

Stand: Februar 2010

## metabolic balance®: Verbraucherzentrale bewertet Trenddiät

Stoffwechsel-Diäten, die sich vermeintlich am Stoffwechsel des Einzelnen orientieren, liegen im Trend. Einer der wichtigsten Vertreter ist die metabolic-balance-Diät. Kennzeichnend sind eine Blutuntersuchung mit zweifelhafter Aussagekraft hinsichtlich der Gewichtsprobleme, ein sowohl in der Lebensmittelauswahl als auch kalorisch sehr eingeschränkter Speiseplan mit 1000-1500 kcal und zum Teil sehr fragwürdige Ernährungsregeln. Ernährungsphysiologisch nicht nachvollziehbar sind die strikten und mengenmäßig sehr detaillierten Lebensmittelzuweisungen, die angeblich aufgrund der erhobenen Blutwerte ermittelt wurden.

### Die Werbung

*"Ihr individueller Ernährungsplan bringt Ihre persönliche ‚Körperchemie‘ mit der zu Ihnen passenden ‚Nahrungsmittelchemie‘ in eine neue, metabolische Balance. Sie ernähren sich nicht nur mit allen gesunden und für Sie notwendigen Nähr- und Mineralstoffen ganz normaler Nahrungsmittel, Sie essen vielmehr auch nur solche, die Ihr Körper benötigt, um Ihren aus dem Gleichgewicht geratenen Stoffwechsel wieder einzuregulieren. Ihr Plan nimmt also Ihre ganz persönliche, körperliche Situation auf und ist deshalb auch ausschließlich auf Sie und Ihre Daten bezogen."*

### Das Diätprinzip

Für jeden Teilnehmer wird ein individueller Ernährungsplan auf Basis von Anamnesedaten (Gewicht, Größe, Vorerkrankungen etc.), Blutlaborwerten (großes Blutbild) und persönlichen Vorlieben (besondere Ernährungsweisen) erstellt. Nach Angaben der Anbieter wird diese persönliche Lebensmittelliste einzig und allein entsprechend ihrer Auswirkung auf den Hormonhaushalt zusammengestellt.

Mit diesem angeblich an den Stoffwechsel angepassten Ernährungsplan – der in der „Erhaltungsphase“ lebenslang gilt – sollen sowohl Fettpolster verschwinden als auch Vitalität und Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten bleiben. Es handelt sich um eine stark kalorienreduzierte Mischkost mit erhöhtem Eiweißanteil. Es werden nur geringe Mengen Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index angeboten. Nach den der Verbraucherzentrale vorliegenden Plänen werden in den ersten 14 Tagen ca. 950-1050 kcal/Tag aufgenommen, danach ca. 1200-1300 kcal/Tag.

### Das „Vier-Phasen-Programm“

In der zweitägigen „**Vorbereitungsphase**“ wird sehr wenig gegessen (aber viel getrunken) und eine Darmentleerung mittels Glaubers- oder Bittersalz, Einlauf oder Colon-Hydro-Therapie empfohlen.

Darauf folgt die „**strenge Umstellungsphase**“ mit drei Mahlzeiten täglich, wobei sich die Lebensmittelauswahl exakt nach den auf dem individuellen Plan angegebenen Lebensmitteln und Mengen zu richten hat. Zwischen den

Tel. 0180 5 972010  
(0,14 € pro Minute aus dem Festnetz der DTAG. Anrufe zu 0180-Nummern aus dem Mobilfunk dürfen maximal 0,42 € kosten.)

[vzh@verbraucher.de](mailto:vzh@verbraucher.de)  
[www.verbraucher.de](http://www.verbraucher.de)

Verbraucherzentrale  
Hessen e. V.

Mahlzeiten müssen mindestens fünf Stunden Pause liegen, nach 21 Uhr darf nicht mehr gegessen werden. Jede Mahlzeit beginnt mit dem angegebenen Eiweißanteil, Obst muss immer am Ende der Mahlzeit verzehrt werden. Die persönliche tägliche Wassermenge (unter Umständen bis zu vier Liter) muss getrunken werden.

Alle Mahlzeiten bestehen aus einer Eiweiß- (z.B. Joghurt, Fleisch, Fisch) und einer Gemüse- oder Obst-Komponente. Kohlenhydrate liefern 2-3 Scheiben Roggenknäcke Brot pro Tag und festgelegte Obstmengen. Aus jeder der elf "Eiweißgruppen" darf nur einmal täglich etwas verzehrt werden.

### Beispiel für eine „persönliche Nahrungsmittelauswahl“

Eine persönliche Lebensmittelauswahl sieht beispielsweise vor, dass als Käse lediglich Hüttenkäse, Mozzarella, 20 %-Quark oder Schafs-Feta gegessen werden dürfen. Als Obst sind Äpfel, Aprikosen, Cantaloupe-Melone, Mango, Papaya und Zwetschgen erlaubt. Ein anderer Teilnehmer darf dagegen nur Hüttenkäse, Limburger, Magerquark, Mozzarella, Ricotta, Schafskäse und Ziegen-Frischkäse essen. Erlaubte Obstsorten sind hier Äpfel, Brombeeren, Heidelbeeren, Kiwi, Mango, Papaya, Preiselbeeren und Rhabarber. Ähnlich detaillierte Empfehlungen gibt es für Gemüse, Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchte. Dabei werden sehr genaue Mengenangaben wie „210 g Joghurt“ vorgegeben.

