

Stoffwechsel-/ Ernährungstypologie



Naturheilpraxis
Denkinger & Michel

Kohlenhydratverbrennung		
langsam	schnell	gleichmässig
schwache Insulinreaktion	starke Insulinreaktion	normale Insulinreaktion
kann grosse KH Mengen essen ohne Gewichtszunahme	wird nicht satt mit Pflanzenkost, Heiss hunger auf KH und Süssigkeiten	kann sowohl als auch EW und KH verwerten
kann tierische EW schlecht verdauen	KH führen zu Gewichtszunahme	Gewichtszunahme durch zu einseitige Ernährung
mehrere kleinere Mahlzeiten	Appetit auf grosse Mahlzeiten	regelmässig drei Mahlzeiten
hoher Cholesterin oder rheumatische Beschwerden durch zu viele tierische Fette u EW	Hypoglykämie, Heiss hunger auf Zucker, Zucker führt zu Hyperaktivität	Gewichtsprobleme, Übersäuerung oder Blutarmut durch unausgewogene Kost
KH 60%, EW/ FS 40%	KH 40%, EW/ FS 60%	KH 50%, EW/FS 50%

Nerventyp		
Sympathikus	Parasympathikus	ausgeglichen
gross, schlank bis schlaksig	klein, gedrunge, stämmig	normale Körpergrösse
Tendenz zu Übersäuerung, Hyperaktivität, Unruhe, Stress, Sodbrennen	Tendenz zu Alkalose, kaum Verdauungsprobleme, Neigung zu Histaminreaktionen	
starke Stimmungsausbrüche, Unruhe, nervös	Tendenz zu Sturheit, stabil, Durchhaltevermögen	lässt sich nicht gerne stressen
stressbedingte Gewichtsab- oder zunahme	schnelle Gewichtszunahme	

Drüsentyp			
Hypophysentyp	Schilddrüsentyp	Nebennierentyp	Gonadentyp
Gewichtszunahme überall	Gewichtszunahme um die Taille, Speckfalten am Rücken auch an Beinen	Gewichtszunahme am oberen Bauch, Rücken, Busen	Gewichtszunahme unterhalb Taille an Gesäss, Oberschenkeln
Meidung: Milchprodukte, süsse Mehlspeisen, Alkohol, Koffein	Meidung: Süssigkeiten, Koffein	Meidung: gepökltes, fettes Fleisch, Wurstwaren, Alkohol	Meidung: zuviel tierisches Fett u EW, scharfe Gewürze