

medical fitness and healthcare

Interview:

Thomas Kämmerling - neue Wege
im zweiten Gesundheitsmarkt

Fachbeitrag:

Sportpsychologisches
Verletzungsmanagement

Veranstaltungen:

FIBO 2020 - die neue Halle 8,
Congress mit DHfPG/BSA

eGYM
Physio

eGym Physio für wirtschaftlich erfolgreichen Selbstzahlerbereich

Nach der Therapie das Training

Erfahren Sie mehr auf Seite 62



MetaShake® – Ein individualisierter Mahlzeitenersatz

Der MetaShake® ermöglicht es erstmals, die genetische Veranlagung der Menschen und deren individuelle Verarbeitung von Nahrung in einem Mahlzeitenersatz zu berücksichtigen. Der Meta-Typ gerechte Shake bietet Fitnessberatern somit eine weitere Möglichkeit, Ihre Kunden bei einer gesunden Gewichtsreduktion zu unterstützen.

Die Umstellung auf eine gesunde Lebensweise

91 Prozent der Deutschen gaben im Rahmen des letzten Ernährungsreports des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft an, dass Ihnen eine gesunde Ernährung wichtig ist¹. Gleichzeitig steigt jedoch die Anzahl der übergewichtigen und adipösen Menschen in Deutschland seit Jahren weiter an^{2,3}.

An Hilfestellungen zur Umsetzung einer gesünderen Ernährungs- und Lebensweise mangelt es den Ratsuchenden nicht, denn heutzutage stehen ihnen nicht zuletzt durch das Internet zahlreiche Programme sowie eine Fülle von Informationen zum Thema „Abnehmen“ und „gesunde Ernährung“ zur Verfügung. Trotzdem gelingt es vielen nicht, aus eigener Kraft den ersten Schritt in Richtung einer gesünderen Lebensweise zu wagen und ihr Verhalten zu verändern.

Ernährungs- und Fitnessberater können Selbstwirksamkeit fördern

Das Aufsuchen eines qualifizierten Ernährungs- und Fitnessberaters ist dabei sicherlich der erste wichtige Schritt. Der Berater hat neben der Vermittlung von Informationen zu einer gesundheitsfördernden Ernährungs- und Lebensweise

auch die wichtige Aufgabe, die Selbstwirksamkeitserwartung der Ratsuchenden kontinuierlich zu fördern. Erfolgserlebnisse, wie das Erreichen eines gemeinsam festgelegten, realistischen Ziels, gelten als besonders effektiv zur Steigerung der Selbstwirksamkeit⁴.

Abnehmerfolg mit Mahlzeitenersatzprodukten

Der Einsatz von Mahlzeitenersatzprodukten bietet dem Fitnessberater und dem Kunden im Fitnessstudio ein Instrument, mit dem ein leichter, unkomplizierter Einstieg in die Gewichtsreduktion gefunden werden kann und ein schnelles Erleben von Erfolg sowie der Wirksamkeit des eignen Handelns ermöglicht wird.

Die umgehenden Erfolge ermutigen den Kunden zum Weitermachen. Dies ist vor allem bei adipösen Personen von Belang, da bei ihnen eine rasche Gewichtsabnahme für die schnellstmögliche Verbesserung der Begleiterkrankungen notwendig ist. Die Deutsche Adipositas Gesellschaft empfiehlt aus diesem Grund den Einsatz von Mahlzeitenersatzprodukten, auch häufig „Formulaprodukte“ genannt, in ihren Leitlinien für die Adipositas-Therapie und bezeichnet sie als „wirksamste diätetische Methode zur initialen Gewichtsreduktion“⁵.

Aktuelle Studienergebnisse belegen, dass der Einsatz von Mahlzeitenersatzprodukten in Kombination mit einem begleitenden Gewichtsreduktionsprogramm zu einem besseren Abnehmerfolg führen. So zeigten Astbury et al. (2019) in einer Meta-Studie, dass Programme zur Gewichtsabnahme, in denen neben einer intensiven Betreuung durch eine Ernährungsfachkraft auch ein Mahlzeitenersatz eingesetzt wurde,

zu einem zusätzlichen Verlust von mehr als zwei Kilogramm nach einem Jahr im Vergleich zur Kontrollgruppe führte⁶.

Mahlzeitenersatz MetaShake® ergänzt MetaCheck fitness®

In Abnehmprogrammen, die Mahlzeitenersatz miteinbeziehen, erhalten in der Regel alle Kunden dasselbe Produkt und somit dieselbe Zusammensetzung und Verteilung der Makronährstoffenergie. Wissenschaftliche Studien haben aber gezeigt, dass jeder Mensch die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Proteine und Fette anders verarbeitet. Diese Unterschiede basieren, so zeigen zahlreiche Studien, auf der individuellen, genetischen Veranlagung^{7,8}.

Es ist daher sinnvoll, nicht nur den Ernährungsplan, sondern auch den Mahlzeitenersatz an die genetische Konstellation des Kunden anzupassen, um bestmögliche Erfolge beim Abnehmen erzielen zu können. Die Firma CoGAP hat mit dem MetaShake® einen solchen Mahlzeitenersatz als Ergänzung zu dem Ernährungskonzept ihrer genetischen Stoffwechselanalyse MetaCheck fitness® entwickelt.

