

# WAS TAUGT

Die neue Trenddiät: Stars und Beautys rücken ihren Pfunden mit einer speziellen Stoffwechselkost zu Leibe, bei der ein Bluttest verrät, was dem Körper fehlt. FIT FOR FUN testete das 350 Euro teure Angebot ...

Text Inga Paulsen

**K**aterina Jacob („Der Bulle von Tölz“) oder Katharina Schubert („Tatort“) kennen wir als dralle Schauspielerinnen. Auch der Opernstar Gregor Prächt stand nie dünn auf der Bühne. Bis sie im letzten Jahr durch schlanke Körper Schlagzeilen machten. Dass ihre Pfunde endlich verschwanden, verdanken alle „Metabolic Balance“. Das vom Internisten Dr. Wolf Funfack entwickelte Konzept bekämpft Fettpolster per Vier-Phasen-Ernährungsplan. Kernidee: Statt Kalorien zu zählen, wird nur gegessen, was dem Körper guttut. Was das ist, wissen die Ärzte, Ernährungsberater und Heilpraktiker, die Metabolic Balance anbieten, aufgrund eines Bluttests. Daraus resultiert ein individueller Ernährungsplan und eine bestimmte Zahl von Beratungsterminen. Das Ganze kostet rund 350 Euro (teilweise zahlen Kassen dazu). Um herauszufinden, ob sich diese Investition lohnt und wie gesund die Stoffwechselkost ist, melde ich mich bei der Metabolic-Balance-Beraterin Ingrid Sanders in Hamburg an und lasse mein Blut analysieren. Die Regeln des Programms und meinen folgenden Diätplan bewertet Dr. Christiana Gerbracht vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke.

## WAS IST DIE BASIS DES METABOLIC-ERNÄHRUNGSPROGRAMMS?

Dr. Wolf Funfack geht davon aus, dass Übergewicht durch ein Ungleichgewicht im Energiestoffwechsel, insbesondere bei einem zu

FOTO: JENS WEHDE/FIT FOR FUN



Lesetrend: Allein 2008 erschienen neun Metabolic-Diät-Bücher

# DIE METABOLIC-DIÄT?

hohen Insulinspiegel, entsteht. „Über die Blutuntersuchung kann man feststellen, welche wichtigen Bausteine dem Körper fehlen. Über die entsprechenden Nahrungsmittel auf dem Plan werden diese Substanzen dann zugeführt. Sind beispielsweise die Werte für Eisen oder Kalzium zu niedrig, sucht das Computerprogramm Lebensmittel mit einem hohen Gehalt dieser Stoffe aus. Bei zu hoher Harnsäure werden Produkte mit vielen Purinen vermieden“, sagt der Internist. Was also den Organismus des Patienten angeht, könnte die Basis der Diät nicht detaillierter sein. Dennoch kritisiert Dr. Christiana Gerbracht: „Für einen individuellen Ansatz ist die Ausrichtung nach den Blutwerten, Körpermaßen und Vorerkrankungen nicht ausreichend. Ein Ernährungsprotokoll wäre sinnvoll, denn so können sowohl Abneigungen als auch die Gründe für falsches Essverhalten erkannt und in die Diät mit einbezogen werden. Außerdem ist ein einmaliger Blutcheck wenig aussagekräftig.“

## WIE GUT LÄSST SICH DAS PROGRAMM IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN?

Grundsätzlich durchläuft man bei Metabolic Balance vier Phasen. Die erste dauert zwei Tage und dient der Entschlackung. Je nach Geschmack darf man ähnlich dem modifizierten Fasten nur FDH, Obst, Gemüse oder Kartoffeln verzehren und muss mit Glaubersalz oder anderen Mitteln abführen. Dann erhält man seinen Ernährungsplan und beginnt mit der sogenannten strengen Phase. In dieser sind nur die Lebensmittel (in der angegebenen Menge) des Plans erlaubt. Mindestens vierzehn Tage sollte ohne Fett gekocht werden (allein das ist eine Herausforderung!), und bei jeder Mahlzeit muss zuerst Eiweiß verzehrt werden. Das heißt: etwas Fleisch vor dem Gemüse. Zwischen Frühstück, Mittag- und Abendessen sind