Vielfach wird es als negativ empfunden, dass es lediglich Mengen- und Lebensmittellisten gibt, aber keine Speisenvorschläge, Rezepte oder Zubereitungshinweise.

Nach der „strengen Phase“ folgt die „**gelockerte Phase**“, mit mehr Lebensmitteln und Kalorien sowie einer "Schummelmahlzeit" pro Woche. Ab jetzt soll auch Bewegung in den Tagesablauf eingebaut werden. Die „Erhaltungsphase“ sieht auf unbegrenzte Dauer ein Orientieren an den Grundregeln vor.

### Kosten

Die Teilnehmer des Programms können (abhängig vom Betreuer) zwischen verschiedenen Modulen wählen, die je nach Art (Gruppen/Einzelbetreuung) und Zeitraum (3 -12 Monate) zwischen 300 € und 840 € kosten. Darin enthalten sind die Blutentnahme und deren Analyse, die Erstellung des Ernährungsplans sowie weitere, im Umfang variierende, Betreuung. Die Kosten für das Stoffwechselprogramm werden von den (gesetzlichen) Krankenkassen aufgrund der fehlenden Qualitätssicherung nicht erstattet.

### Meinung der Verbraucherzentrale:

- Die metabolic-balance-Diät ist grundsätzlich zur Gewichtsreduktion geeignet, aber nicht wirklich individuell und personenbezogen angepasst. Stattdessen werden meist kaum verarbeitete und damit automatisch eher gesündere, kalorienarme Lebensmittel vorgeschrieben. Zubereitungsvorschläge fehlen jedoch meist.
- Die Diät beginnt mit einer Blutabnahme. Selbst wenn man unterstellt, dass einmalig ermittelte Blutwerte tatsächlich aussagekräftig sind, so besteht trotzdem kein ernährungsphysiologisch nachvollziehbarer und wissenschaftlich belegter Zusammenhang zwischen den ermittelten individuellen Blutwerten und einer Gewichtsreduktion. Bisher gibt es

Tel. 0180 5 972010  
(0,14 € pro Minute aus dem Festnetz der DTAG. Anrufe zu 0180-Nummern aus dem Mobilfunk dürfen maximal 0,42 € kosten.)

[vzh@verbraucher.de](mailto:vzh@verbraucher.de)  
[www.verbraucher.de](http://www.verbraucher.de)

keine aussagekräftige Studie, die belegt, dass es aufgrund dieser gezielten, grammgenauen Lebensmittelauswahl zu einer verbesserten Stoffwechsellage und einer Gewichtsreduzierung kommt. Die Gewichtsabnahme kommt allein schon durch die geringe Energie(Kalorien-)zufuhr zustande.

- Es gibt bisher keine wissenschaftliche Erklärung, wie der Computer die Ernährungspläne ausarbeitet. Die "persönliche" Lebensmittelauswahl aufgrund der einmalig ermittelten individuellen Blutparameter, für den einen Mozzarella und Papaya, für den anderen Ricotta und Rhabarber, ist ernährungsphysiologisch nicht nachvollziehbar.
- Es gibt keine saisonale Lebensmittelauswahl, sehr häufig werden exotische Früchte empfohlen.
- Außerdem ist die Diät nicht partnerschafts- und familientauglich, weil für jeden Menschen ein eigener Plan erstellt werden muss und die Weitergabe der eigenen Pläne "verboten" ist.
- Ein erhöhter Eiweiß-Konsum kann bei anfälligen Personen (z.B. Diabetikern) zu Nierenschäden führen oder einen erhöhten Harnsäurespiegel mit der Gefahr von Gichtanfällen (bei genetischer Disposition) zur Folge haben. Ggf. steigt die Anfälligkeit für Nierensteine.
- Die Nährstoffversorgung könnte aufgrund der Kalorienrestriktion nicht optimal sein, so dass möglicherweise zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel benötigt werden. Fraglich ist auch, ob ausreichend Ballaststoffe zugeführt werden.
- Da man diese wenig alltagstaugliche und abwechslungsreiche Kost kaum dauerhaft durchhalten kann, ist eine anschließende Gewichtszunahme (Jo-Jo-Effekt) fast schon vorprogrammiert.

**Beratungstelefon Ernährung:** Jeden Dienstag von 10 - 14 Uhr unter der Telefonnummer 0900-1-972012 stehen Ihnen Ernährungsexpertinnen aus dem Bereich Lebensmittel & Ernährung für Ihre Fragen zur Verfügung. In der Gebühr von 0,90 Euro pro Minute\* ist das Beratungsentgelt bereits enthalten. *0,90 € pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG – andere (Mobilfunk-) Netzbetreiber können zusätzliche Kosten berechnen. Anrufe zu 0180 - Nummern aus dem Mobilfunk dürfen maximal 0,42€ kosten.*

Tel. 0180 5 972010  
(0,14 € pro Minute aus dem Festnetz der DTAG. Anrufe zu 0180-Nummern aus dem Mobilfunk dürfen maximal 0,42 € kosten.)