

# Hossein Askari

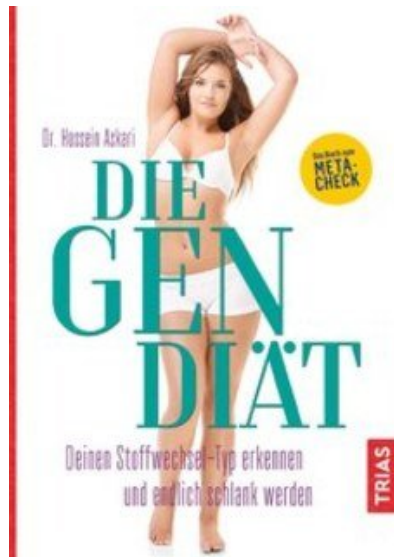
## Die Gen-Diät

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](mailto: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**

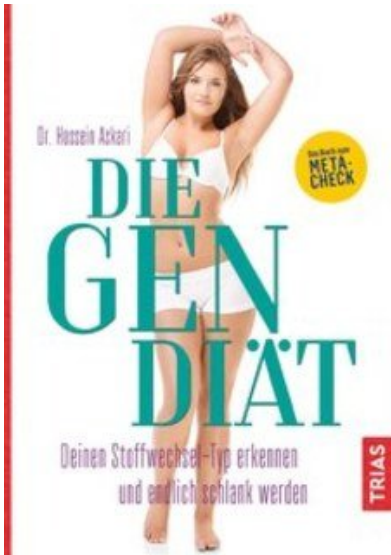
Varianten, genetische 43  
 Variationen, genetische 26  
 Viehzucht 26  
 Vitamine 66, 76, 82  
 Vollkornprodukte 66, 81  
 Verfahren, Ernährung 25, 26

**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](http://www.unimedica.de)