

Maßgeschneiderte Ernährungsberatung nach „Gen-Stoffwechsel-Analyse“?

Martin Lemperle, Frankfurt/M.

Ernährungsberatung steckt weltweit in einem Dilemma. Die Zielgruppe und der Bedarf für Ernährungsberatung wachsen dramatisch. Parallel dazu tritt aufgrund mangelnder Erfolge eine Ernüchterung ein, unter der auch die Glaubwürdigkeit gleichzeitig leidet:

Zu viele „Fachleute“ verbreiten zu viele Meinungen, die zu viele Menschen enttäuschen. (Google: „diet“ = 175.000.000 Ergebnisse = 175.000.000 Meinungen).

Obwohl das proteinmodifizierte Abnehmen in Kollektiven immer noch geringe Vorteile zu bieten scheint, wird immer klarer, dass es „die beste“ Diät nicht gibt.

Unterschiedliche Diäten bei unterschiedlichen Zielgruppen haben ganz unterschiedliche Erfolge, besonders, was den Stoffwechsel und die damit verbundenen Gesundheitsrisiken angeht.

Die Verbesserung der Ernährungsberatung kann grundsätzlich über zwei Wege erfolgen: 1. *Mehr* Beratung (dies ist aus volkswirtschaftlichen Gründen nur bedingt möglich) oder 2. eine *bessere*, effektivere Beratung.

Eine bessere Beratung basiert auf einer besseren Diagnose, einer dadurch möglichen individuelleren Empfehlung und der damit verbundenen höheren Glaubwürdigkeit. Eine hohe Glaubwürdigkeit („reason to believe“) ist *der* entscheidende Faktor für die Befolgung der Empfehlungen durch den Patienten. Die Individualisierung des Angebots („customizing“) ist *die* typische Entwicklung in jedem gesättigten Markt (z.B. Autos).

Genau hier setzt die Genomik an. Bei allen wichtigen Krankheiten und Therapien forscht man weltweit in die Richtung der Individualisierung der Therapie (z.B. individuelle Wirksamkeit von Arzneimitteln). Genauso in der Ernährungsberatung. Das Ziel der Genomik ist eine individualisierte Ernährungsempfehlung, die aufgrund der Einzigartigkeit des Genoms auch einzigartig für den Patienten ist.

Es existieren schon mehrere hundert Gene, die statistisch mit ernährungsbedingten Erkrankungen korrelieren. Die Aussicht, *alleine* aufgrund einer unblutigen Gen-

Analyse eine „ultimative“ Ernährungsempfehlung geben zu können, ist bestechend – jedoch falsch. Dafür sind die Ursachen von Übergewicht zu vielfältig. In der Verbindung mit ganzheitlichen Analysen (Lebensstil wie Qualität der Ernährung und Bewegung; erworbene Ursachen wie Hormonstörungen (Hyperinsulinämie), Entzündungen, Vitaminmangel, Darmstörungen, psychische Probleme) ermöglicht die Genomik allerdings eine neue Qualität der Ernährungsberatung. Die genetische Veranlagung ist naturgemäß die Basis aller Empfehlungen.

Noch steht die Genomik relativ am Anfang. Die seriöse Auswahl der Gene ist deshalb von entscheidender Bedeutung. Die untersuchten Genvarianten müssen ursächlich und relevant für die Adipositas sein, wissenschaftlich valide, konkrete Ernährungsempfehlungen ermöglichen und vor allem: Sie müssen durch Lebensstiländerungen deutlich zum Positiven beeinflussbar sein. Das „Damoklesschwert“ der Risikoenennung ohne Beeinflussungsmöglichkeiten (z.B. ApoE4) führt zu einer erhöhten Inzidenz dieser Krankheiten („self fulfilling prophecy“).

In der Adipositasberatung spielen Gene z. Zt. auf zwei Gebieten eine wichtige Rolle: Bei der Bestimmung der Zusammensetzung der Makronährstoffe (genetische „Jäger und Sammler“ vs. „Ackerbauer“ – z.B. PPAR-g) und bei der Bestimmung der Entzündungsneigung (Adipositas gilt als „Low grade inflammation disease“ – z.B. ApoE, TNF-a). Die daraus resultierenden Empfehlungen beziehen sich vor allem auf die Menge an Kohlenhydraten, die Zufuhr von entzündungshemmenden Stoffen (z.B. Omega-3-Fettsäuren) und die Lebensstiländerung (Bewegung).

Die Hauptkritik an der Genomik ist, dass jeder Mensch im Prinzip auch gut abnehmen kann, wenn er sich konsequent an bekannte Empfehlungen hält. Naturgemäß ähneln die Empfehlungen aus der Genomik oft klassischen Empfehlungen. In einem beachtlichen Teil weichen sie jedoch deutlich ab (Beispiel: Schädlichkeit von Olivenöl und Alkohol („Mittelmeer-Diät“) bei ApoE4-Trägern). Neben dieser Vermeidung von falschen Empfehlungen spielt die Zufriedenheit der Teilnehmer die entscheidende Rolle. Das Gefühl: „Endlich eine Aussage, die ich nicht mehr anzweifeln muss“ und nicht mehr (bildlich) jede 175 Mio. Aussagen in Google selbst auf Wahrheit prüfen zu müssen, gibt eine Zufriedenheit und Glaubwürdigkeit, die z. Zt. durch keine andere Art der Analyse erreicht werden kann. Diese Glaubwürdigkeit ist ein ganz großer Teil des therapeutischen Erfolges.