

Ein Gen-Test als Abnehmhelfer

Von Christina Horn, 05.06.12, 11:59h, aktualisiert 05.06.12, 12:44h

Aus der Welt der Diäten gibt es immer wieder Neues zu berichten. Diesmal ist der „Meta Check“. Mit Hilfe einer einfachen Speichelprobe bestimmt der Arzt, was der persönliche Stoffwechsel gut verwertet. Doch was bringt der Gen-Check wirklich.



Bild: Getty Images/Pixland

Das Ergebnis ist überraschend. Die Lebensmittel, die ich bisher als meine klassischen Hüftgold-Produzenten eingestuft hatte – Zucker, Weißmehl, Nudeln – kann mein Stoffwechsel offenbar gut verarbeiten. Auch mit Fetten in der Nahrung kommt mein Körper klar, lediglich mit Fisch, Fleisch und Milchprodukten soll ich sparsam sein. Typ Delta E. So steht es in der Auswertung meines „Meta Checks“, eine neue Gen- und Stoffwechselanalyse, die beim Abnehmen helfen soll.

Der Test wird in der Arztpraxis gemacht. Ein wenig Speichel von der Mundhöhle kommt auf ein Wattestäbchen – fertig ist die Gen-probe. Im Labor der Kölner Cogap GmbH wird der Speichel dann auf sieben Gene untersucht, die mitverantwortlich sein sollen für das persönliche Zu- oder Abnehmen. Nach zwei bis drei Wochen kommt die schriftliche Auswertung per Post nach Hause. Inklusiv Ernährungsberatung nach dem Testergebnis kostet die Analyse 204 Euro, bisher übernehmen die Kassen die Kosten nicht.

Konzept erinnert an Metabolic Balance

Lohnt sich die Investition? „Die ganze Arbeit wird einem mit dem Test natürlich nicht abgenommen“, gibt der Kölner Allgemeinmediziner Dr. Thomas Kurscheid zu, der den Meta-Check auch in seiner Praxis anbietet. Wer ständig aus den falschen Gründen esse, aus Stress etwa, oder aus Langeweile, dem helfe auch die Einteilung in Typ Alpha oder Beta nichts.

Alle anderen könnten ihre Ernährung auf das individuelle Testergebnis abstimmen. Die Cogap GmbH, die den Test entwickelt hat, bietet auf ihrer Homepage Ernährungspläne und Rezepte für jeden der vier „Meta-Typen“ an. Meta steht hier für Metabolismus und bedeutet Stoffwechsel. Das Konzept erinnert an die Abnehmmethoden Metabolic Balance und Metabolic Typing, bei denen die Teilnehmer ebenfalls verschiedenen Typen zugeordnet werden.

Wichtig: Auslöser für Essverhalten finden

Auch spezielle Sportarten werden einem mit der Auswertung ans Herz gelegt. Mir wird geraten, auf Ausdauer, und nicht auf Schnelligkeit zu setzen. „Jogging, Walking, Schwimmen und Rudern wirken sich bei Ihnen hinsichtlich einer Gewichtsabnahme ausgezeichnet aus“, heißt es da. Mediziner Thomas Kurscheid ergänzt: „Jeder, der abnehmen möchte, sollte Krafttraining machen, denn so wird Fett ab- und Muskelmasse aufgebaut.“ Ebenfalls allgemeingültig: Süßigkeiten und Alkohol sind beim Gewichtsverlieren tabu, und das völlig unabhängig vom jeweiligen Meta-Typ.

„Wichtig ist, die Auslöser für das eigene Essverhalten herauszufinden. Egal ob aus Lust oder Frust – viele von uns essen inzwischen ständig“, sagt der Arzt. Besser: Auf ein gutes Frühstück und Mittagessen achten, abends nur noch eine leichte Mahlzeit verzehren. Möglichst wenig zwischendurch snacken, sich lieber richtig aufs Essen und den eigenen Sättigungsreiz konzentrieren. Aufhören, wenn man satt ist und den Anteil an Gemüse, Obst und Vollkornprodukten bei den Mahlzeiten erhöhen – wer das dauerhaft beherzigt, nimmt ab. Für diese Einsichten braucht es den Meta-Check nicht. Obwohl es beruhigt zu lesen, dass Rosinenbrötchen und Spaghetti meiner Bikinifigur also doch nicht im Wege stehen. Wäre ja fast zu schön, um wahr zu sein. www.cogap.dewww.dr-kurscheid.de

<http://www.ksta.de/jks/artikel.jsp?id=1338545190974>

Copyright 2012 Kölner Stadt-Anzeiger. Alle Rechte vorbehalten.