



Nachgefragt bei Thomas Fahlenbach: Kann ein Genanalyse beim Abnehmen helfen?

Thomas Fahlenbach über Genanalysen und wie diese beim Abnehmen helfen.

Thomas Fahlenbach macht darauf aufmerksam, dass das Gen-Profil beeinflusst, wie ein Körper auf bestimmte Nährstoffe und Nahrungsmittelinhaltsstoffe reagiert und welche Stoffe er richtig umwandeln und verwerten kann. Ist das Gen-Profil bestimmt, kann die Ernährung basierend auf den genetischen Daten angepasst werden. Diesen Bereich der Medizin nennt man Nutrigenetik. Die Ernährung wird dann so umgestellt, dass sämtliche Inhaltsstoffe der Nahrung, die schlecht für Ihren Körper sind, gemieden und gesundheitsfördernde Stoffe bevorzugt werden, erläutert Thomas Fahlenbach weiter.

ANGEBORENE STÄRKEN UND SCHWÄCHEN

Fahlenbach merkt an, dass durch die Analyse von den mehr als 50 genetischen Variationen man sehr viele Informationen über die angeborenen Stärken und Schwächen erhält. Bei der Entscheidung, ob nun ein bestimmtes Nahrungsmittel oder ein Inhaltsstoff gesund für jemanden ist, sollte immer das Gesamtbild betrachtet werden. Ist ein Mikronährstoff zum Beispiel positiv wegen einer genetischen Variation, jedoch negativ aufgrund einer anderen Variation, so sollte das genetische Ergebnis beider Analysen miteinbezogen werden. Berücksichtigt man die Daten von allen relevanten Genanalysen lässt sich so feststellen, ob ein Nahrungsmittel unter Berücksichtigung aller genetischen Variationen gesund oder ungesund für jemanden ist, informiert Thomas Fahlenbach.

ÜBERGEWICHT: OFTMALS EINE KOMBINATION AUS FALSCHER ERNÄHRUNG UND GENETISCHER VERANLAGUNG

Thomas Fahlenbach macht darauf aufmerksam, dass 23,3% der Männer und 23,9% der Frauen ab dem 18. Lebensjahr stark übergewichtig sind, was oftmals auf eine Kombination von falscher Ernährung, Bewegungsmangel und genetischer Veranlagung zurückzuführen ist. In der Zeit, als unsere Vorfahren noch Jäger und Sammler waren und das Nahrungsangebot begrenzt war, war eine effektive Speicherung überschüssiger Kalorien ein wichtiges Überlebensrezept. Nach der landwirtschaftlichen Revolution haben sich Lebensstil und Nahrungsangebot so verändert, dass vielen Menschen diese genetischen Eigenschaften nun zum Verhängnis werden. Bewegungsmangel und ein Überfluss an Nahrungsmitteln sind Risikofaktoren für Übergewicht und können durch die individuelle Genkombination entweder neutralisiert oder gefördert werden. Die Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle. Aus Studien geht hervor, dass der Hang zu Übergewicht mindestens genauso von der Zusammensetzung der Nahrungsmittel abhängt wie von der Menge der konsumierten Kalorien. So waren z.B. Menschen, die dieselbe Anzahl an Kalorien zu sich nahmen, deutlich übergewichtiger, wenn ihre Nahrung einen hohen Anteil an Fett (wie gesättigte Fettsäuren) und einen nur geringen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen enthielt.

DIE ROLLE DER GENETISCHEN VERANLAGUNG

Der Lebensstil ist ein wichtiger Risikofaktor für Übergewicht, doch auch die Rolle der genetischen Veranlagung wird immer deutlicher, betont Thomas Fahlenbach. Wissenschaftler gehen davon aus, dass etwa 70% des Übergewichts vererbter, also genetischer Ursache ist: Für Menschen, denen eine solche Veranlagung in die Wiege gelegt wurde, ist das Halten des Normalgewichtes deutlich schwerer als für nicht-veranlagte Personen. Dennoch ist es für jeden wichtig, sein Normalgewicht zu erreichen und zu halten, da Übergewicht einen entscheidenden Risikofaktor für die Entstehung von vielen Krankheiten darstellt. Viele Volkskrankheiten hängen direkt mit Übergewicht zusammen. Besonders inneres Bauchfett ist metabolisch aktiv und trägt zur Entstehung einer Vielzahl von Erkrankungen bei, ergänzt Thomas Fahlenbach.

INDIVIDUELLE UNTERSCHIEDE BEIM ABNEHMEN

Manche Menschen bleiben bei einem dauerhaft ungesunden Lebensstil schlank, während andere auch bei einer mäßig gesunden Ernährung leicht übergewichtig werden. Manche nehmen bei einer Ernährung mit hohem Fettgehalt deutlich mehr zu als andere, bei denen der Fettgehalt keine bedeutende Rolle zu spielen scheint. Einige Personen verlieren bei regelmäßigem Sport sehr schnell an Gewicht, während andere mit demselben Einsatz kaum eine Veränderung feststellen. All diese individuellen Unterschiede liegen in den Genen, was auch erklärt, warum die eine Person mit einer fettarmen Diät große Erfolge hat und die andere nur durch mehr sportliche Aktivität ihr Gewicht verliert, erklärt Thomas Fahlenbach.

GENETISCHE SCHWÄCHEN UND STÄRKEN HERAUSFINDEN

Thomas Fahlenbach bestätigt, dass es nun durch moderne Gendiagnostik möglich ist herauszufinden, welcher Typ man aufgrund seiner Gene wirklich ist. Das Analyseergebnis liefert Anhaltspunkte darüber, wie hoch das Risiko an Übergewicht zu leiden tatsächlich ist und wie einfach oder schwer man mit Maßnahmen in den Kategorien Fettgehalt in der Ernährung / Kohlenhydratgehalt in der Ernährung / Form von sportlicher Aktivität / Kalorienreduktions/ Diät Gewicht verlieren und das Normalgewicht halten kann. Aufgrund dieser Informationen lässt sich der optimale Diätplan zusammenstellen, was Studien zufolge zu 2,44 Mal höherem Erfolg führen kann. Jeder Mensch ist anders, also ist es wichtig herauszufinden, wo die genetischen Schwächen liegen und wie man genetische Stärken nutzen kann, um ein gesundes und langes Leben zu führen, schließt Thomas Fahlenbach ab.

Pressekontakt

Thomas Fahlenbach

Herr Thomas Fahlenbach
Ziegelstr. 79
94078 Freyung

thomas-fahlenbach.de/
thomas-fahlenbach@clickonmedia-mail.de

Firmenkontakt

Thomas Fahlenbach

Herr Thomas Fahlenbach
Ziegelstr. 79
94078 Freyung

thomas-fahlenbach.de/
thomas-fahlenbach@clickonmedia-mail.de

Thomas Fahlenbach beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Hyaluronsäure. Hyaluronsäure ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes und findet nicht nur Einsatz in der Kosmetik, sondern auch in der Humanmedizin.

Anlage: Bild

