

# Gesund und schlank durch typgerechte Ernährung?!

Metabolic Typing ermöglicht eine individuelle Ernährungsberatung

Die Menschen von heute sind zu dick, essen zu viel, zu ungesund und bewegen sich zu wenig. Daran besteht kein Zweifel. Das Groß der sogenannten Zivilisationskrankheiten geht auf falsche Ernährung bzw. ungesunden Lebenswandel zurück.

Und doch ist es gar nicht so einfach, sich »richtig« zu ernähren. Denn: Kein Mensch gleicht dem anderen! Trotzdem wollen uns Ernährungswissenschaftler und -berater ein für alle geltendes Ernährungsideal einreden: Viele Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten, Gemüse und Früchten, weniger Eiweiß und noch weniger Fett. Klappert es so nicht mit dem Abnehmen hat man es nur nicht richtig probiert ... Der Jojo-Effekt ist vorprogrammiert.

Nur langsam setzt sich die Erkenntnis durch, dass auch die »Ernährungstypen« so verschieden sind, wie die Menschen und dass, was für den einen gut ist für den anderen das Gegenteil bedeuten kann.

Seit einigen Monaten werden die Ernährungsempfehlungen der US-amerikanischen Landwirtschaftsbehörde, auf denen auch die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) beruhen, von einigen Seiten stark angezweifelt.

Inzwischen ist auch nicht mehr die Rede von »der« Ernährungspyramide sondern von verschiedenen zum Teil deutlich voneinander abweichenden Modellen, die zumindest eins zeigen, dass es ein »richtig« oder »falsch« nicht gibt. Neue Erkenntnisse zur Bedeutung des »glykämischen Index« (vgl. Kasten) lassen sogar den Schluss zu, dass eine Absenkung der Kohlenhydratzufuhr und die Erhöhung des Protein- und Fettverzehrs ein Abnehmen erleichtern kann.

Aber der Stoffwechsel als »Summe aller lebenserhaltenden biochemischen und physikalischen Prozesse« ist nicht nur von Mensch zu Mensch sondern auch von Lebensabschnitt zu Lebensabschnitt verschieden.

Entsprechend sind die Gründe für Über- oder Untergewicht ebenso vielfältig wie individuell. Stress im Beruf oder in der Beziehung können ebenso Auslöser für Stoffwechselstörungen sein, wie Schlaf- und Bewegungsmangel.

Die Lösung scheint in ganz individuellen Speiseplänen auf Grundlage einer sorgfältigen Stoffwechselanalyse zu liegen. Längst bieten Ernährungsberater, Ärzte, spezielle Institute und immer mehr Medical Wellness-Einrichtungen solche Analysen an. **Der »Metabolic-Typing-Markt« boomt.** Allein die Verfahren, die zur Bestimmung des Stoffwechseltyps genutzt werden

und die Schlüsse, die aus der Analyse gezogen werden, unterscheiden sich deutlich. Es gibt Methoden, die sich auf die Auswertung eines umfassenden Fragebogens verlassen, andere, die ihre Analyse um **Bluttests** erweitern (z.B. Metabolic Balance) und weitere, die ein eigenes »unblutiges« Verfahren zur Stoffwechselanalyse entwickelt haben.

Die deutsche Firma Horisan z.B., Hersteller des Testgeräts Eva 3000, nutzt ein **elektromagnetisches Messverfahren**, das etwa 20 Minuten dauert. ([www.metabolic-check.de](http://www.metabolic-check.de))

Das Verfahren der Landshuter Mevitec GmbH nutzt zur ebenfalls



nichtinvasiven Stoffwechselanalyse eine Messung der **Autofluoreszenz körpereigener Stoffwechselsubstanzen** in der Haut, die mittels UV-Strahlung ange-regt wurden. Vorteil dieser Methode ist vor allem die sekundenschnelle Messung und Auswertung. (www.mevitec.com)

Gerade diese nichtinvasiven und äußerst schnellen Messverfahren sind geradezu prädestiniert für Medical Wellness Angebote. Sie lassen sich durch ihr unmittelbares Ergebnis hervorragend in eine medizinische Eingangsuntersuchung integrieren oder ersetzen sie sogar. Der Verzicht auf eine Blutabnahme verhindert die ungewünschten Assoziationen zur kurativen Medizin.

Kein Wunder also, dass erste Systeme wie das **Vital<sup>3</sup>-Stoffwechselprogramm von Wedicon** (vgl. S. 26), welches die Analysedaten für konkrete Behandlungsschritte und Therapie-Empfehlungen nutzt, den Markt erobern.

Welche der Methoden sich letztlich durchsetzen wird, hängt auch von den Kosten ab. Schließlich ist es mit einem einzelnen Check nicht getan. Sobald sich das Körpergewicht deutlich verändert, was in vielen Fällen ja das Ziel ist, verändert sich auch der Stoffwechsel. Und dann muss neu gemessen und der Speiseplan entsprechend angepasst werden.

