



Kamilla Pyka

- 2005-2008 Ausbildung zur Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
- 2008-2011 Studium der Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften
- 2011 Erlangung einer Fitnesstrainer-B-Lizenz
- seit 2012 Ernährungsfachkraft bei der CoGAP GmbH



„MetaCheck fitness“ in der Praxis

Effektivität der nutri-genetischen Analyse

Wie eine Erhebung des statistischen Bundesamts in den Jahren 1999 bis 2009 aufzeigte, ist etwa die Hälfte der deutschen Bevölkerung übergewichtig oder adipös – und das mit steigender Tendenz.

Eine zu geringe körperliche Aktivität sowie eine zu hohe Energieaufnahme sind nur zwei von zahlreichen Ursachen und Einflüssen, die für diese Entwicklung verantwortlich sind. Darüber hinaus spielen auch biologische Faktoren wie Alter, Hormonhaushalt ebenso wie die Genetik eine zentrale Rolle. Jedoch fand die Genetik in der klassischen Ernährungsberatung bisher keine Berücksichtigung. Die nutrigenetische Stoffwechselanalyse MetaCheck fitness soll es allerdings jetzt ermöglichen, dieses bisher fehlende Element in die ganzheitliche Beratung zu integrieren und sie dadurch zu optimieren. Mithilfe des MetaCheck fitness lassen sich durch die Untersuchung spezifischer Stoffwechselgene individuelle Ernährungs- und Sportempfehlungen aussprechen, die einen höheren Gewichtsverlust hervorbringen sollen. Wie effektiv diese genetische Stoffwechselanalyse tatsächlich ist, wurde nun in einer Vergleichsstudie des Zentrums für Gesundheit der Sporthochschule Köln und einer Praxis für Ernährungsmedizin untersucht – mit interessantem Ergebnis.

Betrachtet wurden insgesamt 107 Studienteilnehmer, die 6 bis 9 Monate zuvor eine Gesundheitsberatung erhalten hatten. Diese Beratung baute bei 83 Personen auf dem MetaCheck fitness auf, während bei den anderen 24 Teilnehmern eine Beratung ohne nutrigenetische Untersuchung erfolgte. Nach dem Interventionszeitraum wurden die Probanden beider Gruppen (MetaCheck und Vergleichsgruppe) mittels eines Online-Fragebogens zu Veränderungen ihres Gewichts, Gesundheitszustands, Ernährungs- und Trainingsverhaltens sowie zu ihren persönlichen Zielen befragt.

Obwohl in beiden Gruppen vielfältige Verbesserungen vernommen werden konnten, wies die MetaCheck fitness-Gruppe im direkten Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich erfolgreichere Effekte auf. So konnten die Probanden dieser Gruppe ihren BMI (kg/qm) innerhalb des Zeitraums um 2,33 Einheiten verringern, während die Vergleichsgruppe eine Reduktion um 0,43 Einheiten aufzeigte. Auch der subjektive Gesundheitszustand wurde bei den Probanden der Gruppe „MetaCheck fitness“ als deutlich verbessert empfunden, derweil nahm die Vergleichsgruppe diesen Effekt schwächer wahr. Ebenfalls gab die MetaCheck fitness-Gruppe in Hinblick auf das persönliche Wohlempfinden eine deutlich subjektive Ver-

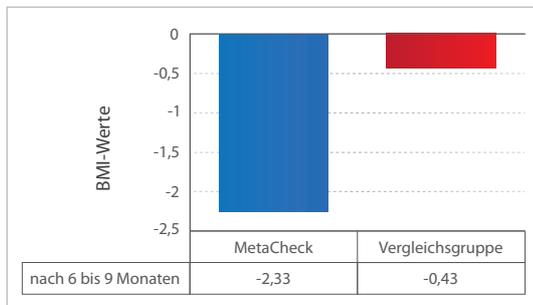


Abbildung 1: Absolute BMI-Reduktion nach durchgeführter Beratung in der MC- und der Vergleichsgruppe

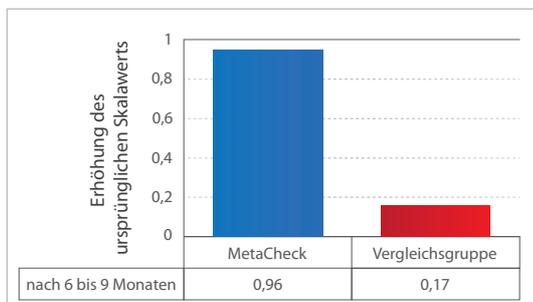


Abbildung 2: Subjektive Einschätzung der absoluten Erhöhung des regelmäßigen Sports

besserung an, wohingegen die Vergleichsgruppe keine Veränderung empfand. Ähnliche Resultate ließen sich auch bezüglich der Trainingshäufigkeit und allgemeinen körperlichen Aktivität feststellen.

Neben den genannten Parametern wurden zudem Veränderungen des Ernährungsverhaltens erfragt. Hierbei gab die Vergleichsgruppe 6 bis 9 Monate nach durchgeführter Beratung eine leichte Verbesserung der gesundheitsbewussten Ernährungsweise an. Die MetaCheck fitness-Gruppe setzte dagegen eine deutlich gesundheitsbewusstere Ernährung um als vor Durchführung der Beratung inklusive genetischer Stoffwechselanalyse. Auch in Anbetracht der persönlichen Ziele konnten die Studienteilnehmer, die sich entsprechend ihrer genetischen Veranlagung ernährten, ihrem Wunschgewicht deutlich näherkommen als diejenigen, die lediglich eine allgemeine Beratung erhalten hatten. So verfolgten die Probanden der Vergleichsgruppe auch weiterhin das Ziel, ihr Gewicht zu reduzieren, während die MetaCheck fitness-Gruppe nun vermehrt eine Gewichtsstabilisierung anstrebte. Auch subjektiv wurde bei der MetaCheck fitness-Gruppe die Integration der genetischen Stoffwechselanalyse in eine Beratung zur Gewichtsreduktion als am einflussreichsten und erfolgversprechend empfunden.

Somit bestätigen diese vielfältigen Verbesserungen der MetaCheck fitness-Gruppe die Grundkonzeption des MetaCheck fitness (Integration der individuellen Genetik in die Ernährungsberatung und Trainingsplanung) als Basis eines dauerhaft angelegten Bewusstseinswandels zur Verbesserung der Gewichtsreduktion.