



Betriebliches Gesundheitsmanagement

# 40 Ernährungsberatung durch DNA-Analyse

Bereits im Jahr 2050 wird unsere Bevölkerungszahl laut Experten von 82 Millionen auf 69 bis 74 Millionen Einwohner geschrumpft sein und unsere Gesellschaft wird immer älter. Auch der erwerbstätige Teil der Bevölkerung ist von dieser Veränderung betroffen.

Aus diesem Grund ist es unbedingt notwendig, Maßnahmen zu ergreifen, die dafür sorgen die Gesundheit der Erwerbstätigen so lange wie möglich zu bewahren, um deren Arbeitskraft zu erhalten und gleichzeitig die Kosten der Betriebe für krankheitsbedingte Ausfälle möglichst gering zu halten.

Das Thema Übergewicht spielt hierbei eine große Rolle. Die for me do GmbH hat in Zusammenarbeit mit der Firma CoGap ein Analyseinstrument

entwickelt, das Menschen dabei unterstützt bis zu 2,5-mal mehr an Gewicht zu verlieren als mit bekannten Diäten: Der MetaCheck fitness® – ein innovativer Test auf DNA Basis. Es bietet sich an, diesen nutrigenetischen Test als Unterstützung bei der Ernährungsberatung im betrieblichen Gesundheitsmanagement einzusetzen. Bei den Mitarbeitern im Betrieb wird die Effizienz der Verwertung der Makronährstoffe Kohlenhydrate, Proteine und Fette sowie die Sporttypen (Ausdauer, Kraft) ermit-

telt. Danach werden sie vier Metatypen zugeordnet und erhalten einen dementsprechend konkret ausgearbeiteten Ernährungsplan. Des Weiteren kann in Kooperation mit Fitness-Studios ein individuelles Sportprogramm entwickelt werden. Ernährung und Sport werden so an die genetische Disposition jedes einzeln angepasst – durch einen Test, der vor Ort durchgeführt werden kann.

Im Rahmen einer Bachelorarbeit an der TU München wurde im Sommer 2012 eine empirische Bedarfsanalyse bei Unternehmensleitungen zum Thema nutrigenetische DNA-Tests als Basis der Ernährungsberatung in der betrieblichen Gesundheitsförderung durchgeführt. An der Umfrage beteiligten sich 30 Unternehmensleitungen von kleinen und großen Kapitalgesellschaften. Die Auswertung der Online-Umfrage hat ergeben, dass 65,5 % der befragten Unternehmensleitungen interessiert sind an einem innovativen Analyseinstrument. Bei der

Analyse der Umfrage hat sich herausgestellt, dass das Interesse an einem derartigen Test unabhängig ist von der Innovativität des Betriebes, der Mitarbeiterzahl und von einem betrieblichen Gesundheitsmanagement. Den größten Nutzen in der Verwendung des Analyseinstruments sehen die Unternehmensleitungen in der besseren Motivation der Mitarbeiter am Arbeitsplatz.

Bei der Einführung eines nutrigenetischen Tests muss der Datenschutz beachtet werden, welcher eine große Auswirkung auf die Akzeptanz der Mitarbeiter haben kann. Deswegen werden alle Daten sorgfältig codiert. Zusammenfassend kann man sagen, dass die Kooperation von Fitness-Studios und Unternehmen im Rahmen der DNA-Analyse eine effektive Möglichkeit darstellt, die Gesundheit der Erwerbstätigen so lange wie möglich zu erhalten.

[www.formedo.de](http://www.formedo.de)



#### **Christin Hafner**

Studentin an der Technischen Universität München (Master Berufliche Bildung, Erstfach Gesundheits- und Pflegewissenschaften).

Bachelorarbeit:  
„Nutrigenetische Tests als Basis der Ernährungsberatung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement – eine empirische Bedarfsanalyse“  
Koordinator für Betriebliches Eingliederungsmanagement.

