

Bewertung von Metabolic Balance

Metabolic Balance wird als ganzheitliches Stoffwechselprogramm angepriesen und wurde vom Deutschen Internisten Dr. Wolf Funfack entwickelt und soll basierend auf Blutwerten eine „individuelle Ernährung“ bieten können. Widhalm K, Kreißl A

Das Stoffwechselprogramm Metabolic Balance stammt ursprünglich aus Amerika und wurde laut Dr. med. Funfack in Zusammenarbeit mit Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und Informatikern entwickelt.^{2,3} Das Prinzip besteht mehr oder minder ausschließlich darin, den Insulinspiegel niedrig zu halten, indem einfache Kohlenhydrate vermieden und eine eiweißreichere Kost angestrebt wird. Die niedrige glykämische Last soll nach Dr. Funfack vor der „Insulin- oder Stoffwechselfalle“ schützen und dadurch soll ein gesunder Stoffwechsel erzielt werden.⁹ Für das Konzept gibt es weder wissenschaftliche Studien noch Berichte die repräsentativ sind. Der Begründer der Metabolic-Balance-Methode hat das Konzept in 4 Phasen eingeteilt:⁴

4 Phasen-Programm

Vorbereitungsphase
Strenge Umstellungsphase
Gelockerte Umstellungsphase
Erhaltungsphase

⇒ Wissenschaftliche Bewertung:

1. In der Vorbereitungsphase kommt es zur Erstellung eines „individuellen Ernährungsplanes“ mit Hilfe eines Computerprogramms:

Laut Autoren wird nach einem Beratungsgespräch, zur Ermittlung der Anamnese, Blut abgenommen. Basierend auf den Blutwerten wird laut Konzept eine „individuelle Lebensmittel-Liste“ mit Hilfe des Metabolic-Balance-Computerprogrammes erstellt.⁴ Die Phase soll zwei Tage andauern, in der sich der Körper angeblich auf die Ernährungsumstellung vorbereitet.¹⁰

Die Blutuntersuchung muss in den meisten Fällen privat bezahlt werden, und ist in der Beratung nicht inkludiert.⁴ Wenn sie inkludiert ist, ist man an einen Arzt gebunden, der empfohlen wird.² Es scheint, als ob alle Daten, auch wenn Patienten aus Österreich kommen, zur *metabolic balance* ® GmbH nach Deutschland zur Auswertung geschickt werden. Bei abweichenden Blutwerten wird darauf hingewiesen, die Ernährungsumstellung mit dem betreuenden Arzt oder der Diätologin zu besprechen.⁴ Da stellt sich die Frage, wo man

geschultes Personal ansprechen kann, wenn die Auswertung der Daten nicht im eigenen Land vorgenommen wird, und des Weiteren keine Fachkräfte in dieser Branche zu finden sind. Die Behauptung, dass medizinisches Fachpersonal im Team vertreten ist, konnte beim Recherchieren nicht bestätigt werden. Weder diplomierte Ernährungswissenschaftler oder Diätologen sind vertreten. Die Metabolic-Balance-Berater sind, wenn sie überhaupt diplomiert sind, Fitnessökonomien oder Sportwissenschaftler. Der Großteil des Fachpersonals sind ausgebildete Ernährungstrainer und zertifizierte „Metabolic-Balance-Coaches“. ^{2,7} Abgesehen davon, wird der Ernährungsplan durch den Metabolic-Computer erstellt, und Vorlieben, Abneigungen oder Unverträglichkeiten für bestimmte Lebensmittel werden nicht beachtet oder berücksichtigt. Wie es zu einer Erstellung eines Planes unter Berücksichtigung der individuellen Ernährungssituation kommen kann, wenn man den Klienten nicht persönlich kennt, ist völlig unklar.

2. Die strenge Umstellungsphase und die Beschränkung der Nahrungszufuhr auf 3 Mahlzeiten pro Tag sind aus ernährungsmedizinischer Sicht nicht nachvollziehbar:

Diese Phase dauert laut metabolic balance GmbH mindestens 14 Tage an, bis sich der Stoffwechsel neu eingestellt hat und das Computerprogramm gibt vor, was der persönliche Ernährungsplan ist. Drei Mahlzeiten pro Tag werden vorgegeben, dessen Nahrungsmengen angeblich exakt gewogen werden. Dazwischen sollen jeweils Pausen von 5 Stunden eingehalten werden. Die vorgeschriebenen Nahrungsmittel und Mengenangaben müssen strikt eingehalten werden und sind nur mit konsequenter Selbstdisziplin zu bewältigen.^{4, 9, 10} Die strenge Umstellungsphase dauert laut Erfahrungsberichten durchschnittlich länger und ist davon abhängig, wann das „definierte Wunschgewicht“ erreicht ist.¹⁰

Einerseits wird im Stoffwechselprogramm beworben, dass, ohne zu fasten oder zu hungern, „das Gewicht reguliert wird“, wobei die strenge Umstellungsphase des Konzeptes einen anderen Eindruck hinterlässt.³ Was unter „Gewichtsregulation“ oder „definiertes Wunschgewicht“ zu verstehen ist, wird in diesem Zusammenhang auch nicht geklärt. Es wird stets betont, dass nur Lebensmittel konsumiert werden, die der Körper zu 100% verträgt.² Dabei soll das Computerprogramm die Antwort darauf sein, innerhalb kürzester Zeit die optimale Ernährung zu erstellen? Die Frage, ob 3 Mahlzeiten ausreichen, um eine ausgewogene Ernährung zu schaffen und eine Balance im menschlichen Metabolismus zu finden, ist aus ernährungsmedizinischer Sicht fraglich. Denn es wird empfohlen 5-mal täglich Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Denn dadurch kommt es zur Optimierung der Leistungskurven im Tagesverlauf und die gesundheitsfördernde Wirkung von sekundären

Pflanzenstoffen wird mit eingeschlossen. Aber auch weit verbreitete Essgewohnheiten wie eine „Kaffeepause“ sollten nicht unterbunden werden.

