Bewertung der Walleczek-Methode

„Ohne Diät zum Wunschgewicht“ mit dieser verlockenden Botschaft propagiert Sasha Walleczek, ihres Zeichens Ernährungsberaterin, ihr Ernährungsprogramm „Die Walleczek-Methode“. Nach eigenen Angaben ist diese Methode keine Diät, sondern ein Ernährungsprogramm, das lebenslang durchführbar und durchhaltbar ist und das Fundament zur Erlangung des Wunsch- bzw. Zielgewichts darstellt. Dabei bildet die sogenannte „80/20-Regel – „machen Sie es zu 80% der Zeit richtig, dann können Sie 20% der Zeit tun und lassen, was Sie wollen“ die Basis ihrer Methode.

Das Ernährungsprogramm baut auf einer eiweißbetonten Mischkost auf. Empfohlen werden 5 Mahlzeiten, zu denen jeweils

- eine Handfläche Fleisch, Fisch, Milchprodukte, also eiweißhaltige Nahrungsmittel,
- max. eine Faust Erdäpfel, Nudeln, Knödeln oder Reis, als kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel
- mindestens zwei Fäuste Gemüse

bestehen sollen.

Ähnlich wie andere Ernährungskonzepte sind die Grundsätze der Walleczek – Methode Insulinspitzen zu verhindern sowie den Blutzucker zu stabilisieren [1].

Die Methode beruht auf einer einfachen Vorstellung der „Blutzuckerachterbahn“ – wobei die Komplexität vieler physiologischer Prozesse nicht berücksichtigt werden - viel verstrickter sind die Mechanismen der Blutzuckerregulation als Walleczek sie in ihrem Buch öfters anführt. Folglich werden wichtige Details und Zusammenhänge weggelassen bzw. Assoziationen genannt, die physiologisch und wissenschaftlich nicht haltbar sind.

Der These, dass eine positive Energiebilanz durch Überernährung und Bewegungsmangel zu Übergewicht führt, misst Walleczek keine Bedeutung zu.

► Wissenschaftliche Bewertung

1.) Nach dieser Methode werden zu wenig Kohlenhydrate aufgenommen

Das Konzept enthält Faustregeln, die für jede Hauptmahlzeit gelten sollen (siehe Einleitung). Werden diese Zufuhrmengen eingehalten, wird mit der Walleczek-Methode zu viel Fett und zu wenig Kohlenhydrate aufgenommen [2]. Die evidenzbasierte Empfehlung für die Kohlenhydratzufuhr liegt bei > 50% der Gesamtenergiezufuhr, die Fettaufnahme soll ≤ 30% der Gesamtenergiezufuhr sein [3]. Zwar liefert eine Ernährung nach dieser Methode ausreichend Gemüse, jedoch zu wenig Obst [2].

2.) Obst nur in Kombination mit Eiweiß verzehren

Frisches Obst, bekannterweise ein Überbegriff für Äpfel, Bananen, Erdbeeren und Co. zeichnet sich durch einen hohen Nährstoffgehalt (Vitamine, Mineralstoffe, bioaktive Substanzen) jedoch niedrigen Energiegehalt aus. Ein Apfel mit dem Gewicht von 100 g enthält gerade mal 54 kcal, 100 g Erdbeeren liefern 32 kcal und eignen sich dadurch sehr gut als alleinige Zwischenmahlzeit.

Ausführungen wie „auf keinen Fall“ finden sich in der Walleczek-Methode häufig. Das Verbot, anfangs nicht einmal ein Stück Obst zu essen, ohne dabei Eiweiß aufzunehmen, ist wissenschaftlich nicht haltbar.

Detail am Rande zu einer Walleczek-Aussage: „Fruchtsäfte darf man nicht unterschätzen, denn sie enthalten sehr viel und sehr konzentrierten Zucker. Auch wenn sie gar nicht gezuckert sind“. Als Fruchtsäfte, per definitionem ein aus Früchten hergestellter Saft, dürfen nach der Fruchtsaftverordnung nur Getränke bezeichnet werden, die zu 100 % aus dem Fruchtsaft und Fruchtfleisch der jeweiligen Früchte stammt. Jedoch darf den Fruchtsäften bis zu 150 g Zucker/Liter zugesetzt werden, um einen süßlichen Geschmack zu erhalten [4].

Ad S.35: Obst fängt bestimmt nicht an zu gären, wenn es länger „herumsitzt“, denn im Magen anwesende Hefe oder Bakterien werden von der Magensäure unschädlich gemacht. Möglicherweise kommt ein Gärungsprozess zustande, wenn das Obst schon vor dem Verzehr angegoren war.

