

Einfluss einer zum Stoffwechselltyp passenden Ernährung auf die Gesundheit

Abstract

Stoffwechselltyp-basierte Ernährungsumstellung ist eine Intervention, zu deren Wirkung die Datenlage sehr dürrtig genannt werden kann.

Die vorliegende retrospektive Studie nützt Klientendaten aus 19 Tätigkeitsjahren einer Ernährungsberaterin zu einem Vorher-Nachher-Vergleich der Stärke der erfassten Symptome. Sie soll einen Überblick zur Fragestellung geben, wie sich Ernährungsumstellung, die dem individuellen Stoffwechselltyp angepasst ist, auf die Symptome der Ratsuchenden auswirkt.

Die Studie weist einige Limitation auf, aber die Gesamtheit der rückgemeldeten Verbesserungen im Wohlbefinden sind bemerkenswert und rechtfertigen jedenfalls weitere Forschung zum Thema Stoffwechselltyp-abgestimmte Ernährung.

Mitwirkende

Corinna Pfisterer, Silvia Reiterits, Katharina Günther, Darina Fencel-Mescic, Christina Schnitzler

Hintergrund

Christina Schnitzler ist diplomierte Ernährungsberaterin gemäß Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) mit eigener Beratungspraxis seit 2001. Seit 2004 beschäftigt sie sich intensiv mit den Stoffwechselltypen (ST) nach William L. Wolcott und bestimmt bei allen Klient*innen immer auch den ST. Da es nach einer angepassten Ernährungsumstellung fast allen Klient*innen rasch und deutlich besser geht, ist die Idee entstanden, weiter zu forschen, auch gemeinsam mit interessierten Partner*innen, und in einem ersten Schritt die existierenden Vorher-Nachher-Daten als Basis zu einer retrospektiven Vorstudie aufzubereiten, um so das Potenzial dieser Methode darzustellen.

Methode der Beratungen

Die Stoffwechselltypen (ST) wurden von Georg Watson und William Donald Kelley seit den 1950er Jahren erforscht und die Ergebnisse von William L. Wolcott zusammengeführt. Die Kombination von TCM und ST wurde seit 2004 von Karin Stalzer und Christina Schnitzler entwickelt, praxistauglich gemacht und seit 2005 an viele Kolleg*innen weitergegeben. Im Jahr 2007 erschien ihr Buch mit dem Titel: Was den einen nährt, macht den anderen krank. Der Zusammenhang zwischen ST und Auswirkung der zum Typ passenden Ernährung ist also bereits in der Praxis angekommen und wird von mehreren aktiven Berater*innen angeboten.

Die Stoffwechselltypen unterscheiden sich einerseits in der Geschwindigkeit, mit der sie Kohlenhydrate im Citratzyklus in den Mitochondrien verbrennen (VS für Verbrennungssystem), sowie in der Ausprägung des Autonomen Nervensystems (ANS). Daraus ergeben sich im VS drei Typen: Glykotyp (Kohlenhydrat-Schnellverbrenner), V-Balancierter Typ (verbrennt Kohlenhydrate mit durchschnittlicher Geschwindigkeit) Betatyp (Kohlenhydrat-Langsamverbrenner) und drei Typen im ANS: Parasympathikustyp, A-Balancierter Typ und Sympathikustyp.

Christina Schnitzler geht aufgrund ihrer Beobachtungen davon aus, dass der Stoffwechsellyp angeboren ist und sich daraus ein individueller Nährstoffbedarf ergibt. Für jeden ST gibt es Empfehlungen, welche Nahrungsmittel ihn jeweils mit den optimalen Mikronährstoffen versorgen und wie die optimale Zusammensetzung der Makronährstoffe (Proteine, Fette und Kohlenhydrate) sein soll.

