

## Interview

# PERSONALISIERTE ERNÄHRUNG STATT DIÄTFRUST

Übergewicht ist die neue Normalität: Warum unser Gehirn Kalorien liebt, welche Rolle die Gene spielen und wie der Weg zum Wohlfühlgewicht dauerhaft gelingen kann, erklärt **Doz. Dr. Stefan Wöhrer**, Facharzt für Innere Medizin, Onkologie & Hämatologie und Gründer von Permedio, einem Gesundheitszentrum für personalisierte Medizin in Neunkirchen.

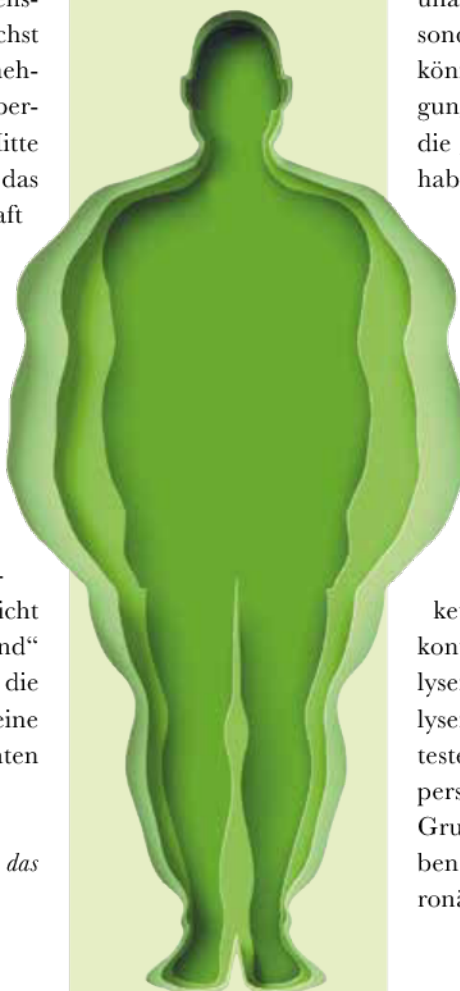
*Die Zahl der Menschen mit Übergewicht steigt weltweit: Was sind die Ursachen für diese ungesunde Entwicklung?*

Der Hauptauslöser der Übergewichts-Epidemie ist ein sogenannter „evolutionärer Mismatch“ im Gehirn: Unsere Steinzeit-Gene sind nicht für die moderne Welt gemacht. Unser Gehirn ist seit Jahrtausenden darauf trainiert, kaloriendichte Lebensmittel zu konsumieren, um mit möglichst wenig Aufwand viele Kalorien aufzunehmen. Dieser Mechanismus hat das Überleben unserer Spezies gesichert. Seit Mitte des 20. Jahrhunderts hat sich allerdings das Blatt durch die industrielle Landwirtschaft gewendet: Kaloriendichte Nahrung ist leicht zugänglich und im Überfluss vorhanden. Unser Gehirn konnte mit dieser Entwicklung jedoch nicht Schritt halten. Dadurch ist die durchschnittliche Kalorienzufuhr deutlich gestiegen und übertrifft bei weitem unseren täglichen Verbrauch. Die überschüssigen Kalorien werden in Form von Fett gespeichert und unser Körpergewicht geht stetig nach oben. Übergewicht und Adipositas sind zum „Normalzustand“ geworden, außer bei jenen Menschen, die bewusst die Kalorienbalance durch eine reduzierte Zufuhr oder einen erhöhten Verbrauch neutral oder negativ halten.

*Welche Rolle spielen die Gene? Wird uns das Körpergewicht quasi in die Wiege gelegt?*



[www.permedio.at](http://www.permedio.at)



Gene spielen eine große Rolle: Studien zeigen, dass Unterschiede im Körpergewicht zu etwa 70 Prozent genetisch erklärbar sind. Das FTO-Gen beispielsweise beeinflusst Hunger, Sättigung und die Reaktion auf bestimmte Lebensmittel. Dennoch: Gene sind keine unausweichliche Vorbestimmung, sondern eine Veranlagung. Wir können durch Ernährung, Bewegung und Schlaf aktiv gegensteuern und die genetischen Karten, die wir bekommen haben, möglichst klug ausspielen.

*Sie setzen auf personalisierte Ernährung: Was ist darunter zu verstehen?*

Studien haben gezeigt, dass Menschen die Makronährstoffe – also Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett – unterschiedlich gut vertragen. Manche Menschen kommen mit Kohlenhydraten zum Beispiel gut zurecht und vertragen Eiweiß eher schlecht. Solchen Menschen eine kohlenhydratarme oder ketogene Diät zu verordnen wäre also eher kontraproduktiv. Durch genetische Analysen, sogenannte „nutrigenomische Analysen“, kann man diese Verträglichkeiten testen und dadurch die passende, sprich personalisierte Ernährung auswählen. Die Grundzüge einer gesunden Ernährung bleiben gleich, aber das Verhältnis der Makronährstoffe zueinander ist von Person zu



Person unterschiedlich. Man sieht bei diesen Analysen auch, ob der Grundumsatz eher hoch oder niedrig ist und kann dementsprechend die Kalorienzufuhr anpassen. Auf Basis der genetischen Analysen lassen sich personalisierte Ernährungsrichtlinien ableiten, die einen langfristigen Erfolg sicherstellen sollen.

