

Vertraulich

Frau Erika Musterfrau
Musterstr. 1
12345 Musterstadt

Daten Proband:

Auftrag/Barcode-ID: **GTMUSTER**
Name: Musterfrau
Vorname: Erika
Geschlecht: W
Alter: 40
Körpergröße: 168
Körpergewicht: 63
BMI: 22,3
Ausgewertet am

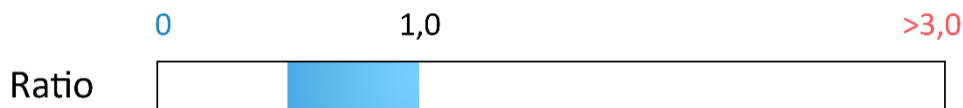
Ihr MetaCheck GutFlora Testergebnis

Sehr geehrte Frau Erika Musterfrau,

vielen Dank, dass Sie sich für den MetaCheck GutFlora entschieden haben. Der MetaCheck GutFlora hilft Ihnen Ihr Verhältnis von Firmicutes zu Bacteroidetes zu bestimmen und ermöglicht Ihnen ein eventuelles Missverhältnis der Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um schneller abzunehmen. Dazu wurde als erstes die DNA Ihrer Darmbakterien im Labor erfolgreich aus Ihrer Stuhlprobe isoliert und in einer anschließenden molekulargenetischen Analyse untersucht.

Ihr MetaCheck GutFlora Test hat folgendes ergeben:

Anzahl Firmicutes (ballaststoffspaltende Bakterien)	5,76 x 10¹⁰ KBE/g Stuhl
Anzahl Bacteroidetes	1,14 x 10¹¹ KBE/g Stuhl
Firmicutes-Bacteroidetes-Ratio	0,51 Ratio

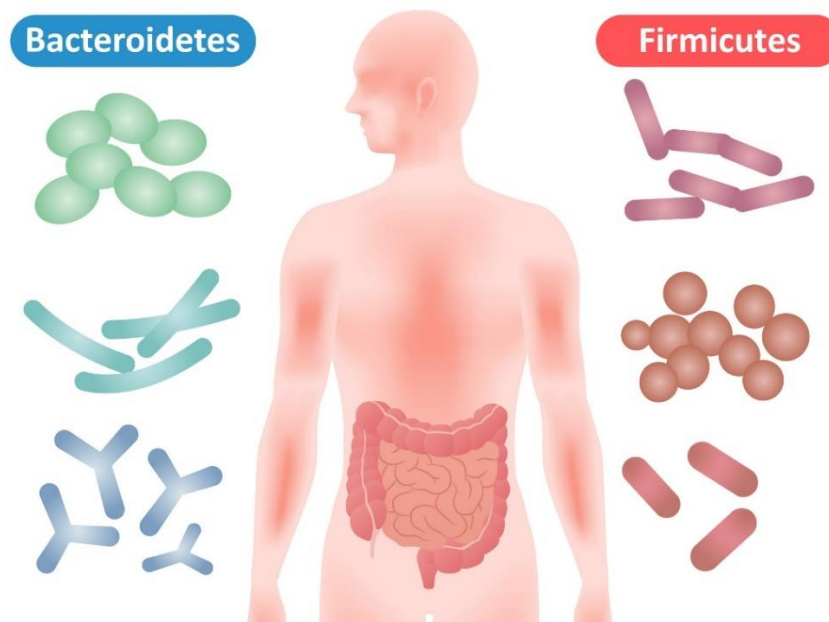


In Ihrer Stuhlprobe befand sich **mit einer Ratio von 0,51 ein normales Verhältnis von Firmicutes zu Bacteroidetes**. Eine durch Darmbakterien hervorgerufene erhöhte Kalorienaufnahme ist daher eher unwahrscheinlich. Eine Einnahme von Prä- und Probiotika zur Erhöhung der Bacteroidetes ist daher nicht notwendig. Um Ihr Gewicht nachhaltig zu reduzieren oder langfristig zu halten, empfehlen wir Ihnen eine Meta-Typ gerechte Ernährung.

Die Darmflora

Auf und vor allem im menschlichen Körper leben über 100 Billionen Bakterien – mit mehr als 1.000 verschiedenen Arten. Allein im Darm bringen die Mikroorganismen zusammen eineinhalb Kilo auf die Waage. Diese Mikroorganismen im Darm werden in ihrer Gesamtheit auch als Darm-Mikrobiom oder Darmflora (eng. gut flora) bezeichnet. Jeder Mensch besitzt seine ganz individuelle Bakteriensammlung.

