

Dr. med. Wolf Funck
Bernd Meyer


metabolic balance

Leichter genießen

Köstliche Rezeptideen für die
Erhaltungsphase



südwest

Die acht Grundregeln von metabolic balance®

Mit diesen Verhaltensregeln lässt sich der Stoffwechsel regulieren:

Regel 1 Essen Sie nur drei Mahlzeiten pro Tag; in der strengen Umstellungsphase nicht mehr, nicht weniger, nichts anderes als in Ihrer persönlichen Lebensmittelliste vorgesehen.

Regel 2 Machen Sie nach jeder Mahlzeit mindestens fünf Stunden Pause, ehe Sie die nächste Mahlzeit beginnen.

Regel 3 Lassen Sie die einzelnen Mahlzeiten nicht länger als 60 Minuten dauern.

Regel 4 Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einem bis zwei Bissen der Eiweißportion.

Regel 5 Essen Sie pro Mahlzeit nur eine Art Eiweiß, jedoch zu jeder der drei

Mahlzeiten eine andere Art.

Regel 6 Essen Sie nach 21.00 Uhr möglichst nichts mehr.

Regel 7 Trinken Sie über den Tag verteilt die für Sie errechnete Menge Wasser. Faustregel: 35 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht.

Regel 8 Essen Sie das Obst (u. a. täglich einen Apfel) zum Ende der

Mahlzeit.

Die Ernährungspyramide

Essen dient heutzutage ja nicht mehr nur dazu, uns vor dem Verhungern zu bewahren, sondern es spielt auch eine große Rolle bei anderen Aspekten – etwa bei der Lustbefriedigung und der Aufrechterhaltung sozialer Kontakte. Das wichtigste Prinzip bei metabolic balance[®] ist, dass Essen richtig gut schmecken und Freude machen darf.

Die erste Stufe

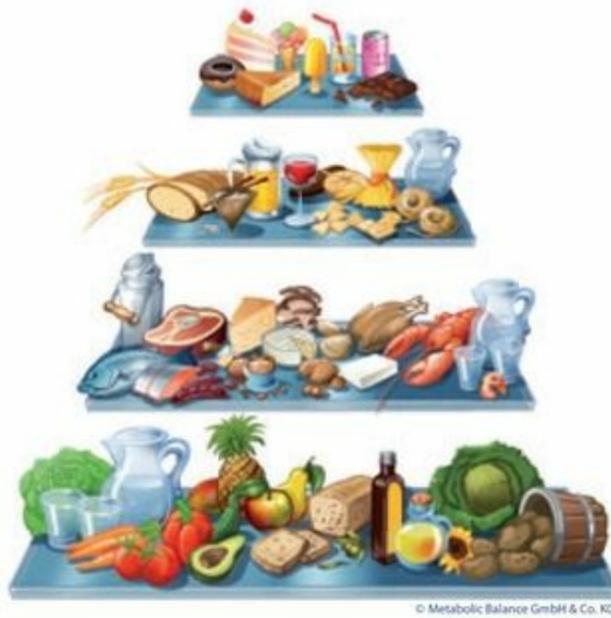
Auf der ersten Stufe der Ernährungspyramide empfiehlt metabolic balance[®] vor allem langkettige Kohlenhydrate, etwa in Form von Gemüse, Salat, Obst, Pellkartoffeln und Roggenvollkornbrot, nach Bedarf mit gesundem Öl zubereitet.

Die zweite Stufe

Auf der zweiten Stufe folgen biologisch hochwertige tierische und pflanzliche Eiweiße aus Fleisch, Fisch, Eiern, Milch- und Sojaprodukten, Pilzen oder Hülsenfrüchten.

Die dritte Stufe

Erst auf der dritten und damit vorletzten Stufe der Ernährungspyramide finden sich die kurzkettigen Kohlenhydrate, wie wir sie aus Getreideprodukten, Reis, Nudeln usw. kennen. Von dem bewussten Glas Rotwein oder Bier wissen wir heutzutage, dass es nicht nur nicht schadet, sondern – gemäß dem Motto »Die Dosis macht das Gift« – sogar eine gesundheitsverbessernde Wirkung hat, denn täglich ca. 100 Milliliter Rotwein vermindern das Risiko für Diabetes Typ 2 oder koronare Herzerkrankung um bis zu 30 Prozent.



[Bild 3](#)

Die metabolic-balance[®]-Ernährungspyramide zeigt, welche Lebensmittel man häufig bzw. selten verzehren soll.

Die vierte Stufe

Nur ganz selten sollte man das zu sich nehmen, was auf der letzten Stufe der Pyramide steht: Süßigkeiten, Softdrinks und die mit viel Zucker, speziell Fruktose, angereicherten Obstsäfte.