*Kann ich selbst feststellen, wie mein Körper mit den einzelnen Makronährstoffen zurechtkommt?*

Abgesehen von den erwähnten Gentests kann man das sehr gut durch Selbstbeobachtung herausfinden. Quickchecks und Ernährungstagebücher helfen, Muster zu erkennen: Bin ich nach Pasta müde und hungrig, habe ich nach fettreichen Mahlzeiten

## MISSION WOHLFÜHLGEWICHT: DIE WICHTIGSTEN GRUNDSÄTZE

Unabhängig davon, wie Ihr Stoffwechsel die einzelnen Makronährstoffe verträgt, gibt es ein paar allgemein gültige Grundsätze, die auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht beachtet werden sollten:

- Nicht mehr Kalorien aufnehmen als verbraucht werden. Wir unterschätzen unsere tägliche Kalorienaufnahme um ca. 500 kcal. Es lohnt sich deshalb, eine gewisse Zeit die Nahrungsmittelzufuhr genau zu protokollieren. Apps wie Yazio können dabei unterstützen.
- Vielfältig und frisch essen, vor allem Gemüse als Basis.
- Hochverarbeitete, energiereiche Produkte meiden.
- Auf Qualität achten – biologische Lebensmittel, artgerechte Tierhaltung.
- Bewegung und ausreichend Schlaf als festen Bestandteil des Lebens einplanen.



## ORIENTIERUNG IM DSCHUNDEL DER ERNÄHRUNGSTRENDS

Das Angebot an Diäten und Ernährungstrends, die eine Lösung des Gewichtsproblems versprechen, ist riesig. Um im Wirrwarr der angeblichen Wunderdiäten nicht den Überblick zu verlieren, empfiehlt Ernährungsmediziner Wöhrer sich an folgenden Punkten zu orientieren. Für ihn ist ein Ernährungstrend nur dann sinnvoll, wenn er folgende Kriterien erfüllt:

- Um Gewicht zu verlieren, muss die Energiebilanz (Kalorien-Zufuhr minus Kalorien-Verbrauch) negativ sein.
- Das Energiedefizit sollte nicht mehr als 500 Kalorien pro Tag betragen.
- Es sollte auf eine ausreichende Eiweißzufuhr (ca. zwei Gramm/Kilogramm fettfreier Masse) geachtet werden.
- Jeder Mensch hat unterschiedliche Geschmäcker und Verträglichkeiten. Um die Ernährung langfristig durchhalten zu können, sollte sie geschmackvoll und mit dem Alltag vereinbar sein.
- Kurzfristige Diäten, außer für bestimmte Zwecke (z. B. Leberfasten), sollten vermieden werden.
- Es gibt leider keinen „Trick“ oder „Hack“, mit dem unser Stoffwechsel signifikant angekurbelt werden kann und unser Grundumsatz so hoch steigt, dass wir im „Liegen“ abnehmen.
- Eine gesunde Ernährung sollte ausgeglichen sein. Jede Form von extremer Ernährung, bei der bestimmte Nahrungsmittel komplett ausgeschlossen oder im Übermaß zugeführt werden, sollte vermieden werden.



ten Verdauungsprobleme oder fühle ich mich nach eiweißreicher Kost energiegeladener? Ein strukturierter Selbsttest über einige Tage liefert erstaunlich klare Antworten.

*Wie kann der gesunde Weg zum Wohlfühlgewicht dauerhaft gelingen?*

Es geht nicht um kurzfristige Diäten, sondern um eine lebenslange Veränderung. Wichtig ist eine Ernährung, die individuell passt, all-

tagstauglich ist und nicht ständig Willenskraft erfordert. Ergänzt wird sie durch Bewegung und gute Schlafgewohnheiten. Rückfälle vermeidet man, indem man Gewohnheiten etabliert und das eigene Set-Point-Gewicht (genetisch vorgegebenes Idealgewicht) langsam nach unten verschiebt. Kurzzeitiges Durchhalten reicht nicht – es ist ein lebenslanger Prozess, der uns jedoch mit Gesundheit und Vitalität belohnt. Natürlich sind die „Abnehmspritzen“ einfacher und führen schneller zum Erfolg.

Das Problem daran ist allerdings, dass man davon nicht mehr so leicht wekommt. Studien haben gezeigt, dass nach Absetzen der Spritze das Gewicht wieder ansteigt und nach einigen Monaten die Ausgangslage erreicht ist, mit dem Unterschied, dass die Insulinresistenz zugenommen hat. Ich sehe da ein gewisses Abhängigkeitspotenzial und einen Verlust der Selbstwirksamkeit. NATASCHA GAZZARI □

*Buchtipps*

Dr. Stefan Wöhrer

### GENial abnehmen

Wie Ihre GENE den Stoffwechsel beeinflussen und welche Nahrung am besten zu Ihnen passt

Kneipp Verlag Wien, € 24,-  
ISBN: 978-3-7088-0875-8,  
[www.permedio-genetik.com](http://www.permedio-genetik.com)