Die Testmethode zur Bestimmung des ST ist ein kinesiologischer Muskeltest und/oder ein Sammeln der Merkmale, die sich aus der individuellen angeborenen Prägung ergeben. Je nach Testergebnis bekommt die Klientin / der Klient dann entsprechende Empfehlungen, ergänzt um Wissen aus der TCM, mit dem Ziel, dass über alltagstaugliche, schmackhafte Speisen die richtigen Nährstoffe in den Citratzyklus eingeschleust werden und regulierend auf den Stoffwechsel wirken.

Seit 2020 kommen noch folgende Maßnahmen hinzu: individuell angepasste Reduktion der Kohlenhydrate auf ein Tagesmaximum sowie eine Mindestmenge an Fetten bei jeder einzelnen Mahlzeit (Ratio = Fette in Gramm / (Proteine in Gramm + Kohlenhydrate in Gramm)). Dabei konnte beobachtet werden, dass viele Symptome rasch verschwinden und sich der Stoffwechsel zu stabilisieren scheint.

Fragestellung

Die Studie soll nun zeigen, ob diese Beratungsmethode – trotz der umstrittenen verwendeten Testmethode (kinesiologischer Armlängenreflextest nach Raphael van Assche) – die beklagten Symptome wirksam lindern kann, und im besten Fall die Basis und Motivation für weitere Forschungen liefern.

Die Stoffwechsellyp-Zuordnung ist aus Sicht von Christina Schnitzler Grundvoraussetzung, um aussagekräftige Ernährungs- und auch Medikamentenstudien durchzuführen. Man kann z.B. einen Menschen indischer Abstammung nicht mit einem Inuit vergleichen. Ihr Nährstoffbedarf ist allein durch ihre Herkunft vollkommen verschieden. Wenn man z.B. eine Studie mit der Fragestellung durchführen würde, wie sich die Darmgesundheit durch den Verzehr von einer Portion Linsen täglich verändert, ohne die Population auf einen bestimmten Stoffwechsellyp einzuschränken, wird die Studie keine klaren Ergebnisse erzielen.

Die Fragestellung lautet also: Wie wirkt sich Ernährungsumstellung, die dem individuellen Stoffwechsellyp angepasst ist, auf die Symptome der Ratsuchenden aus?

Da die vorliegenden Daten ursprünglich nicht für eine Studie gesammelt wurden, mussten sie erst in eine messbare Form transkribiert werden.

Methodik der Studie

Seit dem Jahr 2001 wurden von Christina Schnitzler ca. 3.000 Klient*innen beraten. Zu Beginn ihrer Tätigkeit hat sie ihre Klient*innen oft nur einmal gesehen und deshalb auch kein Feedback bekommen, das in einen Vorher-Nachher-Vergleich einfließen könnte. Danach hat sie viele Jahre zumindest einen Folgetermin (nach 4 bis 8 Wochen) vereinbart. Die von ihr verbal notierten Feedbacks wurden später (analog zu einer Skala von 0–10) folgendermaßen kodiert:

Beispiel: Blähungen

- Vorher: leichte Blähungen – 2, Blähungen ohne Einstufung – 6, starke Blähungen – 8, sehr starke Blähungen – 10
- Nachher-Daten wurden anhand der Notizen zu den Folgegesprächen eingestuft: Blähungen weg – 0, besser – 4, deutlich besser – 2, stärkere Blähungen – 8 usw.

Seit dem Jahr 2019 stufen die Klient*innen ihre Symptome selbst auf einer Skala von 0–10 ein, als Antwort auf die Frage, wie stark das jeweilige Symptom ihre Lebensqualität beeinflusst.

Von den gesammelten 2.907 Datensätzen aus den Rohdaten wurden 1.588 (54,6 %) ausgeschlossen, weil sie keinerlei Vergleichsdaten enthielten. Weiters wurde der Datensatz um 171 (5,9 %) doppelte Anlagen sowie 46 Fälle (1,6 %), deren zweite Erhebung noch offen war, bereinigt. Das finale Sample umfasste somit 1.102 Datensätze ($N = 1.102$).