#### Glykämischer Index

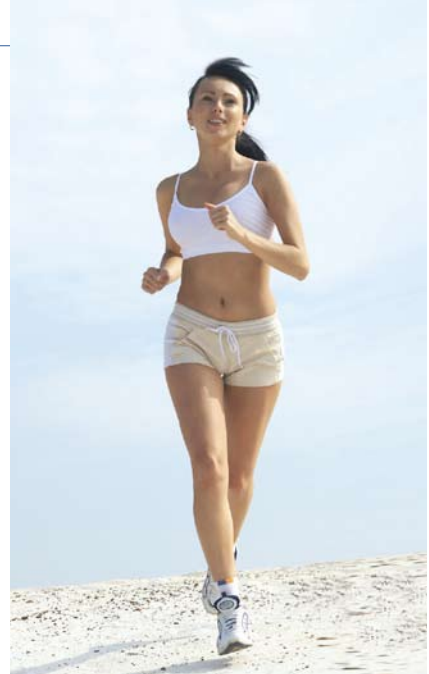
»Der Begriff Glykämischer Index (GI) ist eine Maßzahl für die Wirkung von Lebensmitteln auf den Blutzuckerspiegel. Ein hoher GI bedeutet, dass die Kohlenhydrate des Lebensmittels schnell verdaut werden und ins Blut gelangen, so dass der Blutzuckerspiegel rasch ansteigt. Lebensmittel mit einem geringen GI bewirken dagegen nur einen langsamen und insgesamt geringeren Anstieg der Blutzuckerkurve. Dies hat den Vorteil, dass der Körper weniger Insulin produziert. Insulin ist ein körpereigenes Hormon, das von der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Es sorgt dafür, dass der Blutzucker in den Körperzellen verwertet wird. Insulin führt aber gleichzeitig dazu, dass Körperfett gebildet und nicht abgebaut wird. Produziert der Körper viel Insulin, zum Beispiel wenn sehr viele stärkehaltige Lebensmittel gegessen oder Limonaden getrunken werden, kann das sogar den Appetit steigern – lauter Effekte, die eine Gewichtszunahme eher fördern.«

Quelle: www.was-wir-essen.de

Ein spezielles Programm, welches von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern entwickelt wurde und eine nachhaltige Gewichtsregulation durch konsequente Ernährungsumstellung zum Ziel hat, ist zum Beispiel das **Metabolic Balance<sup>®</sup> Stoffwechselprogramm**. Grundlage des Verfahrens ist ein individueller Ernährungsplan, der von Vertragspartnern nach Auswertung einer Blutanalyse und einer Selbstauskunft erstellt und dem Teilnehmer zugeschickt wird. Eine solche externe, computergestützte Auswertung und individuelle Ernährungsplanung könnte es auch kleineren Medical Wellness Einrichtungen erlauben, eine individuelle Beratung anzubieten und die Ernährungsumstellung zu begleiten. Die Metabolic Balance GmbH in Isen bietet hierzu die Ausbildung eigener Betreuer an.

Die »einfache und problemlose Ernährungsumstellung«, die immerhin drei abwechslungsreiche Mahlzeiten pro Tag verspricht, lässt sich mit vier Phasen beschreiben:

- Die **Vorbereitungsphase** von zwei Tagen, dient der vollständigen Darm-entleerung und soll den Körper auf die neue Nahrung vorbereiten.
- Während der sich anschließenden **strengen Umstellungsphase** von mindestens zwei Wochen muss der Ernährungsplan sehr genau eingehalten werden. In dieser Zeit gewöhnt sich der Körper an die neue Ernährungsweise. Ein Nebeneffekt der bewussten Nahrungsumstellung soll sein, dass die Teilnehmer wieder lernen auf ihren Körper zu achten und ein gesundes Sättigungsgefühl entwickeln.
- In der folgenden **gelockerten Umstellungsphase** werden verschiedene Nahrungsmittel die in Phase 2 ausgeschlossen waren, ausprobiert. Der Proband soll üben, auf seinen Körper zu hören und ein Gefühl dafür entwickeln, welche Nahrungsmittel ihm gut tun und welche nicht.
- Die **Erhaltungsphase** ist unbegrenzt und beginnt sobald der Proband mit seinem neuen Gewicht zufrieden ist.



**Stoffwechsel und Bewegung hängen eng miteinander zusammen. Ohne ein Mindestmaß an Bewegung macht eine Ernährungsumstellung wenig Sinn.**

Wichtig ist nur, dass die in den vorangegangenen Phasen gelernte Grundregeln bei der zukünftigen Ernährung und Bewegung beachtet werden.

Wirkprinzip des Verfahrens ist die gezielte Veränderung der aus dem Gleichgewicht geratenen Stoffwechselprozesse durch die Einnahme individuell ausgesuchter Nähr- und Mineralstoffe.

Dabei spielt nicht die Kalorienanzahl oder der Anteil von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten eine Rolle, sondern eher welchen Einfluss die Nahrungsmittel auf den Hormonhaushalt haben. Dieser ist wichtig für einen gesunden Stoffwechsel und eine natürliche Insulinausschüttung.

Durch die dauerhafte Umstellung des Körpers auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, im Zusammenspiel mit angemessener Bewegung, beugt das Programm den wichtigsten Zivilisationskrankheiten vor. Die Wiederherstellung des natürlichen Ernährungsgleichgewichts bewirkt die Wiederherstellung eines natürlichen Körpergefühls. Die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit wird gefördert und das Energieniveau des Körpers insgesamt verbessert. Einem völlig neuen »Wohlgefühl« und einem gesunden und unbeschwertem Leben steht dann nichts mehr im Wege. ■ SW

Weitere Informationen im Internet:  
[www.metabolic-balance.de](http://www.metabolic-balance.de)