

Metabolic Balance

Stoffwechselprogramm mit Abnehmgarantie?

Was ist eigentlich Metabolic Balance?

Was übersetzt so viel wie ein »ausgeglichener Stoffwechsel« bedeutet und zunächst keinen Zusammenhang zum Abnehmen vermuten lässt, ist mittlerweile zu einem Geheimtipp für zahlreiche »Abnehmwillige« geworden – zu einer Art Zauberformel für Menschen mit Übergewicht – und vermutlich genau deshalb sowohl in den Medien als auch in persönlichen Gesprächen in aller Munde.

Ursprünglich stammt das Stoffwechselprogramm aus den USA und wurde nach Angaben des deutschen Internisten Wolf Funfack in Zusammenarbeit mit Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und Informatikern entwickelt. Was bereits den Kern des Programms trifft: Die Metabolic Balance-Methode zur Ausbalancierung der Stoffwechsellage basiert auf einem Computerprogramm, das anhand von 36 Parametern aus dem »großen Blutbild« für jeden Patienten ein individuelles Ernährungsprogramm zusammenstellt.

Was ist das Ziel von Metabolic Balance?

Primäres Ziel ist die Regulierung des Stoffwechsels und dadurch eine Steigerung der Vitalität und Leistungsfähigkeit. Erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte sollen durch eine bedarfsgerechte Ernährung ebenso reguliert werden wie die Funktion aller Organe. Quasi als

Nebeneffekt des ausbalancierten Stoffwechsels tritt eine Gewichtsreduktion auf.

Was kostet Metabolic Balance?

Der durchschnittliche Einstiegspreis liegt bei ca. 300-400 Euro für das Blutbild und die Erstellung des persönlichen Speiseplans. Wer eine längerfristige Betreuung und Beratung wünscht, kann bis zu 800 Euro ausgeben. Die Metabolic Balance-Diät kann nur bei Ärzten, Heilpraktikern oder Ernährungsberatern durchgeführt werden, die speziell als Metabolic Balance-Berater ausgebildet sind. Wobei die Qualitätsanforderungen an eine Ernährungsberatung, die für eine Kostenübernahme der Krankenkassen verpflichtend sind, nicht erfüllt werden. Auch die Qualifikation der Metabolic Balance-Berater wird dem hohen Anspruch der Krankenkassen nicht gerecht. Alle Kosten trägt der Patient.

Wie funktioniert Metabolic Balance?

Das Computerprogramm von Wolf Funfack ist und bleibt ein Betriebsgeheimnis, das noch keiner geknackt hat. »Es gibt keinen wissenschaftlich belegten Zusammenhang zwischen den ermittelten Blutwerten und einer Gewichtsreduktion«, so Dr. Martin Hofmeister von der Verbraucherzentrale Bayern »und nach welchen Kriterien das Computerprogramm die Ernährungspläne zusammenstellt, ist bis dato nicht nachzuvollzie-

hen«, berichtet der Ernährungswissenschaftler weiter. »Eine wissenschaftliche Bewertung und Diskussion ist nicht möglich, so lange die Funktionsweise der Methode nicht öffentlich gemacht wird«, so die Kritik aus der Verbraucherzentrale.

Vorbereitungsphase

Die »Diät« startet mit der Vorbereitungsphase zur »Entgiftung«, während der an zwei Tagen abgeführt wird. In dieser Phase darf der Patient entweder 200 g Vollkornreis, 1,5 kg Kartoffeln, 1 kg Obst oder 1,5 kg Gemüse verzehren. Alternativ dazu ist es auch erlaubt, die halbe Portion des Üblichen zu frühstücken, mittags eine frisch gekochte Gemüsesuppe und einen Apfel zu essen und abends Gemüse oder Salat.

Strenge Umstellungsphase

Dann geht es in die strenge Umstellungsphase – das Kernstück der Metabolic Balance-Diät –, während der der Körper seinen Stoffwechsel durch eine optimal an seinen Bedarf angepasste Lebensmittelzusammenstellung regulieren soll. Sie dauert zwei bis vier Wochen. In dieser Phase sind nur drei Mahlzeiten pro Tag erlaubt, wobei die Lebensmittel nur aus dem individuellen Ernährungsplan in den angegebenen Mengen ausgewählt werden dürfen – in den ersten beiden Wochen komplett fettfrei, in den zweiten beiden Wochen mit 3 EL Öl pro Tag. Zwischen den Mahlzeiten müssen mindestens

5 Stunden Pause liegen und nach 21 Uhr darf nicht mehr gegessen werden. Jede Mahlzeit beginnt mit dem angegebenen Eiweißanteil, Obst muss immer am Ende der Mahlzeit verzehrt werden. Zusätzlich sind 5 Scheiben Brot pro Tag erlaubt. Die Lebensmittelliste enthält keine Rezepte oder Zubereitungshinweise.

