



Metabolic Balance

DIE DIÄT





Dr. med. Wolf Funfack

Metabolic Balance

DIE DIÄT

Das individuelle Ernährungsprogramm
für ein gesundes Körpergewicht



südwest

Inhalt

Vorwort	7
Quer denken	7
Ein Leitfaden	10
Metabolic Balance®: (k)eine Diät	13
Auf natürlichem Weg heilen	14
Fallbeispiel: Es muss an den Drüsen liegen!	16
Was ist los mit unserer Ernährung?	19
Tischlein deck dich	20
Kohlenhydratfallen an allen Ecken	20
Aus Nahrungsmitteln sind Wohlfühlmittel geworden	22
Ernährung wird standardisiert – und die Folge?	26
Esstraditionen kontra multi/kulti	28
Wer nicht abnimmt, isst nicht, was sein Körper braucht	31
Weder Instinkt noch echter Hunger	35
Metabolic Balance® – die neue Askese?	38
Fallbeispiel: Süßes als Belohnung	40
Sind Dicke nur gemütlich?	43
Fülle kontra Mangel	44
Moderne Lebensmittel	44
Metabolisches Syndrom	48
Erst dick, dann krank	49
Ver- und Entsorgung – sensible Balance im Körper	55
Das Fass läuft über – wir werden chronisch krank	58
Fallbeispiel: Sodbrennen über Jahre	63
Was kostet uns das alle(s)?	69
Diätetik und Ernährungstherapie	72
Was braucht unser Körper wirklich?	75
Adipositas entsteht langsam	76
Auf- und Abbau von Körpersubstanz	76

Ernährung für die Gene	82
Unsere Ernährungspyramide	82
Zucker in der modernen Kost	86
Der glykämische Index	87
Schaltzentrale Pankreas	90
Körpertemperatur regeln	96
Metabolic Balance®: Fitnesstraining für die Bauchspeicheldrüse	99
Wie funktioniert Metabolic Balance®?	103
Was ist Metabolic Balance®?	104
Wie wirkt Metabolic Balance®?	104
Auf dem Weg zu Metabolic Balance®	106
Individueller Ernährungsplan	110
So wird's gemacht	110
Die Ernährungsumstellung	120
Ein typischer Mahlzeitenplan	120
Wann ist Metabolic Balance® sinnvoll?	126
Fallbeispiel: Im Internat	129
Fallbeispiel: Zu alt, um abzunehmen?	132
Rezepte zu Metabolic Balance®	135
Frühstücksideen	136
Rezepte mit Fisch	144
Rezepte mit Hülsenfrüchten	150
Rezepte mit Fleisch	154
Rezepte mit Käse	160
Rezepte mit Sprossen	164
Rezepte mit Tofu	168
Register	172
Rezeptregister	174
Impressum	176



Quer denken

Seit 2001 gibt es nun das Ernährungskonzept Metabolic Balance®. Während dieser Zeit hat sich auf dem Gebiet der Ernährungsberatung sehr viel zum Besseren gewendet. Sind wir während der ersten Jahre von den klassischen Ernährungsgesellschaften stark kritisiert worden, haben mittlerweile nahezu alle unsere wichtigsten Empfehlungen übernommen. Macht uns auch unser aufwendiges individuelles Analyseverfahren noch immer einzigartig, so empfehlen doch inzwischen auch andere Ernährungsprogramme nur drei Mal pro Tag zu essen und eine entsprechend lange Essenspause zwischen den Mahlzeiten einzuhalten. Die Abendmahlzeit soll möglichst nicht zu spät eingenommen werden, und die Verteilung der Mengenanteile von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß richtet sich schon lange nicht mehr an die sehr stark kohlenhydratbetonten Leitlinien vieler Ernährungsgesellschaften. Alle diese Empfehlungen sind mittlerweile durch große wissenschaftliche Studien belegt und anerkannt.

Mit Metabolic Balance® versorgen Sie Ihren Körper mit den Grundnährstoffen, die für einen ausgewogenen Stoffwechsel erforderlich sind. Zudem führt Metabolic Balance® zu einem veränderten Körperbewusstsein, der Stoffwechsel kommt ins Gleichgewicht und führt so zum erfolgreichen Gewichtsverlust.

