

Weniger Kohlenhydrate, mehr Eiweiß – viele halten sich genau daran. Doch stimmt das überhaupt für jeden? Für krone.tv habe ich einen DNA-Ernährungstest gemacht und herausgefunden, welche Ernährungsweise wirklich zu mir passt. Warum Ernährung so individuell ist, warum es keinen Plan für alle gibt und wie Essen ohne schlechtes Gewissen gelingt.

Gerade weil Kohlenhydrate für viele – auch für mich – ein fester Bestandteil der Ernährung sind, stellte sich die Frage, ob sie tatsächlich problematisch sind oder nur zu Unrecht verteufelt werden. Um das zu klären, habe ich einen DNA-Ernährungstest gemacht.

Der Test verspricht, anhand genetischer Marker aufzuzeigen, wie der Körper Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Alkohol verarbeitet. Auf dieser Basis sollen individuelle Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und Mikronährstoffen entstehen. Begleitet wurde der Test von Beate Rothmund, Gründerin des Anbieters Beyond DNA.



Beate Rothmund, Biotech- und Beyond DNA-Gründerin (Bild: krone.tv)

Der Ablauf ist unkompliziert: Zu Hause wird eine Speichelprobe entnommen und ins Labor geschickt. Dort werden genetische Marker ausgewertet, aus denen Rückschlüsse auf die mögliche Verwertung bestimmter Lebensmittel gezogen werden. „Viele fragen sich jahrelang, welche Ernährungsform wirklich zu ihnen passt“, sagt Beate Rothmund von Beyond DNA. Gene könnten dabei zusätzliche Hinweise liefern.

Nach der Laboranalyse dauert es rund drei Wochen, bis die Ergebnisse vorliegen. Anschließend erhält man ein personalisiertes Auswertungsbuch, das die Resultate anschaulich und verständlich erklärt. In einem persönlichen Gespräch werden die Inhalte zusätzlich erläutert.

Besonders hilfreich ist die visuelle Darstellung mit grünen und roten Symbolen: Sie zeigen auf einen Blick, welche Lebensmittel gut vertragen werden – und welche eher Entzündungen fördern oder den Stoffwechsel belasten könnten.



Grün oder Rot: Die Auswertung zeigt auf einen Blick, welche Lebensmittel der Körper gut verwertet – und welche den Stoffwechsel belasten oder Entzündungen fördern können. (Bild: krone.tv)

Alkohol und Entgiftung

Ein Ergebnis überraschte mich besonders: Laut meiner DNA verarbeitet mein Körper Alkohol generell schlecht. Dass manche Menschen bestimmte Sorten besser vertragen, sei genetisch bedingt, erklärte Beate Rothmund – bei mir trifft das nicht zu. Ein echtes Aha-Erlebnis, das rückblickend so manches Unwohlsein nach einem Glas Wein erklärt.

Auch beim Thema Entgiftung wurde es interessant: Mein Körper tut sich genetisch schwer damit, Giftstoffe umzuwandeln. Gleichzeitig zeigt die Analyse aber nicht nur Risiken auf, sondern auch konkrete Gegenmaßnahmen. So kann mein Körper zum Beispiel Vitamin Q10 besonders gut verwerten, was hilft, freie Radikale abzufangen und Zellen zu schützen.

Neu für mich war auch die Auswertung meines persönlichen Hungertyps. Laut DNA-Analyse gehöre ich zum Typ „schwacher Hunger“ – das bedeutet, mein Körper sendet vergleichsweise schnell Sättigungssignale aus. Gleichzeitig zeigte der Test aber auch eine wichtige Einschränkung: Ungesunde, stark fetthaltige Lebensmittel sollte ich möglichst meiden, denn mein Körper neigt dazu, Fett nicht unter der Haut, sondern vermehrt rund um die Organe einzulagern. Diese sogenannte viszerale Fettverteilung gilt als besonders ungesund und kann langfristig das Risiko für Stoffwechselerkrankungen erhöhen. Ein weiterer Punkt, der mir deutlich gemacht hat, dass es nicht nur um Gewicht, sondern vor allem um Gesundheit geht.



Viele orientieren sich an Trends, ohne zu wissen, was dem eigenen Körper wirklich guttut.

Beate Rothmund, Gründerin von Beyond DNA

Pasta, ohne schlechtes Gewissen
Überhaupt zieht sich dieses Prinzip durch die gesamte Analyse: Statt pauschaler Verbote gibt es individuelle Empfehlungen. Über 1.400 Lebensmittel werden ausgewertet – mit Milliarden möglicher Kombinationen. So wird sichtbar, ob Hafermilch, Mandelmilch oder doch klassische Milch besser geeignet ist, ob Kohlenhydrate gemieden werden sollten oder problemlos auf dem Speiseplan stehen dürfen. Tatsächlich zeigte meine DNA, dass ich Brot und Pasta gut verstoffwechseln kann. Ein gutes Gefühl, das schlechte Gewissen endlich abzulegen.

Für Beate Rothmund war genau das ein Grund, weshalb sie diese Art von Ernährungstest ins Leben gerufen hat: „Viele Menschen denken täglich unzählige Male über Essen nach – das erzeugt Stress und schüttet Cortisol aus. Mit einer klaren Analyse nimmt man diesem Thema viel Unsicherheit.“



Klarheit statt Ernährungsfrust – personalisierte Analysen können jahrelanges Ausprobieren ersetzen. (Bild: stock.adobe.com)

„Unterschiede ernst nehmen“

Auch aus medizinischer Sicht gewinnt der personalisierte Ansatz an Bedeutung. „Ich sehe täglich, wie unterschiedlich Menschen auf Ernährung und Lebensstil reagieren“, sagt Dr. Ulrike Weiner, Ärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie. DNA-Analysen würden dabei helfen, diese Unterschiede endlich ernst zu nehmen. „Statt pauschaler Empfehlungen bekommen Menschen individuelle Orientierung, die wirklich umsetzbar ist. Das kann Frust, jahrelanges Ausprobieren und gesundheitliche Fehlwege ersparen.“

Besonders wichtig sei, dass wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich und alltagstauglich aufbereitet werden. So werde Prävention greifbar und nicht zu einem zusätzlichen Stressfaktor.

Mein persönliches Fazit: Der DNA-Test hat mir mehr Anhaltspunkte geliefert, als ich erwartet habe, und hilft einzuordnen, warum manches für mich gut funktioniert – und anderes weniger. Spannend war vor allem zu sehen, dass einige persönliche Eindrücke durch die Analyse bestätigt wurden. Für mich ist das eine zusätzliche Orientierung, um bewusster mit meinem Körper umzugehen.