

# MIT WATTESTÄBCHEN ZUR TOPFIGUR

Verraten unsere Gene, wie wir unser Wunschgewicht am leichtesten erreichen? Das untersucht der neue Wissenschaftszweig Nutrigenetik. Topmodels wie Naomi Campbell schwören auf den Abnehmtrend.

Von Simone Nissen

„Schokolade formte diesen Körper“ – die Aufschrift des Frühstücksbrettchens, das ich letztes beim Shoppen entdeckt habe, scheint mir wie für mich bedruckt. Sobald meine Tochter auf der Welt war, trat an die Stelle eines gemütlichen Frühstücks immer häufiger eine zwischen Tür und Angel geknabberte Tafel Schokolade – und schon purzelten die Baby-pfunde. Sie purzelten sogar unter das Gewicht vor der Schwangerschaft.

Nur zu gern würde ich diese Erkenntnis wissenschaftlich belegen und dadurch einen lebenslangen Schokoladen-Freifahrtschein ergattern.

Aber irgendwie ist bisher lediglich meine Schwester bereit, meine These zu unterstützen. Sie – schlank und rank – hat die Schokoladendiät perfektioniert. Kann es sein, dass der Erfolg unserer privaten Feldstudie genetisch bedingt ist?

Solche Fragen stellt sich der neue Wissenschaftszweig Nutrigenetik (nutrition = das Nähren, genetik = Gene). Die Forscher sind überzeugt, dass wir in Sachen Abnehmen nicht alle gleich funktionieren.

Eine Low-Carb-Diät, die bei Person X ein tolles Ergebnis bringt, kann bei Person Y völlig erfolglos bleiben. Möglicher Grund: Während Person X von zu vielen Kohlehydraten dick wird, sind es bei Person Y gene-

tisch bedingt die Proteine. Eine Vergleichsstudie der Deutschen Sporthochschule Köln attestiert diesem Erklärungsansatz durchaus Potenzial (Adipositas Spektrum 2/2013, S. 10-16).

Bei der Frage, wie unser Körper mit den einzelnen Nahrungsbestandteilen umgeht, soll also die Evolution ihre Finger im Spiel haben. Wo unsere Ururahnen lebten und ob sie beispielsweise als Jäger oder Ackerbauern an ihre Nahrung gekommen sind, soll unsere Stoffwechselfgene individuell geprägt haben.

Prominentester Fan der Nutrigenetik ist Naomi Campbell. Sie schwört darauf, dass sie ihre Topfigur einem genau auf ihr Erbgut zugeschnittenen Ernährungs- und Sportprogramm verdankt. Die Gene sollen nämlich auch vorbestimmen, ob wir eher mit Ausdauer- oder mit Kraftsport zur Wunschfigur gelangen. Ich entschlief mich, bei der Kölner Ernährungsberaterin Renate Petersen einen Termin für einen sogenannten Meta Check zu vereinbaren. Für diese genetische Stoffwechselanalyse reicht sie mir in guter alter „Tatort“-Manier ein Wattestäbchen, mit dem ich sorgfältig über die Innenseite meines Mundes streichen soll. Kurz schießt der Gedanke durch meinen Kopf, ob ich es Ermittlern der Mordkommission damit ein bisschen zu einfach mache, falls ich mal ins Visier der Fahnder geraten sollte. Aber die Papiere mit Datenschutz- und Anonymisierungsvereinbarungen, die ich ausgehändigt bekomme, machen einen vertrauenerweckenden Eindruck.

Nun zu meinem Hauptanliegen: „Macht es aus Sicht der Nutrigenetik irgendwie Sinn, dass ich glaube, von Schokolade weniger zuzunehmen als von Mehrkornbrötchen?“ „Durchaus“,

**Wussten Sie schon, dass ...**  
... 99,9 Prozent der DNA der Menschen identisch ist? Nur die verbleibenden 0,1 Prozent bewirken, dass wir uns voneinander unterscheiden.

meint Renate Petersen. „Es könnte sein, dass Sie Fette besser verstoffwechseln als Kohlehydrate. Dann würde Ihr Körper Schokolade, die sich aus Fetten und Kohlehydraten zusammensetzt, besser verbrennen können als z. B. ein Mehrkornbrötchen, das ausschließlich aus Kohlehydraten besteht.“

Zwei Wochen später überreicht mir Renate Petersen das Testergebnis samt ausführlichem Sport- und Ernährungsplan. Und tatsächlich: Laut der Laboranalyse des „Center of Genetic Analysis and Prognosis“ (CoGAP) in Köln bin ich „Meta-Typ B“, der eine Präferenz für Proteine, Fette und Ausdauersport hat. Mit Kohlehydraten kommt mein Stoffwechsel dagegen eher schlecht zurecht. Wusste ich's doch! Her mit der Schokolade!

Die Ernährungsberaterin bremst meine Euphorie: Mit Blick auf eine ausgewogene Ernährung rät sie vom ausgiebigen Schokoladenverzehr dringend ab. „Wenn Sie Schokolade essen, sollten Sie das zelebrieren. Genießen Sie jedes Stück mit allen Sinnen. So nehmen Sie viel weniger Kalorien zu sich“, rät sie. Dann sei gegen diese Leidenschaft nichts einzuwenden. Okay, ein Schokoladen-Freifahrtschein wäre auch zu schön gewesen, um wahr zu sein.

Eine **genetische Stoffwechselanalyse** kostet zwischen 200 und 300 Euro. Um das Ergebnis wirklich umsetzen zu können, ist eine Ernährungsberatung sinnvoll. Zwei Termine sind in der Regel ausreichend und im Preis enthalten.

**Mehr Infos unter: [cogap.de](http://cogap.de)**

Mit 43 Jahren immer noch in Topform: Naomi Campbell ist überzeugt, dass sie ihre Modelmaße einer Genanalyse verdankt