Ca. 90 % der im Darm lebenden Bakterien lassen sich in zwei große Bakteriengruppen einteilen: die Firmicutes und die Bacteroidetes. Die Firmicutes besitzen im Gegensatz zu den Bacteroidetes eine ganz besondere Eigenschaft. Sie sind in der Lage Ballaststoffe (z. B. Salat oder Gemüse), woraus der Mensch keine Energie zieht, zu spalten und dem Körper in Form von Zucker und Fettsäuren zur Verfügung zu stellen. Diese wiederum kann der Körper anschließend als zusätzliche Energie verwerten und in Fette umwandeln. Somit kann ein Überwiegen der Firmicutes gegenüber den Bacteroidetes zu einer versteckten Erhöhung der Kalorienaufnahme aus der Nahrung mit geringem Energiegehalt führen. Um schneller abzunehmen, sollte folglich auch das Missverhältnis wieder in Gleichgewicht gebracht werden. Bei einem normalen Verhältnis ist die Firmicutes-Bacteroidetes-Ratio kleiner als 1,0 und eine durch Darmbakterien bedingte erhöhte Kalorienaufnahme unwahrscheinlich.



Bei einer erhöhten Firmicutes-Bacteroidetes-Ratio ist eine Reduzierung der Ballaststoffe keineswegs ratsam, da diese ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen, gesunden und Meta-Typ gerechten Ernährung sind. Die Zuführung geeigneter Prä- und Probiotika ist für die Beseitigung des Missverhältnisses und Wiederherstellen des Gleichgewichts deutlich wichtiger.

Prä- und Probiotika

Probiotika (Einzahl Probiotikum) enthalten lebensfähige und aktive Mikroorganismen. Wenn sie in ausreichender Menge aufgenommen werden, sind sie in der Lage lebend in den Darm zu gelangen, um dort gesundheitsfördernde Wirkungen zu erzielen und unerwünschte Bakterien zu verdrängen. Durch die Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichtes der Darmbakterien tragen sie so ebenfalls zum effektiveren Abnehmen bei. Jedes Probiotikum besitzt verschiedene qualitative und quantitative Eigenschaften, welche für die gesundheitliche Wirkung entscheidend sind. Daher sollten Probiotika auch folgende Qualitätskriterien erfüllen. Sie sollten:

- eine ausreichend hohe Anzahl an Keimen enthalten (1 bis 6 Mrd.)
- die Magen-Darm-Passage überleben
- nachweislich gesundheitliche Effekte erzielen
- untersuchte und unbedenkliche Stämme enthalten.

Präbiotika hingegen sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die den Probiotika als Nahrungsgrundlage dienen. Durch die begleitende Aufnahme von Präbiotika kann somit auch der positive Effekt der Probiotika gesteigert werden.

Neben dem richtigen Verhältnis der Darmbakterien und einer gesunden, ausgewogenen und Meta-Typ gerechten Ernährung, sind selbstverständlich auch sportliche Aktivitäten nicht zu vernachlässigen. Im Allgemeinen gilt, dass durch höhere sportliche Aktivität der Kalorienverbrauch steigt und somit eine Gewichtsabnahme begünstigt wird. Ihre genetische Veranlagung hat allerdings Einfluss darauf, bei welchen Aktivitäten Sie mehr Kalorien verbrauchen. Welchem Meta-Typ Sie entsprechen und durch welche Art von sportlichen Aktivitäten Sie besonders viel und effektiv Kalorien verbrauchen, kann mithilfe der genetischen Stoffwechselanalyse MetaCheck ermittelt werden.

Disclaimer:

Im Rahmen des MetaCheck GutFlora wird ausschließlich das genetische Material (DNA) Ihrer Darmbakterien (Mikrobiom) untersucht. Es handelt sich daher nicht um eine humangenetische Untersuchung. Die getätigten Empfehlungen basieren auf aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaften. Die Ernährungsempfehlungen und sonstige von CoGAP® übermittelte Informationen stellen keinen Ersatz für eine professionelle Beratung durch Ihren Ernährungsberater oder Arzt dar. Insbesondere kann und darf das Ergebnis des MetaCheck GutFlora von Ihnen nicht für die Erstellung von medizinischen Selbstdiagnosen oder die Durchführung einer konkreten medizinischen Behandlung verwendet werden. Sollten Sie ernährungsbedingte Gesundheitsprobleme haben oder von solchen ausgehen, bitten wir Sie diesbezüglich einen Arzt zu konsultieren. Sollten Sie Darmerkrankungen wie beispielsweise Colitis ulcerosa oder Leaky Gut Syndrom haben oder von solchen ausgehen, bitten wir Sie ebenfalls diesbezüglich einen Arzt zu konsultieren. CoGAP® übernimmt keine Verantwortung für Gesundheitsschäden oder sonstige Unannehmlichkeiten, die unter Missachtung der oben genannten Hinweise aufgrund des MetaCheck GutFlora oder der damit in Zusammenhang stehenden Informationen entstehen.

