierung 37
 Stress 65
 Studien, humangenetische 28
 Süßigkeiten 66

T

Tailen-Hüft-Verhältnis 16
 Transfettsäuren 98
 trinken 64

U

Übergewicht 16, 17, 28, 40, 56
 – Entstehung 18
 – Genetik 30
 – Gesundheitsrisiko 22
 – Krebs 23
 – Lebenserwartung 22
 Übergewichtige, Anzahl 19
 Untergewicht 16
 Untersuchung, nutrigenetische 37

V

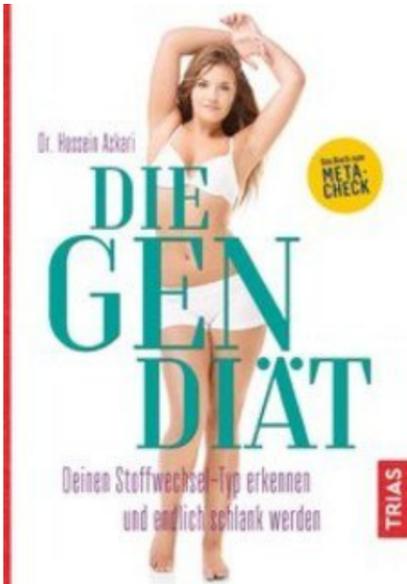
Varianten, genetische 43
 Variationen, genetische 26
 Viehzucht 26
 Vitamine 66, 76, 82
 Vollkornprodukte 66, 81
 Vorfahren, Ernährung 25, 26

W

Wiegen 58
 Wochenplänen 60
 4-Wochen-Start-Programm 60
 – Alpha-Typ 68
 – Beta-Typ 79
 – Delta-Typ 95
 – Gamma-Typ 87

Z

Zöliakie 63
 Zucker 87
 Zwischenmahlzeiten 86, 94
 Zytokine 40



Hossein Askari

[Die Gen-Diät](#)

Ihren Stoffwechsel-Typ erkennen und endlich schlank werden

144 Seiten, paperback
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de