



Pressemitteilung 2/2010

## Metabolic Balance® – kein Lichtblick am Diätenhimmel

Verbraucherzentrale Hessen hält Stoffwechseldiät für wissenschaftlich nicht nachvollziehbar

*Frankfurt, 12.1.2010.* „**Metabolic Balance®**“, so heißt das kostspielige Stoffwechselprogramm, das derzeit ganz im Diätentrend liegt. Der Stoffwechsel soll angeblich mit einem individuell abgestimmten Ernährungsplan ins Gleichgewicht gebracht werden. Die Anbieter des Diätprogramms versprechen nicht nur die dauerhafte Lösung von Gewichtsproblemen, sondern auch mehr Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit für Jung und Alt. „Die Verbraucherzentrale Hessen beanstandet das höchst fragwürdige und alltagsuntaugliche Diätkonzept, dem die wissenschaftliche Basis fehlt“, so Ernährungsexpertin Andrea Schauff. „Wir empfehlen eine schrittweise Ernährungsumstellung, die auf Dauer im Alltag durchzuhalten und abwechslungsreich ist.“

Die Metabolic-Balance-Diät beinhaltet eine Blutanalyse als Grundlage für einen computererstellten, individuellen Ernährungsplan. Dieser schreibt vor, welche Lebensmittel gegessen werden dürfen. So soll der eine unter anderem Aprikosen und Schafskäse essen, wo hingegen einem anderen Kiwis und Limburger empfohlen werden. Diese gezielte Lebensmittelauswahl aufgrund der individuellen Blutwerte ist ernährungsphysiologisch nicht nachvollziehbar. Es gibt auch keinen wissenschaftlich belegten Zusammenhang zwischen den ermittelten Blutwerten und einer Gewichtsreduktion. Wissenschaftlich unbegründet sind auch strikte, praxisferne Ernährungsregeln. Zum Beispiel soll die letzte Mahlzeit vor 21 Uhr enden, die Einhaltung der Lebensmittelmengen aufs Gramm genau sein oder die Zubereitung von Speisen vollkommen ohne Öl oder Fett erfolgen.

Klar ist hingegen, dass die Teilnehmer während der strengen Phase der Diät alleine durch die sehr starke Kalorienbeschränkung – unabhängig von der Lebensmittelauswahl - abnehmen. Ein dauerhaftes Durchhalten dieser wenig abwechslungsreichen Kost ist aber kaum möglich. „Wie bei jeder Reduktionskost ist ohne ein zusätzliches Bewegungsprogramm langfristig der allseits gefürchtete JoJo-Effekt vorprogrammiert“, so Schauff.

Die Teilnahme am Stoffwechselprogramm kann bis zu 840 Euro kosten. Aufgrund der fehlenden Qualitätssicherung werden die Kosten jedoch nicht durch die gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Die Verbraucherzentrale Hessen rät dazu, auf einem alltagstauglichen Weg Schritt für Schritt das Wohlfühlgewicht zu erreichen. Wichtig ist, dass der Genuss nicht auf der Strecke bleibt und nicht gehungert werden muss. „Das Gewicht soll auf Dauer mit normalen Lebensmitteln haltbar sein und täglich ein

presseinfo  
presseinfo  
presseinfo



wenig Bewegung, Entspannung und Stressabbau eingeplant werden“, so Schauff.

**Ergänzende Informationen für Verbraucher:**

- **Telefonische Beratung** der Verbraucherzentrale Hessen zum Thema „Lebensmittel & Diäten“ dienstags 10 bis 14 Uhr unter 0900 1 972012. *0,90 € pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG – andere (Mobilfunk-) Netzbetreiber können zusätzliche Kosten berechnen.*
- **Infoline Ernährung** zu aktuellen Themen und Lebensmittelskandalen rund um die Uhr unter 0180 5 972012. *0,14 € pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG – andere (Mobilfunk-) Netzbetreiber können zusätzliche Kosten berechnen; ab 1.3.2010 maximal 0,42 € pro Minute aus dem Mobilfunk.*
- Ratgeber unter [www.verbraucher.de](http://www.verbraucher.de)
- **Hessenweites Servicetelefon 0180 5 972010.** *0,14 € pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom AG – andere (Mobilfunk-) Netzbetreiber können zusätzliche Kosten berechnen; ab 1.3.2010 maximal 0,42 € pro Minute aus dem Mobilfunk..* Informationen über das Beratungs- und Seminarangebot sowie die Öffnungszeiten der Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Hessen; teilweise auch Terminvereinbarung möglich. Keine Beratung!

Frei zum Nachdruck, Belegexemplar erbeten

**Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Hessen:** Borken, Bahnhofstraße 36 b · Kassel/Nordhessen, Bahnhofplatz 1 (Kulturbahnhof) Gießen, Südanlage 4 · Fulda, Karlstraße 2 · Frankfurt/Rhein-Main, Große Friedberger Straße 13-17 (Nähe Konstablerwache) · Darmstadt/Region Starkenburg, Luisenplatz 6 (Carreealerie) · Rüsselsheim/Groß Gerau, Marktstr. 29 · Wiesbaden, Luisenstr. 19 (im Umweltladen)

presseinfo  
presseinfo  
presseinfo