

Oezueak O. et al., (2016) **Überprüfung der Effektivität und Nachhaltigkeit einer Gewichtsreduktion auf Basis der genetischen Stoffwechselanalyse MetaCheck**, *medical fitness and healthcare*, 16(2); 62 - 69.

Zusammenfassung

Übergewicht und Adipositas stellen in der heutigen Gesellschaft ein ernstzunehmendes Problem dar. Mittlerweile sind über die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland übergewichtig. Dabei ist die Entstehung von Übergewicht ein multifaktorielles Problem und wird sehr stark durch direkte Faktoren wie die Energiebilanz und insbesondere die Genetik beeinflusst. So belegen immer mehr Studien, dass die Genetik maßgeblich an der Entstehung von Übergewicht beteiligt ist. Unterschiedliche Genvarianten können dabei zu großen Effekten bei der Verstoffwechslung der mit der Nahrung aufgenommenen Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine und Fette) führen. Darauf basierend, wurde die genetische Stoffwechselanalyse MetaCheck fitness® bzw. CoGAP MetaCheck® vom Center of Genetic Analysis and Prognosis (CoGAP) entwickelt. Der MetaCheck ermöglicht, eine auf die individuelle genetische Disposition angepasste Ernährungs- und Sportempfehlung auszusprechen und bietet somit jedem Therapeuten (z. B. Ärzte, Trainer, Apotheker und Ernährungsberater) die Möglichkeit seine Ernährungsberatung um den Faktor Genetik zu ergänzen.

Eine retrospektive Vergleichsstudie u.a. am Zentrum für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule Köln hat die Effektivität der genetischen Stoffwechselanalyse MetaCheck zur Gewichtsreduktion im Vergleich zu Ernährungsberatungen ohne Berücksichtigung des Faktors Genetik, bereits im Jahr 2013 belegt. Die vorliegende Studie verfolgt neben der bereits belegten Effektivität primär zwei Ziele: Zum einen soll anhand quantitativer Online-Befragungen erhoben werden, wie nachhaltig der Abnehmerfolg der Kunden bzw. Patienten mit dem MetaCheck ist und zum anderen, ob die Berater den Aspekt der Genetik als sinnvolle Ergänzung ihrer Beratung betrachten. Dabei konnten 90,6 % der befragten Kunden bzw. Patienten ihr neues reduziertes Gewicht halten. Zudem sehen 95,8 % der befragten Berater die genetische Stoffwechselanalyse MetaCheck als eine sinnvolle Ergänzung zu ihrer Beratung an. Diese Ergebnisse belegen, dass die Ergänzung einer Ernährungsberatung um den Faktor Genetik anhand des MetaChecks in der Behandlung von Übergewicht einen langfristigen und nachhaltigen Abnehmerfolg erzielt. Darüber hinaus wird deutlich, dass das MetaCheck-Programm sowohl für den Berater in der Praxis als auch für den Kunden bzw. Patienten im Alltag sehr gut umsetzbar ist.