Fragebogen zur Bestimmung des Stoffwechseltyps

Kreuze bei den einzelnen Fragen jeweils eine Antwort an, die dir jetzt, also in deinem aktuellen Zustand, am ehesten zusagt bzw. entspricht – sie muss nicht immer 100% zutreffen. Wichtig ist, die Grundtendenz deines Stoffwechsels erkennen zu können, daher muss nicht jede Einzelheit einer Antwort genau auf dich zutreffen. Falls aber wirklich keine der Antworten auch nur annähernd passt, lässt du die Frage einfach aus.

1. Mein ideales Frühstück

Welches Frühstück gibt dir am meisten Energie, womit fühlst du dich am besten, womit kannst du am meisten leisten und wovon bist du am längsten satt?

a. Mir geht es am besten entweder ohne Frühstück oder mit etwas Leichtem aus Obst und / oder mit Toast oder Flocken und / oder Milch, Joghurt.
b. Mir geht es am besten mit einer Mischung aus etwas Eiweissreichem wie Wurst oder Eier und dazu etwas Kohlenhydratreichem wie Brot und danach Obst.
c. Mir geht es am besten mit etwas Herzhaftem wie Eier, Speck, Fleisch oder Würstchen und dazu z.B. Bratkartoffeln oder Brot.

2. Mein Lieblingsessen

Du möchtest einfach essen, worauf du Lust hast, ohne dich an irgendwelche Regeln zu halten. Was würdest du am ehesten essen?

a. Etwas Leichtes: Salat, Nudeln, etwas Vegetarisches oder Huhn, Truthahn, leichter Fisch. Nachher würde ich verschiedene Desserts ausprobieren.
b. Etwas aus a) und c).
c. Etwas Schweres, Fettreiches: z.B. Lamm-, Rinder- oder Schweinebraten, Steak oder Lachs, dazu Sosse und etwas Gemüse oder Salat. Zum Nachtisch Käse oder Quark.

3. Mein ideales Abendessen

Das richtige Abendessen gibt dir Energie und du fühlst dich den ganzen Abend wohl. Wenn du stattdessen das Falsche isst, bist du erschöpft und kommst kaum noch vom Sofa hoch. Welches Essen passt also abends am besten zu dir?

a. Etwas Leichtes wie Pouletbrust, Reis, Salat, vielleicht etwas Nachtisch.
b. Mir bekommt fast alles gut.
c. Mir geht es auf jeden Fall mit einer herzhaften, schweren Mahlzeit am besten.

4. Mein Appetit beim Frühstück

Der Appetit ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, er kann von „grossem“ über „normalen“ bis zu „keinem“ Appetit reichen – doch hier geht es um die grundlegende Tendenz. Bei „normalem“ Appetit hast du Lust zu den üblichen Essenszeiten (morgens, mittags, abends) zu essen und die Lust ist weder besonders gross noch besonders klein.

a. Beim Frühstück habe ich meist wenig oder keinen Appetit.
b. Beim Frühstück habe ich meist normalen Appetit.
c. Beim Frühstück habe ich meist sehr grossen Appetit, mehr als andere.

5. Mein Appetit beim Mittagessen

Bei vielen ist der Appetit zu Frühstücks-, Mittags- und Abendessenszeit verschieden. Bei anderen ist er zu jeder Mahlzeit ähnlich gross – wie ist es bei dir?

a. Beim Mittagessen habe ich meist wenig oder keinen Appetit.
b. Beim Mittagessen habe ich meist normalen Appetit, weder besonders viel noch besonders wenig.
c. Beim Mittagessen habe ich meist grossen Appetit.

6. Mein Appetit beim Abendessen

Viele haben beim Abendessen den grössten Appetit. Bei anderen ist es gerade umgekehrt. Wie ist dein Appetit beim Abendessen im Vergleich zu den anderen Mahlzeiten?

a. Beim Abendessen habe ich meist wenig oder keinen Appetit.
b. Beim Abendessen habe ich meist normalen Appetit.
c. Beim Abendessen habe ich meist grossen Appetit.

7. Mein liebster Nachtisch

Welches Dessert hast du am liebsten? Selbst wenn du nicht besonders gerne Nachtisch isst, welchen würdest du wählen, wenn du dich für einen entscheiden müsstest?

a. Kuchen, Kekse, Obsttorte, Bonbons
b. Entweder a) oder c) – ich würde abwechseln
c. Fettreiches, Schweres wie Käsekuchen, Sahnekuchen, Buttercreme.

