

## Stoffwechseltypentest

Kreuze die Aussage an, die auf dich zutrifft. Sollten mehrere Antworten zutreffen, kreuze alle an.

Wichtig: du solltest nicht von einem erlernten und antrainierten, sondern von deinem natürlichen Essverhalten ausgehen.

### 1. Ich nehme zu, wenn ich...

- a) viel Nudeln, Brot und Kuchen esse
- b) fettreich esse
- c) viel esse und mich wenig bewege

### 2. Süßigkeiten allein...

- a) machen mich nur kurz satt. Ich muss dann weiter Süßes essen und fühle mich dabei unwohl
- b) würden mir ausreichen. Sie machen mich satt
- c) reichen mir nicht aus. Ich brauche noch etwas Herzhaftes

### 3. Fettiges Essen...

- a) bekommt mir sehr gut. Ich brauche es mitunter und könnte nicht darauf verzichten
- b) vertrage ich nicht, und mag ich auch nicht
- c) vertrage ich meistens

### 4. Fleisch esse ich...

- a) gern, weil ich dadurch Kraft und Energie bekomme
- b) nicht gern, weil ich dadurch abbaue
- c) ab und zu

**5. Eine Portion...**

- a) darf für mich zwar groß, aber nicht riesig sein. Am liebsten esse ich mehrere hintereinander
- b) darf für mich nicht groß sein, sonst verliere ich den Appetit
- c) sollte für mich mittelgroß sein

**6. Nach dem Essen fühle ich mich...**

- a) wieder fit und leistungsfähig
- b) müde und kraftlos
- c) unverändert im Vergleich zu vorher

**7. Morgens...**

- a) brauche ich lange, um in Gang zu kommen
- b) bin ich sogleich fit und leistungsfähig
- c) bin ich einigermaßen fit

**8. Wenn ich morgens viel Zeit habe, esse ich...**

- a) Eier, Käse, Lachs, Schinken oder Wurst
- b) Obst, Müsli oder Brötchen
- c) mal dies, mal jenes gleich gern

**9. Kleine Zwischenmahlzeiten brauche ich...**

- a) öfters
- b) selten
- c) hin und wieder



## 10. Mittags...

- a) esse ich gern reichlich und gemütlich
- b) reicht mir eine Kleinigkeit
- c) esse ich mal reichlich, mal genügt mir eine Kleinigkeit

## 11. Salat als Mittagessen würde mir...

- a) nicht ausreichen
- b) genügen und mich bis zum Abendessen satt machen
- c) ausreichen, mich aber nicht bis zum Abend satt machen

## 12. Nachmittags...

- a) muss ich etwas essen, um nicht abzubauen
- b) bin ich meistens noch vom Mittagessen satt
- c) esse ich manchmal etwas

## 13. Abends brauche ich...

- a) eine große, warme Mahlzeit
- b) nicht unbedingt zu essen
- c) mal eine kleine, mal eine große Portion

## 14. Abends/nachts kann ich...

- a) vor Hunger nicht gut schlafen, außer ich habe vorher genug gegessen
- b) gut schlafen
- c) Lust bekommen, etwas zu essen



## 15. Wenn ich vor dem Schlafengehen...

- a) noch ordentlich gegessen habe, kann ich gut schlafen
- b) noch etwas gegessen habe, schlafe ich schlecht
- c) wenig gegessen habe, kann ich gut schlafen

## 16. Hungergefühle...

- a) kann ich schlecht stillen. Ich fühle mich oft, als ob ich ein Loch im Bauch hätte
- b) kenne ich kaum und werde sie auch schnell wieder los
- c) bekomme ich, wenn ich länger nichts gegessen habe, kann sie aber gut stillen

## 17. Um mich wohl zu fühlen...

- a) muss ich oft oder lange essen
- b) brauche ich nicht so oft zu essen. Ich kann auch einmal eine Mahlzeit auslassen
- c) sollte ich dreimal am Tag essen und keine Mahlzeit auslassen

## 18. Eine Diät zu machen...

- a) fällt mir schwer, weil mich dann schnell der Heißhunger überfällt
- b) finde ich nicht anstrengend. Ich kann gut auf Essen verzichten
- c) funktioniert bei mir gut. Ich habe aber Probleme danach, mein Gewicht zu halten

## Testauswertung:

Zähle jetzt, wie oft du a, b oder c angekreuzt hast und schreibe die Anzahl unten zu a, b und c dazu.

Die Buchstaben stehen jeweils für einen Stoffwechseltyp:

- a) Protein-Typ
- b) Kohlenhydrat-Typ
- c) Mischtyp

Du bist ein **Protein-Typ**, wenn a am meisten zutrifft.

Du bist ein **Kohlenhydrat-Typ**, wenn b überwiegt.

Du bist ein **Mischtyp**, wenn c dominiert,

oder wenn du a und b fast gleich häufig (und öfter als c) angekreuzt hast - mit einem zahlenmäßigen Unterschied von weniger als 2,  
oder wenn a, b und c fast gleich häufig zutreffen.

### HINWEIS

Dieser Test basiert rein auf individuellen Angaben und ist keine 100%ige Aussage, daß der Stoffwechseltyp wirklich der ist, den der Test ergibt.