

„Metabolic Balance-Programm“: Schlagseite statt Balance für die Gewichtsregulierung

Mag.^a Nina Zellhofer

Metabolic Balance ist ein ganzheitliches Stoffwechselprogramm, das zu einem gesunden Gleichgewicht des Stoffwechsels und damit zur Gewichtsregulierung führen soll. Aus ernährungsphysiologischer Sicht kann Metabolic Balance jedoch mangels wissenschaftlich abgesicherter Studienergebnisse nicht empfohlen werden, wie auch ein durch den Verein für Konsumenteninformation für das Testmagazin KONSUMENT durchgeführter Test zeigt.

Das Stoffwechselprogramm Metabolic Balance ist laut Angaben des Entwicklers Dr. med. Wolf Funfack nicht nur zum Abnehmen geeignet, sondern soll auch Beschwerden wie u. a. Gelenkschmerzen, chronische Müdigkeit, Wechselbeschwerden, Allergien und Hauterkrankungen verbessern. Die Grundlage des Programms ist eine persönliche Nahrungsmittelliste, die für jeden Teilnehmer aufgrund seiner individuellen Stoffwechselwerte basierend auf einer Blutanalyse zusammengestellt wird. Täglich müssen drei Mahlzeiten, beginnend mit einem eiweißreichen Lebensmittel im Abstand von mind. fünf Stunden bis spätestens 21:00 Uhr eingenommen werden; Zwischenmahlzeiten sind verboten. Das Hormon Insulin nimmt bei Metabolic Balance eine Schlüsselrolle ein. Durch die Mahlzeitenpausen, den hohen Eiweißanteil und den Verzehr von Lebensmitteln mit niedrigem glykämischen Index wird der Insulinspiegel konstant niedrig gehalten und soll so vor der „Insulin- oder Stoffwechselfalle“ schützen. Metabolic Balance ist laut Dr. Funfack für Kinder, Jugendliche wie Erwachsene geeignet und wird insbesondere bei erhöhten Blutfett- und zuckerwerten, Diabetes mellitus, metabolischem Syndrom und starkem Übergewicht empfohlen [1].

Problematische Aspekte bei Metabolic Balance

„Metabolic Balance ist für alle Personengruppen geeignet“ – eine riskante Empfehlung

Die Behauptung, das Programm sei für alle Personengruppen geeignet, ist besonders bedenklich, weil bei Diabetikern und Gichtpatienten sowie Betroffenen des metabolischen Syndroms die strenge Einhaltung der Lebensmittellisten und die dadurch verbundene relativ hohe Aufnahme an Eiweiß und geringe Aufnahme an Kohlenhydraten bei gleichzeitig sehr geringer Energiezufuhr (weniger als 1000 kcal täglich) den Körper in eine

ketogene Stoffwechsellage versetzt. Ketogene Diäten sind auf Dauer für den Körper nicht empfehlenswert. Sie begünstigen Gicht, belasten die Nieren und können zu einer metabolischen Ketoacidose führen. Die Ketoacidose kann für Diabetiker durch die Elektrolytverschiebung lebensbedrohlich sein [2].

Mangelnde Ausbildung mancher Metabolic Balance Berater

Unter den Metabolic Balance Beratern finden sich gleichermaßen Ärzte, Diätologen und Ernährungswissenschaftler, aber auch Fitnesstrainer, Kinesiologen und Heilpraktiker [3]. Bei letzteren handelt es sich oft um Personen, die außer der Ausbildung zum Metabolic Balance Berater keine weiteren ernährungsphysiologischen Kenntnisse vorweisen können. Eine Recherche im Internet hat ergeben, dass viele dieser Metabolic Balance Berater auch keinen entsprechenden Gewerbeschein besitzen, um Ernährungsberatung in der Prävention durchzuführen [4]. Sie befinden sich somit im illegalen Bereich. Kranke Personen dürfen in Österreich wiederum nur von Ärzten und lt. MTD-Gesetz von Diätologen beraten werden.

Es ist daher zu empfehlen, in jedem Fall nach der Ausbildung des Beraters zu fragen, wenn dieser nicht Arzt, Diätologe oder Ernährungswissenschaftler ist. Die Bezeichnung „Medizinisch geprüfter Ernährungsberater“, wie manche der Berater sich nennen, darf in Österreich nicht geführt werden und ist daher unzulässig.

Wissenschaftlich nicht gesicherte Diätvorgaben

Eine regelmäßige Mahlzeitenfrequenz, wie sie bei Metabolic Balance empfohlen wird, ist einer unregelmäßigen Nahrungsaufnahme grundsätzlich vorzuziehen. Unregelmäßiges Essen reduziert den Energieverbrauch und die Thermogenese, der Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel ist höher und die postprandiale Insulinsensitivität ist niedriger als bei regelmäßigem Essen [5]. Es gibt allerdings keine wissenschaftlich abgesicherte Grundlage für die Empfehlung, die Anzahl der Mahlzeiten auf drei pro Tag und die Einnahme auf den Zeitraum vor 21:00 Uhr zu beschränken [6, 7].