Der MetaCheck fitness® wurde basierend auf der Erkenntnis entwickelt, dass die Genetik einen sehr großen Einfluss auf die Entstehung von Übergewicht hat. Im Rahmen der Analyse werden Gen-Varianten untersucht, die an der Verstoffwechslung der Makronährstoffe beteiligt sind und nachweislich zu einer unterschiedlichen Verarbeitung der Nahrung führen. So kann beispielsweise eine Person mehr Energie aus Kohlenhydraten gewinnen, eine andere mehr aus Fetten.

Die Stoffwechsel-Typen des MetaCheck fitness®

Vier unterschiedliche Meta-Typen werden beim MetaCheck fitness® definiert: Alpha, Beta, Gamma und Delta.

Der **Meta-Typ Alpha** verstoffwechselt Kohlenhydrate und Fette schlecht, Proteine dagegen gut. Für diesen Typ wäre eine Kombination aus einer kohlenhydrat- und fettreduzierten Ernährung (Low-Carb/Low-Fat) für eine Gewichtsreduktion ideal.

Der **Meta-Typ Beta** verarbeitet im Gegensatz zum Alpha-Typ neben Proteinen auch Fette sehr gut. Für diesen wäre eine Low-Carb-Diät empfehlenswert.

Der **Meta-Typ Gamma** setzt Kohlenhydrate gut, Fette und Proteine dagegen schlecht um. Bei diesem Typ muss,

anders als bei Alpha und Beta, der Kohlenhydratanteil der Nahrung auch während einer Gewichtsreduktion nicht reduziert werden. Lediglich der Anteil an Nahrungsfetten sollte verringert werden.

Der **Meta-Typ Delta** verstoffwechselt Kohlenhydrate und Fette gut und sollte daher im Rahmen einer Gewichtsreduktion vor allem auf die verringerte Zufuhr von Proteinen achten.

Der MetaShake® ist in vier unterschiedlichen Varianten erhältlich, die hinsichtlich ihrer Makronährstoffverteilung an die vier Meta-Typen angepasst sind (s. Abbildung 1).

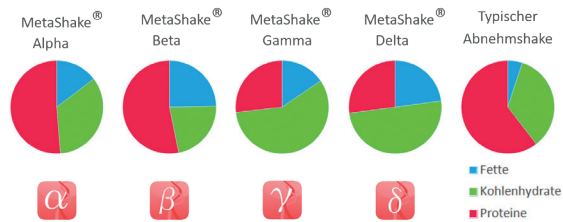


Abbildung 1: Verteilung der Makronährstoffenergie in den unterschiedlichen MetaShake®-Varianten verglichen mit einem typischen Abnehmshake.

Der typgerechte Mahlzeitenersatz

Neben der Anpassung an die Meta-Typen bietet der in Deutschland hergestellte, personalisierte Mahlzeitenersatz noch weitere Vorteile. So lässt sich der Shake einfach und in kurzer Zeit zubereiten, indem er mit lediglich 200 Milliliter Wasser angerührt wird. Dies ist auch problemlos unterwegs möglich. Der MetaShake® enthält echte Vanille, ist außerdem laktose- und glutenfrei und auch für Vegetarier geeignet. Er beinhaltet alle notwendigen Vitamine und Mineralien sowie einen hohen Gehalt an Ballaststoffen. Letztere unterstützen eine leichte und natürliche Verdauung.

Mit dem MetaShake® können bis zu zwei Mahlzeiten täglich ersetzt werden. Dies vereinfacht den Einstieg in eine Gewichtsreduktion enorm. Somit ist der MetaShake® eine ideale Ergänzung im Rahmen einer personalisierten Ernährung. Um die Kunden bei einer dauerhaften Ernährungs- und Lebensstilumstellung zu unterstützen, werden sie zusätzlich von einem qualifizierten MetaCheck fitness®-Berater betreut und erhalten individuell angepasste Ernährungspläne und Rezepte. ■



Anne van der Vegt

Anne van der Vegt hat ihr Masterstudium an der Universität Wageningen im Bereich Ernährungswissenschaften mit dem Schwerpunkt „Molecular Nutrition“ (M. Sc.) erfolgreich abgeschlossen. Seit 2014 ist sie bei der CoGAP GmbH als leitende Ernährungswissenschaftlerin tätig. Dort ist sie u. a. für die Entwicklung von Rezepten und Ernährungsplänen, die fachliche Betreuung der Kooperationspartner sowie für die Durchführung von Ernährungsberatungen zuständig.

Foto: CoGAP GmbH

Literaturliste

¹ Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. Deutschland, wie es isst: Der BMEL-Ernährungsreport 2018. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2018).

² Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. 13. DGE-Ernährungsbericht. (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2016).

³ Statistisches Bundesamt. Mikrozensus Fragen zur Gesundheit – Körpermaße der Bevölkerung. Stat. Bundesamt, Wiesbad. (2017).

⁴ Bandura, A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. in Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc (1986). doi:http://dx.doi.org/10.1037/13273-005.

⁵ Hauner, H. et al. Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“. Adipositas - Ursachen, Folgeerkrankungen, Ther. (2014). doi:10.1055/s-0037-1618857.

⁶ Astbury, N. M. et al. A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of meal replacements for weight loss. Obes. Rev. 20, 569–587 (2019).

⁷ Arkadianos, I. et al. Improved weight management using genetic information to personalize a calorie controlled diet. Nutr. J. 6, 29 (2007).

⁸ Locke, A. E. et al. Genetic studies of body mass index yield new insights for obesity biology. Nature 518, 197 (2015).