3.) „Man geht davon aus, das 5-7 Eier pro Woche gesund sind“

Eier sind ein obligatorischer Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung aufgrund ihrer vielen Nährstoffe. Jedoch ist die Aussage von Walleczek, dass „5-7 Eier pro Woche gesund sind“, zu allgemein formuliert. Hier muss allerdings differenziert werden, auf welche Personengruppe sich diese Empfehlung bezieht. Faktum ist, dass der Gehalt an Nahrungscholesterin nicht allein als Determinante für den Blutcholesterinspiegel und somit für das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei gesunden Personen herangezogen werden kann [5,6]. Ist jedoch der sog. Feedback-Mechanismus gestört, kann es zu einer Erhöhung des Blutcholesterins kommen. Dieser Regulationsmechanismus funktioniert gerade bei übergewichtigen Personen, Personen mit Diabetes mellitus oder einer genetisch bedingten Hypercholesterinämie nicht so präzise wie bei gesunden Menschen. Für diese Personengruppen ist daher die Zufuhr von 5-7 Eiern, so wie es Walleczek anführt, nicht gesund.

4.) Walleczek ignoriert den Einfluss von Nährstoffen auf den Anstieg des Blutzuckerspiegels

Nicht nur unterschiedliche Nahrungsmittel beeinflussen den Blutzucker divers: In Lebensmitteln oder Speisen ebenso vorkommende Nährstoffe wie Fett, Eiweiß oder pflanzliche Faserstoffe haben genauso einen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel wie die Zubereitungsart oder der Grad der Verarbeitung von Nahrungsmitteln bzw. Speisen.

Beispielsweise steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr von Kuchen oder Keksen aufgrund des Fettgehalts nicht so schnell an wie nach Verzehr von z. B. gezuckerten Limonaden. Daher können diese Lebensmittel nicht im selben Satz angeführt werden.

5.) „Transfette kommen in der Natur nicht vor“

Dies ist eine Fehlinformation, denn Transfette finden sich in natürlicher Form im Pansen von Wiederkäuern wie z.B. Rind, Schaf und Ziege und folglich in deren Milch- und Fleischprodukten [7].

6.) Nahrungsergänzungsmittel groß beworben

Obwohl mit Einhaltung der Wallezeck-Methode eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen möglich ist, wird eine zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln unverständlicherweise propagiert.

Die Empfehlung von beispielsweise 100 mg Vitamin C pro Tag ist ein Referenzwert, von dem angenommen wird, dass eine ausreichende Versorgung nahezu aller Bevölkerungsgruppen möglich ist [2]. Die Referenzwerte basieren auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und setzen sich aus dem ermittelten Durchschnittsbedarf plus einen Zuschlag von 20-30% zusammen. Erst im Jahr 2000 wurde die Empfehlung für die Vitamin C – Zufuhr von 75 mg/Tag auf 100mg/Tag erhöht.

Einen wesentlichen physiologischen Aspekt vernachlässigt Walleczek bei ihrer Propaganda für Nahrungsergänzungsmittel: Viele Nährstoffe wie z. B. Vitamin C haben einen endogenen Regulationsmechanismus. Das bedeutet: Umso mehr Vitamin C dem Organismus angeboten wird, desto weniger absorbiert er, sondern scheidet es über den Urin aus. Somit ist das zusätzlich zugeführte Vitamin C wirkungslos.

Nach dem rezent erschienenen österreichischen Ernährungsbericht lag die Zufuhrsmenge von Vitamin C in allen Bevölkerungsgruppen deutlich **über** den empfohlenen 100 mg/Tag. Mit Ausnahme von Vitamin D, Folsäure, Calcium, Jod und Eisen (bei den Frauen) ist die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen in Österreich zufriedenstellend [8].

Somit ist eine generelle Empfehlung für die Zufuhr von Nahrungsergänzungsmittel nicht indiziert und sollte bei Bedarf mit einem Experten (Ernährungsmediziner, Ernährungswissenschaftler, Diätologen) abgesprochen werden.

Weitere Argumente und Aussagen von Walleczek, die sehr allgemein formuliert wurden oder jeglicher wissenschaftlicher und medizinischer Grundlage entbehren:

Die Walleczek-Methode – Ohne Diät zum Wunschgewicht

S.12: *„Alle sieben Jahre haben Sie einen völlig neuen Körper“.*

S.27: *„Im Blut kann der Zucker nicht bleiben. Das bringt unser schönes Gleichgewicht durcheinander und verklebt außerdem alles“.*

S.30 *„...und obwohl Sie nicht gefrühstückt und Ihren Kaffee extra ohne Zucker getrunken haben, werden Sie davon fatter...Erklärung: nicht dicker, sondern fatter, denn Muskeln wiegen mehr als Fett und **wenn Muskeln in Fett umgewandelt werden...***

Diese Aussage ist schlichtwegs falsch. Fett ist ein Energiedepot das im Vergleich zu Muskeln nicht aus kontraktilelementen besteht. Fett kann sich somit nicht zusammenziehen oder Kraft entwickeln. Richtig ist, dass in den Muskelzellen Fettsäuren verbrannt werden, aber nicht umgewandelt!

