

Vergleichsstudie: genetische Stoffwechselanalyse deutlich erfolgreicher beim Abnehmen

Das Zentrum für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule Köln untersucht die Effizienz der Stoffwechselanalyse „CoGAP MetaCheck®“ in der Ernährungs- und Gesundheitsberatung

In einer aktuellen Vergleichsstudie der Deutschen Sporthochschule Köln wurde die Effektivität der nutrigenetischen Analyse „CoGAP MetaCheck®“ beim Einsatz in der Ernährungsberatung getestet.

Im Mittelpunkt der Studie standen 107 Probanden, die in eine MetaCheck- und eine Vergleichsgruppe eingeteilt wurden und 6 bis 9 Monate nach einer eingehenden Ernährungsberatung zu ihrem Gewicht, Gesundheitszustand, Ernährungs- und Trainingsverhalten befragt wurden.

Hierbei zeigen die Ergebnisse, welche in der medizinischen Fachzeitschrift „AdipositasSpektrum“ (Ausgabe 2 – 2013) veröffentlicht wurden, dass Probanden, die ihre Ernährung an das Ergebnis des MetaChecks anpassten, sowohl in Bezug auf die subjektive Wahrnehmung des Ernährungs- und Trainingsverhaltens als auch hinsichtlich der tatsächlichen Veränderung des Körpergewichts im Vergleich zur Kontrollgruppe eine positivere Entwicklung machten.

So konnten die 83 Studienteilnehmer, die der MetaCheck-Gruppe zugeteilt wurden, ihren Body-Mass-Index um durchschnittlich 2,33 Punkte verringern, während bei den 24 Probanden der Kontrollgruppe eine Verbesserung um nur rund 0,43 Punkte beobachtet werden konnte (s. Abb.).

Auch hinsichtlich der Selbsteinschätzung der gesundheitlichen Situation wurde in beiden Gruppen eine Verbesserung festgestellt. Dennoch schätzte die MetaCheck-Gruppe die Veränderungen des eigenen Gesundheitszustands sowie des Ernährungs- und Trainingsverhaltens am Ende des Studienzeitraumes wesentlich positiver ein, als die Vergleichsgruppe.

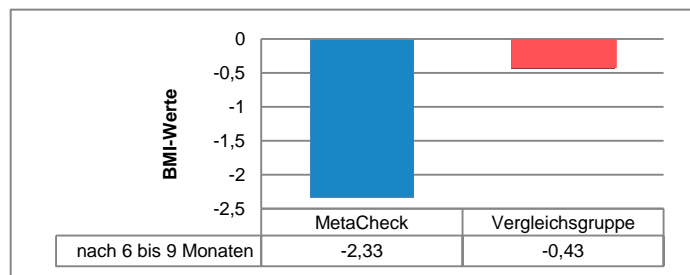


Abb.: Absolute BMI-Reduktion in der MetaCheck- und Vergleichsgruppe; modifiziert nach: siehe*

Nach Ablauf der Studie gaben die meisten Probanden aus der Vergleichsgruppe an, weiterhin eine Gewichtsreduktion anzustreben. In der MetaCheck-Gruppe steht bei der Mehrheit nun eine Gewichtsstabilisierung im Vordergrund.

Insgesamt wurde die Integration des CoGAP MetaChecks® in eine Gesundheitsberatung mit dem Ziel einer Gewichtsreduktion von der MetaCheck-Gruppe als besonders erfolgversprechend empfunden.

Derselben Meinung ist auch die Ernährungswissenschaftlerin Kamilla Pyka: „Die Ergebnisse der Studie zeigen deutlich, dass an die genetische Stoffwechseleranlagung angepasste Ernährungs- und Trainingsempfehlungen in einer ganzheitlichen Beratung nicht fehlen dürfen“.

Da hinsichtlich des steigenden Übergewichts in Deutschland und weltweit dringender Handlungsbedarf besteht, lassen die Studienergebnisse hoffen, dass nutrigenetische Analysen wie der CoGAP MetaCheck® nun häufiger in der Ernährungs- und Gesundheitsberatung eingesetzt werden. Denn „eine individualisierte Beratung ist für einen Abnehmerfolg von großer Bedeutung“, so Pyka.

* modifiziert nach: Kurscheid T. und Loewe L. (2013) Vergleichsstudie: Effektivität der nutrigenetischen Analyse „CoGAP MetaCheck®“ zur Gewichtsreduktion, AdipositasSpektrum, 13(2); 10 - 16.

Pressekontakt:

CoGAP GmbH - Presseabteilung

Tel: 0221 - 630 607 010

Fax: 0221 - 630 607 012

E-Mail: presse@cogap.de

Web: www.cogap.de