fünf Stunden Pause Pflicht. Gespannt erwartet ich Analyseergebnisse und Plan. Meine Werte sind fast okay, die Blutfette leicht erhöht, das Schilddrüsenhormon am unteren Soll. „Aber das kriegen wir alles in den Griff, und Sie werden sich super fühlen“, verspricht mir Frau Sanders. Beim Anblick meiner Speiseliste bin ich da skeptisch: Pasta, Reis, Milch, Säfte und meine geliebte Paprika am Abend sind fürs Erste verboten. Einzige Kohlenhydratquelle sind sechs Scheiben Roggenvollkorn- oder -knäckebrot täglich und 130 Gramm Kartoffeln pro Woche. „Die Stoffwechselkost von Frau Paulsen entpuppt sich mit durchschnittlich 800 Kilokalorien pro Tag als strikte Low-Carb-Reduktionskost. Die Kilos werden purzeln. Aber: Ohne Sport sinkt dadurch der Grundumsatz, und das Risiko eines Jo-Jo-Effekts steigt“, warnt Frau Gerbracht.

Nach einigen Wochen geht das Programm in die „gelockerte“ Phase über. Diese dauert, bis das Zielgewicht erreicht ist, und erlaubt im Vergleich zur strengen Phase zusätzliche Lebensmittel. Außerdem darf man an Schummeltagen schlemmen. Metabolic-Beraterin Sanders: „Hier trainieren die Patienten, auf ihre Körpersignale zu hören. Was bekommt mir, was nicht? Weil Geschmacksverstärker & Co. bei uns keine Rolle spielen, schulen wir die Sinne. Patienten berichten, dass Süßes oder Fett es ihnen nicht mehr bekommt und sie lieber darauf verzichten.“ Die vierte Phase dient dann der Erhaltung des Gewichts – wobei wieder alles verzehrt werden darf. Um Rückfälle zu vermeiden, ist die Betreuung durch den Berater jetzt sehr intensiv. Das Phasenmodell soll den Patienten langsam an gesunde Kost gewöhnen, bedarf aber aufgrund der strengen Nahrungsvorgaben erheblicher Veränderungen im Alltag. Dazu Expertin Gerbracht: „Ich vermute, dass viele Patienten ohne die Betreuung nicht durchhalten.“

## IST DAS KONZEPT WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT?

Ja, was einige Grundregeln angeht. Als Basis dient die von vielen Wissenschaftlern anerkannte LOGI-Nahrungspyramide. Es werden nur Lebensmittel mit niedrigem glykämischem Index in den Plan eingebaut, weil sie den Insulinspiegel niedrig halten und so Heißhunger reduzieren. Auch die höhere Eiweißmenge, der Anteil herzgesunder Fettsäuren und die Empfehlung, nur drei Mahlzeiten am Tag zu verzehren, orientieren sich an aktuellen Erkenntnissen der Diätforschung. Metabolic Balance setzt auf strenge Kontrolle. Nahrung wird in „erlaubt“ und „verboten“ eingeteilt, und es werden Mengenvorschriften gemacht. Ernährungspsychologische Studien weisen aber darauf hin, dass „rigide Diäten bei den meisten Menschen nicht dauerhaft wirken und sogar zu gestörtem Essverhalten führen können“, warnt Ernährungswissenschaftlerin Gerbracht.

**FIT FOR FUN-FAZIT:** Die genaue Blutanalyse und einige Grundregeln des Programms sind gut. Auch dass keine Kalorien gezählt werden müssen, erleichtert den Praxisalltag. Die Ernährungspläne haben es allerdings in sich, sie erfordern hohe Disziplin – Genussmenschen werden sich da sicher schwertun. Minuspunkte gibt's für mangelnde Förderung von mehr Bewegung und einem besseren Essverhalten. Auch die Ursachen für Frustessen werden weder abgefragt noch gezielt behandelt.



**DR. CHRISTIANA GERBRACHT**  
Ökotrophologin,  
Diätstoffwechselexpertin  
am Deutschen Institut  
für Ernährungsforschung  
in Potsdam-Rehbrücke