8. Fleisch zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen

Bei dieser Frage geht es um Fleisch und Fleischwaren, z.B. Schinken, Würstchen, Wurst, Speck, geräucherter Lachs, Forelle etc. Wie geht es dir, wenn du zum Frühstück Fleisch gegessen hast, im Vergleich zu einem fleischlosen Frühstück? Bitte beachte, dass es hier nur um Fleisch geht, nicht um andere Eiweisse wie Eier, Milch, Käse oder ähnliches.

a. Ich fühle mich besser, wenn ich zum Frühstück kein Fleisch esse. Es macht mich eher müde und lethargisch oder es macht mich reizbar, aggressiv, zornig oder es führt dazu, dass ich bis zur Mitte des Vormittags meine Energie verloren habe.
b. Es ist unterschiedlich. Ich kann es gut essen, ich vermisse es aber auch nicht.
c. Ich fühle mich deutlich besser, wenn ich Fleisch zum Frühstück hatte.

9. Die letzte Mahlzeit

Stell dir vor, du hast eine lange Autofahrt von mehreren Stunden vor dir und du kannst jetzt noch etwas essen, bevor es losgeht. Was würdest du essen?

a. Huhn mit Reis, Salat und gedünstetes Gemüse, Apfelkuchen.
b. Eine Mischung aus a) und c).
c. Braten mit Kartoffeln, Zwiebeln, Karotten und reichlich Sauce. Zum Dessert Käse, Käsekuchen oder Quark.

10. Starkes Verlangen

Manche kennen das Gefühl von Heisshunger nicht; bitte beantworte diese Frage nur, wenn du das Gefühl kennst und ab und zu auch Heisshunger hast. Etwas Süsses als Antwort wurde absichtlich weggelassen, da die meisten Menschen Lust auf Süsses haben. Was spricht dich am meisten an?

a. Gemüse, Obst, Getreideprodukte (Brot, Müsli, Kekse etc.)
c. Etwas Herzhaftes, Salziges, Fettreiches (Erdnüsse, Käse, Chips, Fleisch)

11. Schlaflosigkeit

Es kann sein, dass man mitten in der Nacht aufwacht und erst wieder einschlafen kann, wenn man etwas gegessen hat. Welche Situation trifft dabei auf dich zu?

a. Diese Art von Schlaflosigkeit habe ich nie oder selten.
b. Ab und zu wache ich auf und muss etwas essen, bevor ich dann wieder einschlafen kann.
c. Ich wache oft auf und kann nur wieder einschlafen, wenn ich etwas gegessen habe. Wenn ich vor dem Schlafengehen etwas esse, kann ich die Zeit, die ich nachts wach bin, verkürzen oder ich schlafe durch.

12. Mahlzeiten pro Tag

Hier geht es darum, herauszufinden, wie oft du essen musst. Manche müssen mehr als dreimal am Tag essen, um leistungsfähig zu bleiben, bei anderen wiederum reichen 2 Mahlzeiten. Wie oft am Tag isst du?

a. Zwei bis drei Mahlzeiten am Tag und entweder keine Zwischenmahlzeit oder etwas Leichtes zwischendurch.
b. Drei Mal täglich und meist keine Zwischenmahlzeit.
c. Drei oder mehr Mahlzeiten und zwischendurch etwas Herzhaftes.

13. Die Grösse der Mahlzeiten

Die meisten von uns essen täglich drei Hauptmahlzeiten. Die Mengen dabei können sich aber stark unterscheiden. Manche essen sehr viel, oft auch mehr als eine Portion. Andere essen wiederum fast nichts und sind trotzdem satt. Wie steht es dabei bei dir?

a. Ich esse nicht besonders viel, jedenfalls weniger als die meisten anderen. Ich brauche nicht viel, um satt zu werden.
b. Ich esse wohl ungefähr gleich viel wie alle anderen.
c. Im Allgemeinen esse ich ziemlich viel, meist mehr als die anderen.

14. Was ist mit Snacks?

Wenn du drei Hauptmahlzeiten täglich isst – genügt dir das oder brauchst du etwas Kleines zwischendurch?

a. Ich brauche selten oder nie eine Zwischenmahlzeit.
b. Ich brauche gelegentlich einen Snack zwischendurch.
c. Ich brauche oft einen Snack.

