

# Maßgeschneiderte Diät

**WISSENSCHAFT** Per Genanalyse individuelle Muster beim Abnehmen zu erforschen, kam erst 2007 auf.

**PRAXIS** Das Regensburger Institut für Präventions- und Sportmedizin (IPS) hilft damit Diät-Versagern.

## NOMADEN UND ACKERBAUERN

### Erbe der Frühzeit

Vor jeder Gently-Diät steht die Analyse: Bin ich ein Ackerbauer oder ein Jäger und Sammler? Dies hat eine grundlegende Bedeutung. Denn der Ackerbauer ernährt sich vorwiegend kohlenhydratreich, der Nomade bevorzugt eine eiweißbetonte Ernährung. Je nach Typ ist deshalb primär eine Ernährungsumstellung oder ein Bewegungsprogramm sinnvoll. Erste wissenschaftliche Studien dazu wurden in Finnland bei Diabetikern gemacht. Dabei reagierten die einen mehr auf eine Ernährungsumstellung, die anderen jedoch auf vermehrte körperliche Aktivität. Zurückgeführt wird das auf die Evolutionsgeschichte, als es beide Typen gab.

## NEUES AUS DER WISSENSCHAFT

### Die Genanalyse

IPS-Chef Dr. Frank Möckel arbeitet mit der Gen-Stoffwechsel-Analyse. Das Diagnoseverfahren dient dazu, die Ernährungsberatung individuell zu gestalten. Zu den getesteten Standard-Parametern gehören Gene, die den Stoffwechsel beeinflussen, sowie Laborwerte wie Blutbild, Hormone und Entzündungswerte. Als „Leitgene“ werden getestet: das „Kohlenhydrat-Eiweiß-Gen“, das eine Tendenz zum guten Eiweißverwerter („Jäger und Sammler“) zulässt oder zum „Ackerbauern“, der gut Kohlenhydrate verwertet. Das „Fettmengen-Gen“ gibt Auskunft, wie gut man Fett verträgt, das „Bewegungs-Gen“ zeigt, ob zum Abnehmen Bewegung ein absolutes Muss ist.

## BEWEGUNG

### Jeder Schritt zählt

Bei körperlicher Bewegung gilt: Je mehr, desto besser. Dabei ist die Sportart oder Bewegungsform eigentlich egal. Als Minimum gilt laut Empfehlung von Fachgesellschaften für Kinder und Erwachsene eine Stunde körperlicher Aktivität pro Tag, um eine Gewichtsreduktion zu erreichen. Wer sein Pensum lieber in Schritten berechnet, darf jeden Schritt zählen, auch im Haushalt, im Büro oder beim Einkaufen. Ein Schrittzähler – bereits ab ein paar Euro im Versandhandel zu haben – kann den Ist-Zustand messen und daraus neue Ziele ermitteln. Langfristig sollten Menschen, die ihr Gewicht reduzieren wollen, 10 000 Schritte pro Tag machen.

## PROTOKOLLE

### Bedarf ermitteln

Wie viel muss ich mich bewegen, um abzunehmen bzw. eine Ernährungsumstellung positiv zu beeinflussen? Schriftliche Bewegungsprotokolle sind relativ ungenau. Schrittzähler erfassen zumindest alle Aktivitäten vom Gehen bis zum Laufen. IPS setzt moderne Messtechnik ein (ein Armband mit Sensor), die den Energieverbrauch über einen Zeitraum von einer Woche relativ exakt ermittelt. So kann der Ruhe-Energieumsatz, die Schrittzahl, der Aktivitätsumsatz etc. bestimmt werden. Denn vor allem darf man auch nicht die Aktivitäten außer acht lassen, die etwa bei der Hausarbeit verrichtet werden. Auch sie schlagen sich positiv in der Tagesbilanz nieder.

## ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

### Gute Erfolgsquote

Eine Studie von 2007 kam bei 93 untersuchten Patienten zu dem eindeutigen Ergebnis, dass eine Ernährungsberatung, die auf einer Genanalyse basiert, langfristig mehr Erfolg hat. Der Teilnehmer verfolgt sein Ziel konsequenter. Eine von der FormMed HealthCare durchgeführte Studie 2008 zeigte, dass bei einer „lockeren“ Ernährungsumstellung mit einfachen, leichten Veränderungen im Alltag so gut wie 100 Prozent abnehmen, davon nehmen etwa 50 Prozent in drei Monaten fünf Kilo ab, die andere Hälfte zwischen einem und fünf Kilo. Die Zufriedenheit nach sechs Monaten lag bei 8,6 auf einer Skala von eins bis zehn. Gen-angepasste Ernährung hilft auch, gesünder älter zu werden. Vor allem ist das dauerhafte Halten des Gewichts mit der Gen-Stoffwechsel-Analyse deutlich einfacher!

## TIPPS VON DR. FRANK MÖCKEL



Dr. Frank Möckel

► **Tipps zur Bewegung:** Wer langfristig abnehmen will, sollte verschiedene Formen körperlicher Aktivität mischen. Dazu gehören auch Alltagsaktivitäten wie Treppen steigen oder Staub saugen.

► **Tipps zur Ernährung:** Wichtig ist, regelmäßig zu frühstücken. Nehmen Sie besser drei ausgewogene Mahlzeiten am Tag ein als fünf kleinere. Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viel Zucker und Fett essen, dafür aber mehr Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate. Fast Food sollte nur selten auf dem Speiseplan stehen. Hin und wieder zu sündigen ist aber erlaubt, allerdings kontrolliert und nicht täglich.

► **Kontrolle:** Sie sollten Ihr Gewicht einmal wöchentlich überprüfen.

► **Vortrag:** Im Rahmen eines kostenlosen Vortrags informiert Dr. Möckel am Donnerstag, 2. April, um 19.30 Uhr im Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS), Im Gewerbepark D50, Regensburg, Tel.: (0941) 46418-0 über die Methode der Ernährungsumstellung durch Genanalyse. Telefonische Anmeldung erforderlich.

## BEI UNS IM NETZ

### Die Abspecker

Lesen Sie alles über die sechs Redakteure auf Diät und nennen Sie uns Ihre besten Tipps zum Abnehmen.

► [www.mittelbayerische.de](http://www.mittelbayerische.de)