Die Patienten kommen in der strengen Umstellungsphase maximal auf eine Energiezufuhr von ca. 1.000 kcal. »Da ist es kein Wunder, dass die Programmteilnehmer abnehmen« resümiert Martin Hofmeister. Ein Problem sieht der Ernährungswissenschaftler beispielsweise im Verzicht auf Öl und in der drastischen Kalorienreduktion. »Die Teilnehmer riskieren eine suboptimale Versorgung mit Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen – allen voran B-Vitamine, Kalzium und in den ersten Wochen Vitamin E. Auch ein Jojo-Effekt ist vorprogrammiert«, meint Hofmeister, »verursacht durch die extrem reduzierte Kalorienzufuhr«. Einen weiteren Nachteil dieser strengen Phase sieht Hofmeister darin, dass die Ernährungsempfehlungen weder partnerschafts- noch familien-tauglich sind: »Essen gehen, Einladungen, Feiern etc. sind in der strengen Phase nicht einfach zu realisieren – es sei denn, es wird irgendwann Trend, die eigenen Lebensmittel und die Küchenwaage im Gepäck zu haben.«

Gelockerte Umstellungsphase

Nach der strengen Phase folgt die mehrwöchige gelockerte Umstellungsphase, in der die Portionen genauso klein bleiben wie vorher. Allerdings dürfen die Patienten zusätzlich wieder andere Nah-

rungsmittel und einmal pro Woche sogar ein »Schummelgericht« ausprobieren. Sie sollten dabei immer beobachten, wie sie darauf reagieren. In dieser Phase empfehlen die Betreiber des Metabolic Balance-Programms auch Bewegung. Experte Martin Hofmeister ist über diesen späten Zeitpunkt irritiert, denn »sanfter Sport zählt in allen anderen mir bekannten Varianten des gesunden Gewichtsmanagements von Anfang an dazu«, so Hofmeister.

Erhaltungsphase

Zu guter Letzt geht es in die Erhaltungsphase, die im Idealfall für immer andauert und in der fast alles erlaubt ist, denn durch die »Schule der vorangegangenen Phasen« habe der Mensch gelernt, sich körperbewusst zu ernähren, auf natürliche Hunger- und Sättigungsgefühle zu achten. Wer in dieser Phase wieder zunimmt, hat das Klassenziel nicht erreicht, muss sozusagen eine Klasse wiederholen und kehrt in die strenge Phase zurück – alles ganz einfach und überzeugend.

Fazit

Wie überzeugend Metabolic Balance langfristig tatsächlich ist, wird derzeit in einer Zwölf-Monats-Studie des Hochrhein-Institutes für Rehabilitationsfor-

schung in Bad Säckingen überprüft. Von 851 Teilnehmern hielten nach 6 Monaten immerhin noch 61 % an der neuen Diätform fest und hatten durchschnittlich 8,6 kg verloren. Mit Spannung werden die Ergebnisse der zweiten Hälfte des Jahres erwartet, die für Mai 2010 angekündigt sind.

»Die Studie wurde bislang allerdings noch in keiner Fachzeitschrift als begutachtetes Original publiziert, sondern nur auf der Homepage des Instituts veröffentlicht«, bemängelt Martin Hofmeister. »Es fehlen wesentliche Angaben zum Studiendesign sowie in der Ergebnisdarstellung und da es keine Kontrollgruppe gibt, scheint die Relevanz der Ergebnisse derzeit noch fraglich« lautet heute schon sein Fazit.

Beate Maria Hanken
Dipl.oec.troph.

Weitere Infos

www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Metabolic-Balance-Hilft-es-wirklich-beim-Abnehmen-A100125KESOR128221.html

www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/972694/WISO+ermittelt:+teure+Di%C3%A4t#/beitrag/video/972694/WISO-ermittelt-teure-Diaet

www.stern.de/wissen/ernaehrung/metabolic-balance-was-ist-dran-am-diaet-trend-658905.html

www.hri.de/index.php?menuid=22&reporeid=58

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: