

Kommentar zu Metabolic Balance

Derzeit scheint aus ernährungswissenschaftlicher Sicht eine individuelle Ernährungstherapie anhand einer Blutanalyse nicht haltbar. Es gibt zwar Hinweise aus der molekularen Ernährungsforschung, dass Ernährung und Genetik interagieren und Individuen unterschiedlich auf spezielle Diäten/Nährstoffe ansprechen, jedoch bedarf es hierfür sehr aufwendiger Untersuchungen und nicht bloß eines Bluttests mit anschließender Erstellung einer Lebensmittelliste mittels eines Computerprogrammes.

Im krassen Widerspruch stehen die Aussagen der individuellen Ernährung und die Warnung vor einseitigen Diäten mit der „strikten Umstellungsphase“ des Metabolic Balance Programms, welche nur bestimmte Lebensmittel ohne Rücksichtnahme auf Vorlieben, Abneigungen oder auch Verfügbarkeit erlaubt. Zudem werden weder Regionalität noch Saisonalität berücksichtigt. Durch die Reduktion der Kohlenhydrate in der Diät kann es kurzfristig zu einer raschen Gewichtsreduktion kommen. Wissenschaftliche Studien zeigen jedoch langfristig keine Vorteile einer Low-Carb Diät gegenüber anderen Kalorienrestriktionen (Low-Fat), es ist sogar zu befürchten, dass es in der „lockeren Umstellungsphase“ durch den Jo-Jo-Effekt wiederum zu einer Gewichtszunahme kommt. Im Zentrum einer nachhaltigen Gewichtsreduktion bzw. Erhaltung eines gesunden Körpergewichts ist eine ausgewogene Energiebalance von größter Bedeutung.

Außerdem belegen Untersuchungen, dass 5 Mahlzeiten mit einer großen Lebensmittelvielfalt positiven Einfluss auf den Ernährungs- und Gesundheitsstatus und die Leistungsfähigkeit haben.

Eine 4-tägige Ausbildung der als Fachpersonal deklarierten Metabolic Balance Berater scheint zudem mehr als fraglich.

Univ.-Ass.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Petra Rust
ÖGE-Vizepräsidentin