3. Die so genannte „gelockerte Umstellungsphase“, die in Wirklichkeit nur einen Jojo-Effekt zur Folge hat: *In dieser Phase ist nach dem Metabolic Balance Konzept erlaubt, Lebensmittel zu sich zu nehmen, die vorher verboten waren. Dabei soll man Gewichtsveränderungen und das eigene „Wohlbefinden“ beachten.*³

Wenn Kohlenhydrate vom gewohnten Speiseplan limitiert werden, kann es zu Beginn dieser Kostform sicherlich zu einer initialen Gewichtsreduktion führen, aber ob sich eine längerfristige Gewichtsstabilisierung einstellt, ist sehr fraglich. Der Übergang von Phase 2 zu Phase 3 führt früher oder später sicherlich zum „Jojo-Effekt“.

4. Weitere Aussagen, die nicht wissenschaftlich belegbar sind: Metabolic Balance verspricht nach der Ernährungsumstellung „Gesundheit und Vitalität“ durch¹

Gezielte Förderung gesunden Ernährungsbewusstseins
Schonende Gewichtsregulierung
Entlastung des Herz-Kreislaufsystems und des Haltungsapparates
Unterstützung eines ausgeglichenen Zucker- und Fettstoffwechsels
Sanfte Unterstützung der Tätigkeit von Leber, Galle, Niere und Blase
Förderung einer geregelten Verdauung
Unterstützung eines ausgeglichenen Hormonhaushaltes
Unterstützung einer gesunden Haut
Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Vitalität
Förderung eines gesunden Nachtschlafes

Das Konzept soll laut Metabolic Balance GmbH für alle geeignet sein, die ihr Gewicht „dauerhaft regulieren“ wollen. Aber auch bei ernährungsassoziierten Erkrankungen wie Adipositas, Metabolischem Syndrom, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Hypertonie soll die Metabolic-Balance-Diät angeblich helfen. Auch Rheuma, chronische Migräne und Allergien können bekämpft werden.^{2,6} Das Programm ist allerdings nach Angaben der Autoren für folgende Personengruppen nicht geeignet: Schwangere, Stillende, Personen mit Depression, Niereninsuffizienz, Dialyse-Patienten und Personen, die aus unterschiedlichen Gründen kein tierisches Eiweiß zu sich nehmen.^{4,10}

5. Angebote, die nur wirtschaftlichen Nutzen haben:

Die Beratungskosten weisen nach Region und Land einen großen Unterschied auf. Die einzige gemeinsame Komponente ist, die Vertreibung des dazugehörigen und gleichnamigen Kochbuches.

Art der Betreuung	2	3	4	5	6
Einzelbetreuung	485 €	460 €	360 €	600 €	360 €
Gruppenbetreuung	440 €	410 €	300 €	465 €	300 €
Fernbetreuung			300 €	398 €	

[Zahlen 2-6 beziehen sich auf die Quellen]

Es wird die Möglichkeit geboten, Metabolic Lizenznehmer zu werden, um ein flächendeckendes Netzwerk in diversen Fitness-Studios zu erlangen, wobei in einem Atemzug auch wieder ein viertätiges Intensiv-Seminar angeboten wird, dass besucht werden soll, da der Selbstversuch unabdinglich sei.⁸ Die Ausbildung des daraus resultierenden „Fachpersonals“ ist mehr als fragwürdig, doch solange der Umsatz stimmt, wird es sicherlich weiterbetrieben werden.

Kritische Betrachtung:

Die Metabolic-Balance-Diät wird nicht, wie versprochen, individuell und personenbezogen an den Patienten angepasst, sondern neue und gesündere Lebensmittel werden vorgeschrieben, und durch zusätzlich empfohlene Bewegung kommt es zu einer Restriktion.

Trotz alledem scheint das „Körper-Seele-Geist-Konzept“ bei Konsumenten Anklang zu finden, da das Thema sowohl in den Medien durch Bücher, Vorträge und Kochkurse, boomt.

⇒ Zusammenfassende Bewertung:

Metabolic Balance enthält kein wissenschaftlich abgesichertes Konzept und baut auf Grundlagen auf, die den ernährungsmedizinischen Empfehlungen weitgehend widersprechen. Die Zielsetzungen sind durchaus relevant, aber es gibt keinen einzigen Beweis, die in der Art und Weise zur Ernährungsumstellung erreicht werden. Solange keine ausreichende Evidenz für das 4-Phasen-Programm der Metabolic Balance vorliegt, kann diese Kostform nicht empfohlen werden.

Referenzen:

- [1] <http://www.aktivpark.com/ernaehrung-balance/metabolic-balance/metabolic-balance-programm>
- [2] <http://www.vitalight.at/ernaehrungsprogramme/metabolic-balance.html>
- [3] <http://www.revital-aspach.at/metabolic-balance.html>
- [4] <http://www.essenz.at/mein-angebot/metabolic-balance.html>
- [5] http://www.gesund-geniessen.ch/angebote/metabolic_balance.html
- [6] <http://www.szalai.at/beratung/#metabolicbalance>
- [7] <http://www.fitness.metabolic-balance.de/team/>
- [8] <http://www.fitness.metabolic-balance.de/lizenzen/>
- [9] http://www.grenzenlos.net/archiv_new/feb_mar05/metabolic_balance.htm
- [10] http://www.metabolic-balance.de/desktopdefault.aspx/tabid-2//35_read-478/