

The screenshot shows a Windows Internet Explorer browser window displaying the website 'GUT FÜR DICH'. The address bar shows the URL: http://www.gut-fuer-dich.info/blogs/ernaehrung/archive/2007/10/23/di-tipp-15-sind-die-gene-schuld-am-bergewicht.aspx. The page features a navigation menu with categories like 'ERNÄHRUNG', 'BEWEGUNG', and 'NÄHRWERTKENNZEICHNUNG'. The main content area displays the article 'Diät-Tipp 15: Sind die Gene schuld am Übergewicht?' by Corinna Duerr, dated October 23, 2007. The article text is as follows:

Diät-Tipp 15: Sind die Gene schuld am Übergewicht?
 "Egal, was ich esse, ich nehme einfach nicht ab. Das liegt an meinen Genen", behauptet meine Tante Sofie gerne. Damit hat sie teilweise recht. Denn heute geht man davon aus, dass Übergewicht mindestens zu 50% erblich veranlagt ist. Manche Studien ergaben sogar, dass Fettmasse und Körpergewicht zu 60 bis 84% durch die Erbanlagen bestimmt sind.

Für die Neigung zu Übergewicht sollen über hundert Gene eine Rolle spielen. Diese Gene beeinflussen vor allem die Signalwege, welche die Nahrungsaufnahme steuern sowie den Auf- und Abbau von Energiereserven. Gene, die eine effiziente Verwertung der Nahrung ermöglichen, waren im Laufe der Menschheitsgeschichte ein klarer Vorteil. Doch in Zeiten von Nahrungsüberfluss und wenig Bewegung sind die 'guten Futterverwerter' weniger glücklich über ihre genetische Ausstattung.

Doch meine Tante hat eben nur zur Hälfte recht. Denn die genetische Disposition allein verursacht noch kein Übergewicht. Nur wer mehr isst, als er braucht, baut Fettreserven auf. Alles Jammern über die Gene nützt leider nichts. Es hilft nur, Kalorien zu reduzieren oder den Verbrauch durch Bewegung zu erhöhen. Am besten beides - bis die Energiebilanz stimmt.

Veröffentlicht Dienstag, 23. Oktober 2007 09:03 von Corinna Duerr
 Abgelegt unter: Diät, Tipps, Abnehmen, Übergewicht, Adipositas, Gene, Erbanlagen

KOMMENTARE
 Keine Kommentare

Diät-Tipp 15: Sind die Gene schuld am Übergewicht?

"Egal, was ich esse, ich nehme einfach nicht ab. Das liegt an meinen Genen", behauptet Tante Sofie gerne. Damit hat sie teilweise recht. Denn heute geht man davon aus, dass Übergewicht mindestens zu 50% erblich veranlagt ist. Manche Studien ergaben sogar, dass Fettmasse und Körpergewicht zu 60 bis 84% durch die Erbanlagen bestimmt sind.

Für die Neigung zu Übergewicht sollen über hundert Gene eine Rolle spielen. Diese Gene beeinflussen vor allem die Signalwege, welche die Nahrungsaufnahme regeln und den Auf- und Abbau von Energiereserven steuern. Im Laufe der Menschheitsgeschichte waren Gene, die eine effiziente Verwertung der Nahrung ermöglichen, ein klarer Vorteil. Doch in Zeiten von Nahrungsüberfluss und wenig Bewegung sind die guten Futterverwerter weniger glücklich über ihre genetische Ausstattung.

Doch meine Tante hat nur zur Hälfte recht. Denn die genetische Disposition allein verursacht noch kein Übergewicht. Nur wer mehr isst, als er braucht, baut Speckpolster auf. Alles Jammern über die Gene nützt leider nichts. Es hilft nur, Kalorien zu reduzieren oder den Verbrauch durch Bewegung zu erhöhen. Am besten beides - bis die Energiebilanz stimmt.