Lehrmeinungen hinterfragen

Das wichtigste Dogma, wenn es um die Ursache und Behandlung von Übergewichtigen geht, ist das Dogma der Energiebilanz! »Dicke essen einfach mehr Kalorien als sie verbrauchen!« Was stets als unumstößlich galt, wird aktuell in Fachkreisen sehr angezweifelt. Und auch meine eigenen Beobachtungen lassen mich diese Diskussion mit Spannung verfolgen. Denn bei unzähligen Übergewichtigen, denen ich in den letzten Jahren mit unserem Ernährungskonzept helfen konnte, habe ich sehen können, dass sie bei gleichem Lebensstil weit weniger essen als ihre Partner und trotzdem sehr starke Gewichtsunterschiede zwischen ihnen bestehen. Wie kann das sein, wenn einzig die Energiebilanz entscheidend ist? Sowohl Betreuer als

auch die Leidtragenden haben mittlerweile die Erfahrung gemacht, dass die allgemein gültige Behandlungsempfehlung, nämlich weniger essen und sich mehr bewegen, dauerhaft nicht die gewünschten Resultate bringt. Könnte es sein, dass Übergewicht ganz andere Entstehungsursachen hat?

Schulduweisungen vermeiden

Anstatt diesen Widerspruch aufzulösen und die Ursachen von Übergewicht zu hinterfragen, wird die Schuld, dass die Therapie nicht funktioniert, den Dicken gegeben. Sie halten sich eben nicht an die Empfehlungen und bringen zu wenig Willenskraft und Disziplin auf! Man vertraut lieber den physikalischen Gesetzen der Energiebilanz bei der Verteidigung dieser Hypothese. Die physikalischen Gesetze der Thermodynamik, die sehr gut für den Verbrauch von Energie in Dampfkesseln gelten, werden einfach auf lebende Organismen, so auch auf den Menschen übertragen! Im Unterschied zu einer Dampfmaschine werden aber, wenn wir Kalorien zu uns nehmen, diese entweder verbrannt, gespeichert oder ausgeschieden.

In den damaligen biochemischen Laboren wurde gleichzeitig nach Substanzen geforscht, die Hunger und Sättigung regulieren. Die Fragestellung war dabei immer: „Warum essen wir zu viel?“ und nie: „Warum speichern wir zu viel?“

Entdeckung des Insulins

Als 1923 Frederick G. Banting und John James Rickard Macleod den Nobelpreis für Physiologie und Medizin für die Entdeckung des Insulins erhielten, formulierte der deutsche Endokrinologe Wilhelm Falta erstmals folgende Theorie:

- Übergewicht ist kein Problem der Energiebilanz,
- Übergewicht ist ein Speicherproblem.

Wie wir wissen, ist das Hormon, das die Fettspeicherung ankurbelt, das Insulin. Hohe Insulinwerte führen dazu, dass sehr viel Energie in den Fettzellen gespeichert wird und dadurch andere Zellen und Organe zu wenig mit Energie versorgt werden, was folglich zu vermehrtem Hungergefühl führt. Das vermehrte Essen der Dicken wäre somit nicht die Ursache, sondern die Folge von Übergewicht! Daraus ergeben sich folgende Aussagen:

- Dicke sind nicht dick, weil sie zu viel essen,
- Dicke essen zu viel, weil sie so dick sind.

Sie werden dadurch immer noch dicker, weil sie einen ständig erhöhten Insulinspiegel haben. Die Spirale ist in Gang gesetzt und kann weder durch eine Veränderung des Verhaltens, der Bewegung oder der Essgewohnheiten durchbrochen werden! Mittlerweile weiß man sehr viel über das Speicherhormon Insulin, z.B. dass seine Produktion durch Kohlenhydrate angekurbelt wird. Die Empfehlung, doch die Kohlenhydrate als Ursache für Übergewicht zu reduzieren, kam in den siebziger Jahren von praktischen Ärzten, die sehr viel direkter mit den Problemen ihrer Patienten konfrontiert waren, als die Wissenschaftler in universitären Einrichtungen. Diese Ärzte wurden nämlich daran gemessen, ob die Ernährungsempfehlungen ihren Patienten auch Erfolge brachten, und nicht daran, ob diese Empfehlungen auch den derzeit gültigen Leitlinien entsprachen. Dieser Streit zwischen den direkt am Patienten praktizierenden Ärzten und den Wissenschaftlern ist bis heute noch nicht ganz beigelegt. So wird die Hypothese der Energiebilanz weiterhin aufrechterhalten und immer noch vor zu vielen Kalorien, die sich besonders im Fett verstecken, gewarnt.

Jeder Tierzüchter weiß, wodurch eine Gans so richtig schön fett wird, nämlich durch Stopfen mit Kohlenhydraten!

