



Laborkonzept zur Optimierung der Ernährungs- und Adipositas-Therapie

- Gewichtsreduktion erleichtern
- Abnehmhindernisse erkennen
- Stoffwechsel aktivieren
- Langfristigen Erfolg sichern
- Leistungsfähigkeit und Gesundheit verbessern

Übergewicht kann krank machen

Übergewicht stellt einen wesentlichen Risikofaktor für eine Vielzahl von chronischen Erkrankungen dar. Dazu gehören:

- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2)
 - Arterienverkalkung (Arteriosklerose) als Grundlage von Herzinfarkt und Schlaganfall
 - Bestimmte Krebserkrankungen
 - Osteoporose
- um nur einige Beispiele zu nennen.

Übergewicht geht einher mit zu viel Körperfett und einer erhöhten Anzahl von Fettzellen. Dadurch kommt es zu verschiedensten Stoffwechselstörungen, vor allem in der Verarbeitung von Kohlenhydraten und von Fetten. Fettgewebe bildet auch Botenstoffe, die Entzündungen und chronische Erkrankungen fördern.

Neben einer ungesunden bzw. überkalorischen Ernährung gibt es noch eine ganze Reihe von weiteren möglichen Faktoren, die Übergewicht und in der Folge ernährungsbedingte Erkrankungen verursachen bzw. mit verursachen können.

Diese Faktoren sind individuell unterschiedlich stark ausgeprägt. Zu ihnen gehören Störungen im Stoffwechsel z. B. durch Nährstoffmängel, durch hohen psycho-sozialen Stress, durch Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten oder Störungen auf hormoneller Ebene. Gemeinsam ist ihnen, dass sie im Einzelfall eine Gewichtsreduktion und Ernährungsumstellung erschweren oder sogar verhindern können (so genannte Abnehmbremsen).

Derartige Veränderungen im Bereich des Stoffwechsels sind sowohl für den Abnehmwilligen als auch für den Therapeuten von außen oft nicht ohne weiteres erkennbar. Daher wurde ein spezieller Laborcheck entwickelt, um die Therapie von Adipositas und Übergewicht zu unterstützen und die Therapieerfolge zu verbessern.

Laboruntersuchungen helfen Risikofaktoren, „Abnehm-bremsen“ und Vitalstoff-Mangel zu erkennen und den Stoffwechsel zu aktivieren

Zur Unterstützung der Ernährungs-Therapie und Gewichts-reduktion sind verschiedene Labor-Untersuchungen sinnvoll. Diese Blut-Analysen dienen zur Feststellung Ihres individuellen Ernährungszustandes und Ihrer Stoffwechsel-Situation. Dabei werden Vitalstoffmängel, Hormon-Ungleichgewichte, Stress-Belastungen, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und andere Faktoren erkannt, die eine Gewichtsreduktion erschweren. Auf Basis dieser Messergebnisse kann Ihr Therapeut Sie gezielter und effektiver beraten.

1. Mikronährstoffe

a) Mineralstoffe und Spurenelemente: Zur Erkennung von Defiziten bei den Mineralstoffen und Spurenelemente setzen wir als modernes Laborverfahren die Vollblutanalyse ein, bei der auch die Mineralstoff-Gehalte der Blutzellen erfasst werden. Solche Analysen sind wichtig, um ggf. eine gezielte Ergänzung einzuleiten. Treten z. B. Wadenkrämpfe auf, nimmt man oft einen Magnesium-Mangel an. Dies muss jedoch nicht sein – genauso gut könnte ein Calcium- oder Kalium-Mangel die Ursache sein. Übergewicht geht häufig mit solchen Mangelsituationen einher, z. B. beim Zink. Dieses Element ist auch beim Diabetes von großer Bedeutung, da es für die Speicherung, Freisetzung und Wirkung von Insulin unerlässlich ist.

b) Vitamine: Vitamin-Mangel ist auch in den industrialisierten Ländern weiter verbreitet, als dies vielfach angenommen wird. Das renommierte Robert-Koch-Institut stellte 2008 Untersuchungen vor, nach denen ca. 60% der deutschen Bevölkerung einen Vitamin D-Mangel aufweisen. Vitamin B12 ist ein anderes Vitamin, bei dem häufig Mangel nachzuweisen ist.

c) Fettsäuren: Fett ist nicht gleich Fett. So gibt es Fette, die das Risiko für Herz-Kreislauf- oder Rheuma-Erkrankungen erhöhen können, wie die Transfettsäuren in Fertiglernsmitteln oder die Arachidonsäure aus Fleischprodukten. Im Gegensatz dazu können andere Fette, v. a. die z. B. in Fischen vorkommenden, lebenswichtigen mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren unsere Gefäße schützen und Herzerkrankungen vorbeugen. Omega-3-Fettsäuren wirken auch entzündungshemmend und wirken sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus, weil sie erhöhte Blutfett-Werte und damit das Arteriosklerose-Risiko senken.