Die Auswertung erfolgte durch die unabhängige Psychologin Mag. Darina Fencl-Mescic. Die statistische Überprüfung der Vorher-Nachher-Werte erfolgte mittels T-Tests für abhängige Stichproben. Das Signifikanzniveau von 0,05 wird aufgrund der multiplen Testungen nach Bonferroni korrigiert: Über den Faktor 13, welcher der Anzahl der statistischen Tests entspricht, wird das Signifikanzniveau auf 0,003 gesenkt, um der Alpha-Fehler-Kumulierung Rechnung zu tragen.

Ergebnisse

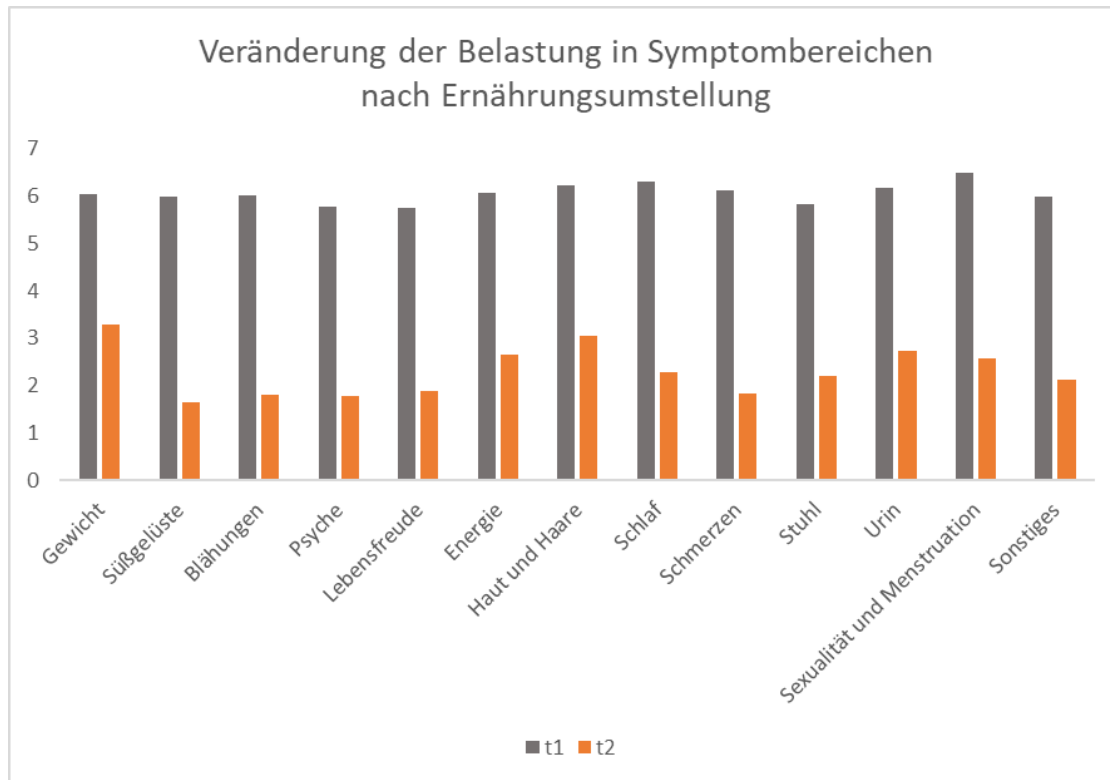
Nachfolgend werden die genauen deskriptiven Daten dargestellt. Wie bereits erwähnt, wurde jeweils die Stärke des jeweiligen Symptoms teils von der Beraterin und teils von den Probanden selbst auf einer Skala von 1–10 bewertet. Ein hoher Wert Richtung 10 steht dabei für eine starke „Belastung“ in dem jeweiligen Bereich, während ein niedriger Wert weniger Belastung bedeutet.

