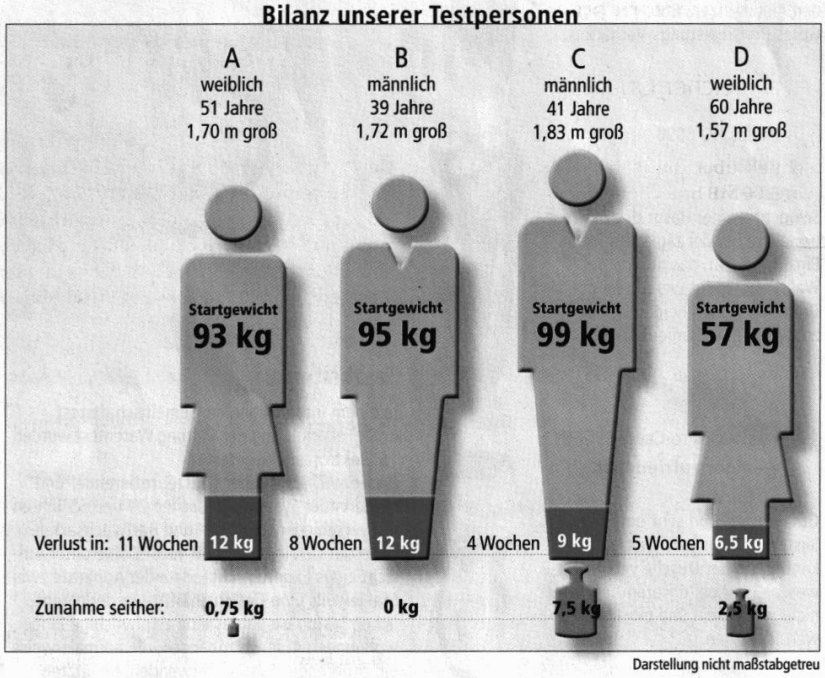
Gewichtiges Ergebnis



Darstellung nicht maßstabgetreu

Vorläufige Bilanz unseres Tests:
Zwei unserer vier Testpersonen haben wieder zugenommen.

Zuschauen, während die anderen fröhlich schmausen? Das fiel Frau D. schwer. Sie war eine unserer Testpersonen, die das Diätprogramm metabolic balance ausprobiert haben (siehe Heft 4/2009). Mehrere Familienfeiern und Einladungen veranlassten sie jedoch nach einigen Monaten zum Ausstieg, weil sie die komplizierten Regeln der Diät nicht einhalten konnte. Zu diesem Zeitpunkt waren andere Tester wie Herr C bereits abgesprungen. Sein Ziel, einige Kilogramm zu verlieren, hatte er schnell erreicht, doch auf Dauer verursachte ihm das Programm ebenfalls zu viel Stress.

kompetent

Dauerhafter Erfolg nicht garantiert. Zwei unserer vier Testpersonen nahmen nach dem Gewichtsverlust durch die Diät wieder zu. Ein Tester, der sein Gewicht halten konnte, schaffte das durch mehr Bewegung.

Diät allein bringt wenig. Nach kurzfristigen Erfolgen stellt sich das Fett wieder ein, wenn wie zuvor gegessen wird und Bewegung zu kurz kommt.

Gefahr der Unterversorgung. Bei Testpersonen, die sich nach metabolic balance ernährten, stellten wir eine zu geringe Zufuhr einiger wichtiger Nährstoffe (vor allem Folsäure und Ballaststoffe) fest.

Mühsamer Alltag

In diesem Teil unserer Langzeituntersuchung von metabolic balance geht es um die Frage, ob man das Programm im Alltag leicht umsetzen kann. Es gibt keinen detaillierten Ernährungsplan mehr, aber einige teils sehr restriktive Grundregeln: Nur drei Mahlzeiten täglich, dazwischen immer mindestens fünf Stunden Pause, kein Essen nach 21 Uhr, jede Mahlzeit darf maximal eine Stunde dauern. Dem Eiweiß gilt die besondere Aufmerksamkeit. Jede Mahlzeit soll mit Eiweiß beginnen. Verzehrt werden soll immer nur eine Sorte Eiweiß pro Mahlzeit und jede Sorte Eiweiß nur einmal täglich. Andere Punkte – viel trinken, mehr Bewegung/Sport, Gewichtskontrolle – finden sich in vielen Ratgebern zum Abspecken.

Nur eine hielt durch

Das Programm wirklich durchgehalten hat nur Testperson A. In der „heißen Phase" des Programms hat die 51-Jährige 12 Kilo verloren und nachher nur geringfügig zugelegt. Ebenfalls erheblich an Gewicht verloren und nicht wieder zugenommen hat Tester B. Allerdings hat er sein Ernährungsverhalten nicht im Sinn von metabolic balance umgestellt und mit dem Programm nach der Abnehmphase sofort aufgehört. Dennoch kann er sein Gewicht halten, weil die Diät für ihn der Anstoß war, deutlich mehr Bewegung (Radtouren, Ausflüge) zu machen.

Die anderen beiden Testpersonen, C und D, haben beide nach Ende der Abnehmphase wieder an Gewicht zugelegt. Herr C hat von seinen 9 verlorenen Kilos fast alle (genau siebeneinhalb) wieder hinaufgefuttert. Und Frau D. wollte diese Diät machen, um gesundheitliche Probleme (Gelenksschmerzen, Schlafstörungen) loszuwerden. Die hatte sie nicht verloren, wohl aber Gewicht. Inzwischen hat sie wieder etwas zugenommen, blieb jedoch im unteren Bereich des Normalgewichts. Positiv zu vermerken ist, dass bis auf Testperson C alle Teilnehmer ihr Ernährungs- oder Bewegungsverhalten mehr oder weniger geändert haben.

Wichtige Nährstoffe kommen zu kurz

Die Testpersonen A und D haben die „Alltagsphase" von metabolic balance zumindest einige Zeit absolviert. Eine genaue Analyse ihrer Ernährungsprotokolle zeigt, dass beide Frauen wenig Kalorien zu sich genommen haben und die Versorgung mit Nährstoffen nicht optimal war. Speziell komplexe Kohlenhydrate, etwa in Form von Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten, wurden zu wenig aufgenommen – ein genereller Nachteil von metabolic balance. Die Folge: vor allem zu wenig Folsäure und Ballaststoffe.

Fazit: Auf Dauer verliert nur Gewicht, wer bereit ist, sein Leben umzukrempeln. Das bedeutet: mehr Kalorien (durch regelmäßige Bewegung oder Sport) verbrauchen, weniger Kalorien aufnehmen. Der Speiseplan sollte möglichst abwechslungsreich gestaltet werden: immer wieder andere Obst- und Gemüsesorten, hochwertige Öle wie Raps- Soja- oder Weizenkeimöl, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, Fisch öfter, Fleisch nur in Maßen, Milch und Milchprodukte dafür täglich. Und das nicht nur für einige Tage oder Wochen, sondern für immer. Wer nach einer strengen Diät wieder isst wie vorher, wird zulegen wie unser Tester C. Ob man sein Leben auf Dauer den einengenden und eintönigen Regeln der metabolic balance unterwerfen will, muss man selbst entscheiden ■