Vitamine und Mineralstoffe: Mangel im Überfluss

Der Körper benötigt bestimmte lebensnotwendige Vitalstoffe, also Mineralstoffe, Vitamine, Fettsäuren und Aminosäuren. Diese sog. Mikronährstoffe sind lebenswichtig z. B. für das Immunsystem, für die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit, für die Produktion von Energie, die Bildung von Hormonen und auch für den Stoffwechsel und eine optimale Fettverbrennung. Angesichts eines Überflusses an Nahrungsmitteln erscheint ein ernährungsbedingtes Defizit bezüglich dieser Stoffe zunächst wenig einleuchtend. Die Änderung unserer Ernährung, einseitige Ernährungsgewohnheiten (fast food), Konsum von Genussgiften (Alkohol, Nikotin) können die Vitalstoffversorgung jedoch negativ beeinträchtigen. Auch enthält unsere moderne Nahrung mit ausgemahlene Getreideprodukten, zuviel Zucker, Ernte von Obst vor der Reife etc. oft weniger Vitalstoffe. Man spricht von einer niedrigen Nährstoffdichte. Vielfach werden zu wenig hochwertiges frisches Gemüse und Obst, Nüsse und fettarme Fleischprodukte verzehrt.

Viele Lebenssituationen (z. B. akute und chronische Erkrankungen, Medikamenten-Einnahme, Schwangerschaft, Stress bzw. hohe körperliche und mentale Belastungen) gehen mit einem erhöhten Bedarf bestimmter Vitalstoffe einher.

2. Hormone

a) Sexualhormone: Östradiol (bei der Frau) und Testosteron (beim Mann) werden gemessen, um den Status der wichtigsten Sexualhormone festzustellen. Dabei muss man wissen, dass auch das Fettgewebe eine wichtige Rolle in der Regulation dieser Hormone spielt. Ein hoher Anteil des Fettgewebes führt beim Mann zu einer vermehrten Bildung von Östradiol. Gleichzeitig führt ein Testosteron-Mangel zu einer Zunahme des Fettgewebes.

b) Schilddrüsenhormon: Die in der Schilddrüse gebildeten Schilddrüsenhormone greifen in unseren gesamten Stoffwechsel ein, z. B. in die Regulation der Herzfunktion und die Wärmeregulation sowie auch in andere hormonelle Regelkreise. Schilddrüsenunterfunktion ist eine der wichtigsten „Abnehm-bremsen“, da viele Stoffwechselprozesse verlangsamt ablaufen.

c) Serotonin: Das „Glückshormon“ Serotonin ist ein wichtiger Botenstoff (Neurotransmitter), der eine antidepressive, angstlösende und stimmungsaufhellende Wirkung hat. Unklare Heißhunger-Attacken, z. B. auf Zucker oder Schokolade, sind nicht selten auf einen Serotonin-Mangel zurückzuführen. Schokolade ist reich an Serotonin, bzw. seiner Vorläufersubstanz Tryptophan. Übersteigerte Lust auf Schokolade geht daher häufig auf einen Serotonin-Mangel zurück.

d) Wachstumshormon: Auch nach Ende der Wachstumsphase kommt diesem Hormon eine wichtige Bedeutung zu, z. B. in der Steuerung des Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsels. Dabei fördert es eine Gewichtsabnahme. Mit zunehmendem Alter geht die Bildung von Wachstumshormon zurück, was vor allem für Übergewichtige gilt.

Es ist daher wichtig, durch einen Labor-Check Hormon-Ungleichgewichte zu erkennen und zu behandeln.

3. Stress als „Abnehbremse“

Negativer Stress gilt heutzutage als einer der wichtigsten Faktoren für die Entstehung von Übergewicht bzw. Adipositas und für die Entstehung zahlreicher Erkrankungen. Die Erfahrung zeigt, dass zu viel negativer Stress die Effekte von besserer Ernährung und mehr Bewegung vermindern kann. Wer abnehmen und gesund sein möchte, muss daher negativen Stress erkennen und bewältigen. Durch Messung von Stress-Hormonen (z. B. Cortisol-Tagesprofil oder Katecholaminen im Urin) lässt sich die individuelle Belastung besser einschätzen und der Therapieerfolg überprüfen.