Schwierigkeiten in der praktischen Umsetzung

Dr. Funck vertritt in seinem Buch die Auffassung, dass langfristig nur solche Speisepläne durchführbar sind, die eine abwechslungsreiche Mischkost bieten und im praktischen Leben mit Urlaub, bei Einladungen und Festen leicht eingehalten werden können. Das Metabolic Balance Programm würde genau diesen Kriterien entsprechen [1]. Die Testpersonen von KONSUMENT hatten aber gerade bei der praktischen Umsetzung ihre Schwierigkeiten. Jede Mahlzeit muss mit einem eiweißreichen Lebensmittel beginnen, Kohlenhydrate kommen zu kurz,

zahlreiche Lebensmittel sind verboten. Auf eine saisonale und regionale Lebensmittelauswahl wird nicht geachtet. So fanden sich auf den Lebensmittellisten der Testpersonen u. a. Obstsorten wie Marillen, Pfirsiche und Kirschen (im Winter), Exoten wie Austern, Kaviar, Hummer oder Straußenfilet.

Der Einkauf gestaltete sich daher sehr aufwendig und teuer. Die Tester beschränkten sich aus diesem Grund auf jene Lebensmittel, die einfach und zu erschwinglichen Preisen zu besorgen waren, was die Vielfalt einschränkte und von einer abwechslungsreichen Mischkost weit entfernt war. Beim Essen außer Haus erwies sich der strenge Speiseplan ebenfalls aufgrund der eingeschränkten Lebensmittelauswahl und der genauen Mengenangaben als schwierig [8].

Nicht belegbare Versprechen

Wie schon erwähnt wird Metabolic Balance nicht nur als Abnehmprogramm beworben, sondern auch mit der Behauptung, durch Einhaltung der individuellen Metabolic Balance Regeln, Beschwerden wie Schlafstörungen, Wechselbeschwerden oder Gelenksschmerzen zu verbessern [1]. Eine Testerin von KONSUMENT hat eine Metabolic Balance Beraterin mit genau diesen Beschwerden aufgesucht. Das Ergebnis war, dass die Testerin zwar nach fünf Wochen 6,5 kg abgenommen hat (wobei ihr primärer Wunsch nicht jener einer Gewichtsreduktion war, da ihr BMI bei 23,1 kg/m² lag) die eigentlichen Beschwerden aber nach wie vor vorhanden waren. Die versprochene Verbesserung ist also nicht eingetreten ist [7].

Kostenfaktor

Zu Beginn des Metabolic Balance Programms erfolgt eine Blutanalyse. Anhand dieser werden von der Metabolic Balance GmbH in Deutschland mit Hilfe eines Computerprogramms die individuellen Lebensmittellisten und Speisepläne erstellt. Zusätzlich zu diesem Plan wird eine bestimmte Anzahl an Beratungseinheiten vereinbart, diese ist von Berater zu Berater verschieden, liegt aber durchschnittlich bei ca. sechs Beratungen. Verrechnet wurden für dieses Beratungspaket im KONSUMENT Test zwischen 300 und 450 €. Nicht immer ist dabei der Bluttest inkludiert. Dieser muss entweder separat beim untersuchenden Labor gezahlt werden oder man erhält ihn kostenlos, zum Beispiel mittels einer Überweisung vom Arzt oder im Rahmen einer Gesundenuntersuchung. Die Kosten übernimmt dann die Krankenkasse. Ein weiterer Kostenfaktor ist der meist sehr teure Einkauf der Lebensmittel, der die Testpersonen häufig veranlasst hat, auf eine kostengünstige, aber dadurch einseitige Speisenauswahl auszuweichen.

Zusammenfassende Bewertung

Eine Gewichtsabnahme mit Metabolic Balance ist aufgrund der geringen Energiezufuhr in kurzer Zeit möglich, ein Jojo-Effekt ist allerdings zu erwarten. Eine Gefahr kann die Nährstoffverteilung v. a. für kranke Personen bedeuten, da sie nicht den wissenschaftlichen Empfehlungen entspricht. Ernährungsphysiologisch nicht nachvollziehbar ist die Lebensmittelauswahl aufgrund der individuellen Blutwerte. Daher kann das Programm mangels wissenschaftlicher Beweise aus derzeitiger Sicht nicht empfohlen werden.

Quellennachweis

1. FUNFACK W. Metabolic Balance – Die Diät. Südwest Verlag, München, 2007.
2. ELMADFA I. Ernährungslehre. Ulmer, Stuttgart, 2004.
3. www.metabolic-balance.de/desktopdefault.aspx/tabid-95?Own=1
4. firmen.wko.at/Web/SearchSimple.aspx
5. HAMID R FARSHCHI, MOIRA A TAYLOR, IAN A MACDONALD. Beneficial metabolic effects of regular meal frequency on dietary thermogenesis, insulin sensitivity, and fasting lipid profiles in healthy obese women. Am J Clin Nutr 2005; 81: 16-24.
6. ASPALTER R. Die Rolle des Mahlzeitenmusters bei der Gewichtsreduktion. Ernährungsmedizin 2008; 3: 26.
7. WIDHALM K, KREISSL A. Metabolic balance-Programm: eine wissenschaftliche Bewertung. Ernährungsmedizin 2008, 4: 26-27.
8. ZELLHOFER N. Metabolic Balance im Test. KONSUMENT 2009, 05: 18-19.
9. <http://go.konsument.at/metabolicbalance>