Symptombereiche	<i>M (SD)</i> <i>t1</i>	<i>M (SD)</i> <i>t2</i>	<i>n</i>	<i>p-Wert</i>
Gewicht	6,05 (0,54)	3,30 (1,99)	717	< ,001
Süßgelüste	5,98 (0,72)	1,64 (1,80)	309	< ,001
Blähungen	6,01 (0,98)	1,80 (1,73)	296	< ,001
Psyche	5,79 (1,48)	1,77 (1,91)	151	< ,001
Lebensfreude	5,76 (1,42)	1,88 (1,97)	134	< ,001
Energie	6,07 (1,02)	2,64 (1,79)	206	< ,001
Haut und Haare	6,23 (1,44)	3,04 (2,40)	56	< ,001
Schlaf	6,32 (1,44)	2,28 (2,21)	76	< ,001
Schmerzen	6,11 (1,07)	1,82 (2,07)	142	< ,001
Stuhl	5,83 (1,23)	2,19 (2,15)	132	< ,001
Urin	6,17 (2,33)	2,74 (2,36)	23	< ,001
Sexualität und Menstruation	6,50 (1,62)	2,57 (1,77)	28	< ,001
Sonstiges	6,00 (0,68)	2,13 (1,92)	40	< ,001

Anmerkungen: Standardabweichung (SD) in Klammer

Wie sich erkennen lässt, zeigte sich bei allen Symptomen eine signifikante Verbesserung nach der Ernährungsumstellung: Im Durchschnitt berichten die Klient*innen in allen Bereichen zum Zeitpunkt der Follow-up eine deutliche Verbesserung (geringeren Ausprägung der jeweiligen Belastung). Für alle Symptome sind die Berechnungen statistisch relevant.

Nachstehende Abbildung veranschaulicht das durchschnittliche Vorher-Nachher-Verhältnis in den jeweiligen Symptombereichen grafisch.



Fazit und Limitationen

Dass die Daten bis zum Jahr 2019 zumeist im Alleingang und rückblickend erhoben bzw. bewertet wurden, stellt sicherlich eine Limitation der vorliegenden retrospektiven Studie dar.

Als Limitation für die vorliegenden Aussagen und Erkenntnisse muss jedenfalls die subjektive Erhebung des jeweiligen Belastungsgrads erwähnt werden: So berichten die Befragten jeweils nach ihrem aktuellen Gefühl, wie es ihnen in diesem Bereich zum jeweiligen Zeitpunkt geht, was keiner objektiven und standardisierten Erfassung gleichkommt. Als weitere Limitation ist anzumerken, dass es keine Kontrollgruppe gibt, um natürliche Verbesserungen durch die Zeit bzw. durch andere Einflüsse, die außerhalb der Ernährungsumstellung liegen, abzuschätzen und damit den Einfluss der Ernährungsumstellung bemessen und statistisch bewerten zu können.

Trotz des sogenannten Versuchsleitereffekts, also einer unabsichtlichen Beeinflussung durch die befragende Person, sind die rückgemeldeten Verbesserungen im Wohlbefinden bemerkenswert und rechtfertigen jedenfalls weitere Forschung zum Thema Stoffwechselltyp-abgestimmte Ernährung. Dieser Ansatz zeigt das Potenzial, den suchenden Menschen ein Tool für mehr Eigenverantwortung für ihre Gesundheit zu geben, eine Art Ordnung in das verbreitete, oft widersprüchliche Wissen zum Thema Ernährung und die daraus resultierende Unsicherheit zu bringen und das Gesundheitssystem deutlich zu entlasten.

Literaturhinweise

- Georg Watson: Nutrition And Your Mind – The Psychochemical Response, 1972
- William Donald Kelley: One Answer To Cancer, 1974
- William L. Wolcott: Essen was mein Körper braucht: Metabolic Typing - die passende Ernährung für jeden Stoffwechselltyp, 2. Auflage: 2002, ISBN: 3-935767-08-0
- Karin Stalzer & Christina Schnitzler: Was den einen nährt, macht den anderen krank, 6. Auflage