Wichtig ist auch die Erkennung von so genanntem nitrosativem bzw. oxidativem Stress. Dies kann zu einer Störung der Energieproduktion in den Zellen (Mitochondrien) und dadurch zu chronischem Energiemangel und Heißhunger beitragen.

4. Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

Nahrungsmittel-Unverträglichkeit bedeutet, dass nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel Beschwerden oder Erkrankungen auftreten. Man schätzt, dass mindestens ein Drittel der Bevölkerung mit solchen Unverträglichkeiten konfrontiert ist – mit steigender Tendenz. Je nach Art der Reaktion kann der Körper relativ rasch nach dem Essen auf unverträgliche Nahrungsmittel reagieren, häufig treten Symptome wie Durchfall, Blähungen etc. jedoch erst mit zeitlicher Verzögerung auf.



Das Erkennen solcher Unverträglichkeiten durch einen Bluttest und die Meidung der positiven Nahrungsmittel hilft nicht nur solche Beschwerden zu verhindern, sondern erleichtert auch die Gewichtsreduktion. So konnte in wissenschaftlichen Untersuchungen gezeigt werden, dass übergewichtige Patienten bei Weglassen positiv getesteter Nahrungsmittel in acht Wochen eine durchschnittliche Gewichtsreduktion von 3,6 kg erzielten.

5. Risikofaktoren

Nicht alle Menschen mit Übergewicht und Adipositas werden auch krank. So sind z. B. ca. 30% der Adipösen ($\text{BMI} > 30 \text{ kg/m}^2$) relativ gesund und entwickeln keine Folgekrankheiten wie die Zuckerkrankheit, Cholesterinstörungen oder Bluthochdruck. Ein wichtiger Faktor für die individuelle Prognose ist der Zustand der Leber. Dieser kann durch moderne Labortest überprüft werden, so dass Therapiemaßnahmen gezielter eingesetzt werden können.

Zu hohe Blut-Fettwerte oder auch eine Anreicherung des gefährlichen Homocysteins können eine Schädigung der Blutgefäße zur Folge haben, die zu Veränderungen im Sinne der Arterienverkalkung führen. Diese wird meist erst dann erkannt, wenn Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall auftreten. Es ist daher wichtig, solche Risiken frühzeitig zu erkennen. Häufig kann schon eine Änderung des Lebensstils mit Gewichtsreduktion und mehr Bewegung sowie z. B. die Gabe bestimmter Vitamine zur Senkung des Homocysteins diese Risiken vermindern oder beseitigen.

6. Das metabolische Syndrom

Zahlreiche übergewichtige Patienten weisen gleichzeitig eine Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck und eine Störung des Glucose-(Zucker)Stoffwechsels auf. Diese besonders verhängnisvolle Kombination von gesundheitlichen Störungen wird unter dem Begriff des metabolischen Syndroms zusammengefasst.

Liegt ein metabolisches Syndrom vor, dessen Ausmaß durch weitere Laboruntersuchungen abgeklärt werden kann, besteht ein hohes Risiko für die Entwicklung eines Diabetes mellitus und der Entwicklung einer Arteriosklerose mit späterem Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Laboranalysen verbessern die Ernährungsberatung und die Therapie von Adipositas und Übergewicht



Mit Hilfe dieser Labor-Analysen kann die Ernährungs-Therapie bzw. die Gewichtsreduktion noch besser auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ihren Stoffwechsel abgestimmt werden. So können Sie Ihre gesundheitlichen Ziele einfacher, sicherer und schneller erreichen.

Bitte besprechen Sie mit Ihrem Therapeuten, welche Untersuchungen für Sie sinnvoll sind.

Was können Sie selbst tun, um gesund zu bleiben?

Eine gesunde Ernährung, Verzicht auf Genussgifte (z. B. Nikotin), ausreichend Bewegung, genügend Schlaf und die Vermeidung von Stress sind wichtige Maßnahmen, um die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern.

Die spezielle Labordiagnostik

begleitet und unterstützt Ernährungskonzepte und die Therapie von Adipositas und Übergewicht durch:

- Vitamin- und Mineralstoff-Analyse
- Hormon-Check
- Stress-Diagnostik
- Test auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten
- Risikofaktoren-Analyse

Nutzen Sie diesen Labor-Check, um den Erfolg der Ernährungsberatung und der Therapie von Adipositas und Übergewicht zu optimieren.

Praxisstempel

Diese Informationsbroschüre ist ausschließlich für meine Patienten und nicht zur Weitergabe bestimmt.

© 2013 synlab Services GmbH,
Kompetenzzentrum für komplementärmedizinische Diagnostik
Labor Dr. Bayer im synlab MVZ Leinfelden