15. Mahlzeiten auslassen

Es gibt Menschen, die können problemlos eine Mahlzeit auslassen. Anderen wiederum geht es schnell schlecht, wenn sie länger nichts mehr gegessen haben. Was ist bei dir der Fall?

a. Es macht mir nichts aus, ich kann leicht Essen vergessen.
b. Ich bin manchmal zwar nicht ganz so leistungsfähig, aber es macht mir nicht besonders viel aus, eine Mahlzeit auszulassen.
c. Ich fühle mich auf jeden Fall schlechter, ich werde reizbar, zittrig, schwach oder müde und bemerke einen starken Leistungsabfall, wenn ich lange nichts mehr esse.

16. Meine Einstellung zum Essen

Je nach Stoffwechseltyp haben die Menschen eine unterschiedliche Einstellung zum Essen. Die einen sind sehr auf Essen fixiert: sie reden gerne darüber, stellen sich die nächste Mahlzeit vor, erzählen Geschichten über Festmahle und grossartiges Essen. Für andere wiederum ist Essen nur dazu da, sich zu ernähren, weil sie es zum Leben brauchen. Sie vergessen manchmal, zu essen und es macht ihnen nichts aus. Wie ist deine Einstellung gegenüber essen?

a. Ich esse eher, weil ich muss, nicht weil ich möchte. Ich denke nicht wirklich oft darüber nach.
b. Ich esse gern und lasse selten eine Mahlzeit aus, aber es ist nicht zentral in meinem Leben.
c. Ich liebe es, zu essen. Essen nimmt einen wichtigen Platz in meinem Leben ein.

17. Was verschafft mir Energie?

Wir wandeln unsere Nahrung in Energie um. Aber wie gut wir die Energie verwerten können, hängt von unserem Stoffwechsel ab. Was steigert Deine Energie für mindestens eine Stunde?

a. Obst, Süssigkeiten oder Gebäck geben mir schnell Energie, die lange anhält.
b. Praktisch alles gibt mir Energie, die länger anhält.
c. Fleisch oder Fettreiches geben mir rasch Energie, die länger anhält.

18. Körperliche und geistige Leistung

Manche Lebensmittel steigern unsere Leistungsfähigkeit beim Arbeiten und Denken, andere lassen sie zusammenfallen. Welche Nahrungsmittel führen bei dir zur gesteigerten Leistungsfähigkeit?

a. Wenn ich Leichtes esse wie Fisch, Früchte, Gemüse oder Getreideprodukte.
b. Bei mir muss es gehaltvoll und nahrhaft sein, egal ob leicht oder schwer.
c. Wenn ich etwas Schweres, Fetthaltiges esse, bin ich am leistungsfähigsten.

19. Hunger
Hunger kann sich durch gelegentliches Denken an Essen bis hin zu Übelkeit äussern. Wie stark zeigt sich Dein Hunger?

a. Ich bin selten hungrig, mein Hunger meldet sich kaum und ich kann ihn schnell vergessen.
b. Zu Essenszeiten habe ich, denke ich, normale Hungergefühle. Nicht ausgesprochen stark, nicht ausgesprochen schwach.
c. Ich habe oft und stark Hunger. Oft wird mir schlecht vor Hunger oder ich werde zittrig und schwach.

20. Trockene und rissige Haut
Neigst Du oft zu rissiger trockener Haut, ohne besonderen Grund und zu allen Jahreszeiten, aber besonders im Winter? Meist an Fingerspitzen oder an den Füssen (besonders an den Fersen)?

a. Ich kenne dieses Problem nicht oder höchstens gelegentlich im Winter.
c. Ich habe oft rissige, aufgesprungene Haut.

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

Auswertung:

Anzahl Antworten a: _____

Anzahl Antworten b: _____

Anzahl Antworten c: _____

Hast du am meisten **a** angewählt, bist du der Kohlenhydrat-Typ. Das heisst, du solltest vermehrt Gemüse, Obst und Kohlenhydrate zu dir nehmen. Die Eiweissportion kannst du wie bisher beibehalten. Verwende gesunde Fette, aber nicht im Übermass. Reine Eiweiss- und Fett-Mahlzeiten tun dir nicht unbedingt gut.

Hast du am meisten **b** angewählt, bist du der Misch-Typ. Du kannst von beidem gut essen und musst nicht gross auf das eine oder andere verzichten.

Hast du am meisten **c** angewählt, bist du der Eiweiss- & Fett-Typ. Das heisst, du solltest vermehrt eiweiss- und fetthaltiges Essen mit viel Gemüse und etwas Obst zu dir nehmen. Versuche, möglichst auf Kohlenhydrate zu verzichten.