Prä- und Probiotische Lebensmittel

Da Ihr Verhältnis von Firmicutes zu Bacteroidetes im Normalbereich liegt, besteht bei Ihnen kein akuter Handlungsbedarf. Sie können den Erhalt eines gesunden Gleichgewichts der Darmflora jedoch unterstützen, indem Sie darauf achten vermehrt pro- und präbiotische Lebensmittel in Ihre Ernährung einzubauen.

Nachfolgend erhalten Sie eine Liste mit Lebensmitteln, die von Natur aus prä- und probiotisch sind, und dazu passende Rezepte, welche Sie in Ihren täglichen Ernährungsplan integrieren können.

Probiotische Lebensmittel

Brottrunk
Sauerkraut (frisch, ungekocht)
Naturjoghurt
Käse
Kefir
Quark
Buttermilch
Kombucha
Miso
Kimchi
Tempeh

Präbiotische Lebensmittel

Topinambur
Chicoree
Artischocken
Schwarzwurzel
Zwiebeln
Pastinaken
Knoblauch
Bananen
Weizenkleie
Lauch
Spargel



Rezeptvorschläge

Haferporridge Banane-Honig

Zutaten für 2 Portionen:

80 g Haferflocken
400 ml Wasser
1 Banane
2 EL Honig

Zubereitung:

Die Haferflocken mit dem Wasser und einer Prise Salz in einem Topf kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren und für einige Minuten unter ständigem Rühren weiterköcheln lassen.

Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.

Den Porridge in Schüsseln geben, mit Bananenscheiben, Honig und bei Verträglichkeit mit Zimt und verschiedenen Nüssen garnieren.

Buttermilch-Pudding mit Apfel

Zutaten für 2 Portionen:

½ Vanilleschote
400 ml Buttermilch
70 g geschrotete Leinsamen
1 Apfel
1 EL Honig
Etwas Zimt
30 g Pistazienkerne
20 g kernige Haferflocken

Zubereitung:

Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen.

Buttermilch und Leinsamen mit Vanillemark vermischen und 20 Minuten quellen lassen.

Die Masse auf 4 Gläser verteilen und zugedeckt über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag den Apfel waschen, fein würfeln und mit Honig und Zimt mischen. Pistazien hacken. Apfelwürfel, Pistazien und Haferflocken auf den Buttermilch-Leinsamen-Pudding geben.

Vegetarische Minestrone

Zutaten für 1 Person:

120 g Tempeh
70 g Wirsing
60 g Lauch
500 ml LliD Würzer Brühe
10 ml Olivenöl
1 Msp. Safranfäden
4 EL gehobelter Parmesan

Zubereitung:

Wirsing in kleine Stücke und Lauch in Ringe schneiden.

Tempeh klein würfeln und kurz in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Im Anschluss die LliD Würzer Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Wirsing und Lauch hinzufügen und ca. 40 Minuten köcheln lassen. Sobald das Gemüse die gewünschte Konsistenz hat, Topf vom Herd nehmen und das angebratene Tempeh beifügen. Mit Safran und Parmesan garnieren.

Kasseler mit Sauerkraut und Kartoffeln

Zutaten für 1 Person:

150 g Hähnchen-Kasseler oder Kasseler Lachs
150 g Sauerkraut
175 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
15 g Butter

Zubereitung:

Das Sauerkraut in einen Topf geben, Kasseler dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten lang köcheln lassen bis das Fleisch aufgewärmt ist.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20 Minuten lang kochen.

Das Wasser abgießen und die Butter über die Kartoffeln geben. Alles zusammen servieren.

Rotbarsch mit blanchiertem Gemüse vom Blech

Zutaten für 2 Portionen:

250 g grüne Bohnen
200 g Karotten
200 g Kohlrabi
2 EL Öl nach Verträglichkeit
300 g Rotbarschfilet
2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Bohnen putzen und waschen. Die Karotten und den Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und zuerst die Bohnen 2 Minuten blanchieren, dann die Möhren- und Kohlrabistifte dazugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb abgießen und eiskalt abschrecken.

Ein Backblech dünn mit Öl bepinseln. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen und auf das Backblech legen. Das Gemüse rundherum verteilen, mit Öl beträufeln und nach Verträglichkeit würzen. Im Backofen ca. 20 Minuten braten.

Orientalischer Zwiebelsalat

Zutaten für 2 Portionen:

2 rote Zwiebeln
Saft ½ Zitrone
¼ TL Chilipulver
¼ TL schwarzer Pfeffer
1 Prise LliD Würzer Brühe

Zubereitung:

Die oberste Schicht der Zwiebelschale entfernen und die Zwiebeln waschen. In schmale Ringe schneiden und grob trennen. Die Zwiebelringe 15 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen.

Danach das Wasser abgießen und die Zwiebeln mit Zitronensaft beträufeln. Den Zwiebelsalat mit Salz, Chilipulver, Pfeffer und dem LliD Würzer abschmecken.