

Stellungnahme zur Bewertung von metabolic balance® durch Österreich?

1. Bei der metabolic balance® Methode werden die Kohlenhydrate bevorzugt, die den Insulinspiegel niedrig halten. Dabei ist die Verteilung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen so, dass sie der modernen Ernährungslehre entspricht. (Kohlenhydrate 40 bis 45 %, Fette 30 – 35 % und Eiweiß 20 – 25 %; Literaturhinweis DMW, Professor Hauner, Februar 2006)

Zum Erfolg der Methode liegen unzählige Einzelfallberichte sowie mehrere kleine Studien vor, die gerne vorgelegt werden können. Eine Evaluationsstudie, die von der Universität Freiburg durchgeführt wird, kommt Anfang 2009 zur Veröffentlichung.

2. Dr. Funck, Arzt für Innere Medizin und Ernährungsmedizin hat fast 20 Jahre lang mit sehr unbefriedigendem Erfolg mit den üblichen Stoffwechselprogrammen, wie sie von den Ernährungsgesellschaften empfohlen werden, gearbeitet. Er ist der Überzeugung und die bisher mehr als 200 000 erfolgreichen Teilnehmer geben ihm recht, dass nur eine individuelle Betreuung langfristig eine Verbesserung bei den Teilnehmern bringen kann.
3. Die Betreuer, die diese Methode bei ihren Klienten anwenden, werden in Seminaren geschult. Gerade in Österreich sind ca. 70 – 80 % dieser Betreuer Ärzte, z. T. auch Ernährungsmediziner, die mit den gängigen Methoden nur unzureichende Ergebnisse erzielen konnten.

Bei der Erstellung der Ernährungspläne wird sehr wohl auf Abneigungen und Unverträglichkeiten Rücksicht genommen. Es hat wenig Sinn, Teilnehmer mit einem Plan zu versorgen, der nur unverträgliche Nahrungsmittel enthält.

4. Die Essmengen und die Lebensmittel werden so zusammengestellt, dass in der Zeit zwischen den drei Mahlzeiten keine Hungergefühle entstehen können. Immer wieder berichten Teilnehmer, dass die empfohlenen Mengen zu groß für sie seien. Bei den von den Ernährungsgesellschaften empfohlenen fünf bis sechs kleinen Mahlzeiten täglich kommt es zu einem ständig erhöhten Insulinspiegel, bei dem kaum Fett verbrannt werden kann, jedoch sehr viel Fett aufgebaut wird. Unter diesen alten Empfehlungen hat Herr Dr. Funck in seiner langen Zeit, die er mit Ernährungsberatung verbracht hat, nur sehr wenige Erfolge erzielen können. Durch die Zwischenmalzeit kommt es zu keinerlei Optimierung der Leistungsgruppe im Tagesverlauf, sondern eher zu einem Energieabfall.
5. Der Jo-Jo-Effekt tritt bekannter Weise dadurch auf, dass der Körper während einer Diät körpereigenes Eiweiß abbaut. Nach Beendigung der Diät kommt es so lange zu übermäßiger Kalorienaufnahme (Essen) bis der alte Eiweißgehalt des Körpers wieder erreicht worden ist. (siehe Minnesota-Experiment 1950, Prof. Ancel Keys) Zu diesem Zeitpunkt ist jedoch der Fettgehalt im Körper wesentlich schneller angestiegen. Da es bei metabolic balance® durch die ausgewogene Verteilung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen zu keinem Eiweißabbau kommt, tritt der Jo-Jo-Effekt erst gar nicht auf.
6. Kritische Betrachtung:
Die metabolic balance® Ernährungspläne sind individuell und personenbezogenen an den Klienten angepaßt. Jeder der über 200 000 Teilnehmer hat seine eigene Lebensmittelliste, die sich deutlich von den Empfehlungen anderer Teilnehmer unterscheidet.

Zusammenfassende Bewertung:

Gerade weil metabolic balance® sich in einigen Bereichen von den üblichen ernährungsmedizinischen Empfehlungen, für die ebenfalls keine evidenzbasierten Ergebnisse vorgelegt werden können, unterscheidet, ist es zu diesem erfolgreichen Programm geworden, das sich in kürzester Zeit für viele Teilnehmer bewährt hat.

Literaturhinweise:

Deutsches Ärzteblatt Heft 6 - 2008	Hormontherapie und Brustkrebs Ein Blick auf die aktuelle Datenlage
Deutsches Ärzteblatt Heft 16 - 2008	Rückgang der post menopausale Hormonverordnungen und der Brustkrebsinzidenz
Deutsches Ärzteblatt Heft 51/52 - 2004	Adipokine: Mögliches Bindeglied zwischen Insulinresistenz und Adipositas
H. Eisenlohr, 2005 Diabetologe	Metabolisches Syndrom, Diagnose und Ernährungstherapie
H. Hauner, 2006 Dtsch Med Wochenschr	Klinischer Fortschritt "Ernährungstherapie" Fat Carbs Obesity
Worm, 2007	Ernährungsempfehlungen beim metabolischen Syndrom
Armin Zittermann, 2003 Ernährungs-Umschau 50	Aktuelle Ernährungsempfehlungen vor dem Hintergrund prähistorischer Ernährungsweise E8995