Umgang mit Fetten und Ölen

Vergleich von Methoden zur Gewichtsabnahme – Daten aus zwei Studien Anzahl der Teilnehmer, die mehr als 5 Prozent ihres Ausgangsgewichts abgenommen und über 1 Jahr gehalten haben.

| Methoden | Teilnehmer in Prozent |
|----------------------|-----------------------|
| DGE-Empfehlung | 20–26 |
| Kommerzielle Gruppen | 21–31 |
| Sportgruppe | 17 |

| | |
|---|-------|
| Nicht kommerzielle Gruppen | 14–16 |
| metabolic balance®* | 62,5 |
| <p>* Meffert, C. Gerdes, N.: <i>Journal of Nutrition and Metabolism</i>, 2010. Article ID 197656 »Program Adherence and Effectiveness of a Commercial Nutrition Program: The Metabolic Balance Study«</p> <p>(Quellen: Jolly, Kate et al. <i>BMJ</i>, 2011, 343; d6.500 »Comparison of range of commercial or primary care led weight reduction programmes with minimal intervention control for weight loss in obesity: Lighten Up randomised controlled trial«)</p> | |

In einer guten Mahlzeit dürfen ausreichend Fette und Öle keinesfalls fehlen! Sie sind es, die dem Essen den guten Geschmack und das Aroma verleihen. Alle Geschmacks- und Aromastoffe sind fettlöslich. Wird der Fettanteil im Essen auf unter 25 Prozent reduziert, schmeckt es einfach nicht gut. Bedenken sollte man zudem, dass Fette und Öle einen lang anhaltenden Sättigungseffekt haben. Zwar liefert 1 Gramm Fett mit 9 Kilokalorien mehr als doppelt so viele Kalorien wie 1 Gramm Kohlenhydrate (= 4 Kilokalorien), doch dafür sättigt es mehr als doppelt so lang. Unzählige Ernährungsstudien haben gezeigt, dass der Austausch von Fett gegen Kohlenhydrate über den vermehrten Hunger dazu führt, dass über den Tag verteilt bis zu 80 Prozent mehr Kalorien aufgenommen werden. Dies führt dann nicht nur zur Gewichtszunahme, sondern auch zu schlechteren Blutwerten für Cholesterin und Triglyzeride, die gefürchteten Blutfette. Andere Untersuchungen haben gezeigt, dass kein Zusammenhang besteht zwischen der Menge bzw. Qualität der Fette in unserer Nahrung und Übergewicht bzw. Risiko für koronare Herzerkrankung. Es gibt bis heute keine einzige ernst zu nehmende Untersuchung, die nachweist, dass zu viel Fett in der Ernährung zu Übergewicht führt. Viele Studien zeigen genau das Gegenteil, nämlich dass weniger Fett in der Ernährung den Body-Mass-Index (BMI) ansteigen lässt! Trotzdem beharren unsere Schulmediziner und die Ernährungsgesellschaften unvermindert auf ihrer alten Botschaft, dass man nur das Fett reduzieren muss, um schlank und gesund zu werden. Bei metabolic balance® sind alle fettreduzierten Lebensmittel wie beispielsweise fettarmer Joghurt streng verboten!

Gewichtsreduktion im Vergleich

In einer 2011 veröffentlichten Untersuchung wurden kommerzielle mit nicht kommerziellen Methoden in Bezug auf Gewichtsverlust miteinander verglichen. Die dort untersuchten kommerziellen Methoden schnitten dabei wesentlich besser ab als die anderen, die auf Pillen, Pulver oder einfache Ernährungsberatung setzten. Allerdings konnte keine dieser Methoden nachweisen, dass die Forderung des Komitees zur Bewertung von Abnahmeprogrammen (*Committee to develop Criteria for Evaluating the*

Outcomes of Approaches to prevent and treat obesity) erfüllt wird. Dort wird gefordert, dass in einer Studie mindestens 50 Prozent der Teilnehmer nach einem Jahr 5 Prozent ihres Ausgangsgewichts abgenommen und gehalten haben müssen.

metabolic-balance[®]-Studie

In der metabolic-balance[®]-Studie schafften es 62,5 Prozent der Teilnehmer, 5 Prozent und mehr des Ausgangsgewichts abzunehmen und mindestens ein Jahr zu halten. 31,1 Prozent der Teilnehmer schafften es sogar, mehr als 10 Prozent des Ausgangsgewichts abzunehmen und mindestens ein Jahr zu halten.

Einhaltung der Grundregeln

Je mehr der acht Grundregeln eingehalten werden, desto größer ist der Abnahmeerfolg. Die Zahlen schwanken hier zwischen 7 Prozent (bei Einhalten von drei bis vier der Regeln) bis zu 17 Prozent Gewichtsabnahme (bei Einhalten von sieben bis acht Regeln).

Verbesserung der Lebensqualität

Am meisten jedoch profitieren die Teilnehmer von metabolic balance[®] von der Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität.

Während zu Beginn der Studie nur 38,2 Prozent der am Programm teilnehmenden Personen mit ihrer Lebensqualität zufrieden waren, konnte diese Zahl nach einem Jahr auf 67,8 Prozent erhöht werden. Die Anzahl derer, die über gravierende Einschränkungen ihrer Lebensqualität berichteten, verbesserte sich von anfangs 27,2 Prozent auf 11,3 Prozent nach einem Jahr.

Verbesserung bei Schmerzen

Besonders eindrucksvoll innerhalb der Lebensqualitätsverbesserung war die Verbesserung von körperlichen Schmerzen. Gravierende Einschränkungen durch Schmerzen hatten zu Beginn der Studie 17,3 Prozent und nach einem Jahr nur noch 6,6 Prozent der Teilnehmer. Dies entspricht einer Verringerung von fast 62 Prozent!