Metabolic Balance® geht einen individuellen Weg

Das Metabolic Balance®-Ernährungskonzept funktioniert nicht durch Kalorienzählen, sondern durch die individuelle Empfehlung von Lebensmitteln, die der Körper nicht unmittelbar nach Aufnahme sofort im Fettgewebe speichert! Damit es auch einfach in den normalen Tagesablauf integriert und langfristig beibehalten werden kann, gibt es ausreichende Portionen, um Hunger vorzubeugen, und Mahlzeiten, bei denen nicht an Fett gespart wird, und die daher gut schmecken. Ich wünsche viel Freude beim Lesen des Buches und guten Appetit bei den geschmackvollen Rezepten.

Dr. med. Wolf Funck

Ein Leitfaden

Obwohl wir Deutschen immer mehr Light- und Diät-Produkte zu uns nehmen, werden wir immer dicker. Das Thema »Essen, Übergewicht, Diät« ist ein Dauerbrenner. Noch nie gab es so viele Bücher, Fachartikel und Fernsehsendungen zum Thema »Richtig essen«, und

Wir zeigen Ihnen, wie Lebensmittelchemie und Ihre eigene Körperchemie miteinander metabolisch in Balance gebracht werden können. So lassen sich langfristige Gesundheit und das zu Ihnen passende Gewicht erreichen.

noch nie gab es so viele übergewichtige Menschen, deren Krankheiten oft auf falsche Ernährung zurückzuführen sind. Der Wust an Informationen hat sich inzwischen zu einem Labyrinth ausgewachsen. Labyrinth sind bekanntlich Gänge, aus denen Menschen nicht herausfinden, es sei denn, sie erhalten

den berühmten Faden, den in der Mythologie schon Ariadne in Händen hielt und damit dem Helden Theseus den Weg zurück ins Licht der Realität ermöglichte.

Wegweiser zum Wohlbefinden

Unser zeitgemäßer *Leitfaden* führt durch die bunte Welt der schillernden Ernährungsratgeber, der modernen Wellnessdiäten und der boomenden Gesundheitsliteratur. Er nimmt Sie mit auf eine Entdeckungsreise in Ihren Körper und führt Sie durch das Angebot neuer und alter Lebensmittel. Sie schicken Ihre inneren Organe vorübergehend »auf Kur«, haben am Ziel ein neues, gesundes Ernährungsbewusstsein und finden damit zu besserer Leistungsfähigkeit, mehr Energie und Lebensfreude. Ihr Mitbringsel ist Ihr schonend neu gewonnenes Idealgewicht. Sie stellen zudem fest, dass viele Ihrer Beschwerden wie nebenbei gelindert werden.

Der Mensch ist, was er isst

Metabolic Balance® ist ein ganzheitliches Körper-Seele-Geist-Konzept, das sich scheinbar vordergründig über die bloße Ernährung

an die uns allen innewohnende Körperweisheit, unseren inneren Arzt, richtet. Der logische Weg zur Gesundwerdung und -erhaltung des Menschen durch bedarfsgerechte Nahrung zeigt auf, wie jeder Einzelne – übergewichtig oder nicht, alt oder jung, krank und medikamentös eingestellt oder einfach energielos, müde und schlapp – seine Lebensqualität verbessern kann.

Am eigenen Körper erspüren

Dieses Buch versteht sich deshalb als praxisorientiertes Handbuch, das den Schlüssel zum Gesund- und Schlanksein in sich trägt. Die einfachen Rezepte zur Speisenzubereitung und die Fallbeispiele aus der Betreuungspraxis sollen Lust machen auszuprobieren, zu genießen; sie sollen Sie zu einem neuen Körpergefühl verführen.

Im Alltag anwendbar

Wer einmal erlebt hat, wie aus drallem Leben pralles wird, wie messbar veränderte Optik motiviert, der versteht, warum dieses Ernährungskonzept so viel frischen Wind hereinlässt und sich bislang vor allem durch Mundpropaganda kontinuierlich verbreitet hat. Meine Neugier auf dieses einfache und geniale Instrument ließ mich erst die Ausbildung und dann den Eigenversuch starten. Angespornt durch eigene sehr positive Ergebnisse in der Familie und mit Patienten, arbeitete ich mich umfassend in die Materie ein. Ich bin fasziniert davon, welcher Stein ins Rollen kommen kann, wenn nur mit der Umstellung der Ernährung begonnen wird. Mein großer Wunsch ist es, diese besondere Methode möglichst vielen Menschen nahezubringen. So wurde die Idee geboren, gemeinsam mit Dr. Wolf Funfack, dem »Erfinder« dieser Methode, ein gut verständliches Buch für die tägliche Praxis zu schreiben.

Das Programm Metabolic Balance® ist verblüffend einfach und alltagstauglich – auch für Berufstätige, ob sie im Büro sitzen oder viel unterwegs sind.

Martina Sieber-Mahler