

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, August 2009

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Metabolic Typing: Ein gutes Geschäftsmodell – aber hilft es auch den Übergewichtigen?

Wie jede Wunderdiät, die Schlankheit für immer verspricht, basiert auch Metabolic Typing auf Methoden, die nicht wissenschaftlich erwiesen sind. Geht es also einmal mehr darum, mit Übergewicht Geld zu verdienen, anstatt den Betroffenen eine Möglichkeit zu bieten, die sie ihr Leben lang nutzen können?

Metabolic Typing geht davon aus, dass es genetisch unterschiedliche Stoffwechselltypen gibt, was sicherlich zutrifft. Diese Stoffwechselltypen werden mittels Gerät und Fragebogen erhoben. Aufgrund der Ergebnisse erhalten die Testpersonen einen Speiseplan, der individuell auf sie abgestimmt ist. Es darf nach Lust gegessen werden. Je nach Typ sollen zum Beispiel möglichst wenig Kohlenhydrate verzehrt werden, Früchte oder Käse vom Speiseplan gestrichen werden, viel oder wenig Fleischprodukte auf den Teller kommen oder so ähnlich.

Warum ist Metabolic Typing zum Abnehmen und für die langfristige Gewichtskontrolle nicht geeignet?

1. Die von Metabolic Typing durchgeführte Typisierung ist nicht wissenschaftlich erhärtet. Es gibt möglicherweise so viele Stoffwechselltypen wie es Menschen gibt, denn jeder Mensch ist genetisch einzigartig.
2. Die Speisepläne berücksichtigen nicht die wissenschaftlichen Erkenntnisse einer gesunden Ernährung. Es wird mancherorts

empfohlen, zusätzlich Vitamine und Spurenelemente zu sich zu nehmen, anstatt sich ausgewogen sowie mit vielen Früchten und Gemüsen zu ernähren. Zudem gibt es keine publizierten Daten, die die gewählten Speisepläne auch verifiziert haben.

3. Die Speisepläne können kaum ein Leben lang durchgehalten werden, was jedoch die Voraussetzung dafür wäre, dass man nicht wieder zunimmt. Jede zeitlich beschränkte Diät endet mit dem Jojo-Effekt, was bedeutet, dass man noch stärker an Gewicht zulegt als vor der Diät.

4. Genetisch bedingte Abläufe sind im Gehirn zu 70 Prozent dafür verantwortlich, dass jemand chronisch übergewichtig ist. Abnehmen ist also nicht für alle gleich einfach, wie das behauptet wird.

5. Nicht nur die Ernährung, sondern auch genügend Bewegung ist für einen ausgeglichenen Energiehaushalt verantwortlich. Das Gewicht hängt unter anderem von der Balance zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch ab.

6. Auch psychische Faktoren müssen beim Abnehmen miteinbezogen werden. Wer Mühe mit seinem Gewicht hat, braucht eine konstante Betreuung. Eine einmalige Analyse reicht in den meisten Fällen nicht aus.

Das Konzept von Metabolic Typing geht davon aus, dass der einmal bestimmte Stoffwechselltyp nicht das ganze Leben gleich bleibt und der gewählte Speiseplan nach einer gewissen Zeit nicht mehr wirkt. Ein gutes Geschäftsmodell wahrlich, denn so müssen die Kundinnen und Kunden ihren Stoffwechsel immer wieder für teures Geld neu analysieren lassen.

Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail an:

schlank.und.rank@lindberg.ch

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.