S.45 Zucker ist in unserem Körper sehr gefährlich. Daher versucht der Körper auch, diesen so schnell wie möglich in die Zellen zu packen und in Energie oder Fett umzuwandeln.

Zucker per se ist für unseren Körper ganz und gar nicht gefährlich. Im Gegenteil: Zucker beispielsweise Glucose steht als Blutzucker überall im Organismus zur Verfügung, kann rasch zur Energiegewinnung genutzt werden und ist somit der zentrale Energieträger des menschlichen Stoffwechsels, wobei **Gehirn, Nierenmark und Erythrozyten** absolut glucoseabhängig sind. Die Umwandlung von Glucose zu Fett passiert jedoch nur bei fettarmer, kohlenhydratreicher Ernährung und gleichzeitig gefüllten Glykogenspeichern. Grund für die geringe Fettsäuresynthese aus Zucker ist u. a. der große Energieverbrauch bei der Umwandlung.

S.84 ...der halbe oder ganze Liter Wasser kann die Verdauungssäfte erheblich verdünnen und macht sie damit weniger wirksam. Für diese Aussage gibt es keine wissenschaftliche Erklärung. Ganz im Gegenteil: Damit die Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen und verwertet werden können, benötigt der Körper Flüssigkeit.

Ausführungen wie „Alle Getreidesorten zählen zu den Kohlenhydraten“ klingen für den Leser verwirrend. Um hier Klarheit zu schaffen: Kohlenhydrate zählen neben dem Eiweiß und Fett zu den Makronährstoffen, ein Kohlenhydrat ist also ein Nährstoff. Getreide hingegen ist ein Nahrungsmittel, das Nährstoffe wie Kohlenhydrate oder Eiweiß enthält.

► Zusammenfassende Bewertung:

Neben manchen Ansätzen*, die den Ideologien und Empfehlungen von wissenschaftlichen Gesellschaften entsprechen, finden sich in der Walleczek-Methode eine Reihe von viel zu vereinfachten Ausführungen, wissenschaftlich unbegründbarer Erklärungen sowie Widersprüchen. Zwar wendet sich die Autorin an die breite Masse, aber die Aussagen sollten trotzdem auf wissenschaftlichen und medizinischen Grundlagen basieren. Vor allem die Empfehlung der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln steht im Widerspruch mit den Ansichten der Ernährungsmedizin. Sport und Bewegung kommt in diesem Ernährungsprogramm viel zu kurz.

Zurzeit gibt es keine wissenschaftliche Evidenz dafür, dass die Walleczek-Methode einen Benefit auf das Körpergewicht oder das Wohlbefinden hat. Die erzielten Erfolge stammen rein aus Erfahrungsberichten einzelner Personen.

* Ernährung nicht auf einzelne Nahrungsmittel/Wirkstoffe auszurichten

* Diäten funktionieren nicht

Literatur:

[1] Walleczek S. Die Walleczek Methode – Ohne Diät zum Wunschgewicht, Ueberreuter Verlag, Wien, 2007

[2] Diäten: Schlank im Schlaf, Walleczek-Methode, Ich mach dich schlank, New York. Konsument 1/2008

[3] D-A-CH. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Braus GmbH, Verlagsgesellschaft, Frankfurt am Main, 1. Auflage, 3. korrigierter Nachdruck, 2008

[4] Bundesgesetzblatt für Österreich, 83. Verordnung: Fruchtsaftverordnung
<http://www.bmgfj.gv.at/cms/site/attachments/7/0/6/CH0823/CMS1122365837485/vo-521.pdf>

[5] Weggemans RM, Zock PL, Katan MB. Dietary cholesterol from eggs increases the ration of total cholesterol to high-density lipoprotein cholesterol in humans: a meta-analysis. Am J Clin Nutr 2001;73:885-91.

[6] Hu FB, Stampfer MJ, Rimm EB et al. A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women. JAMA 1999;281:1387-94.

[7] Chardigny JM, Destailats F, Malpuech-Brugère et al. Do trans fatty acids from industrially produced sources and from natural sources have the same effect on cardiovascular disease risk factors in healthy subjects? Results of the trans Fatty Acids Collaboration (TRANSFACT) study. Am J Clin Nutr 2008;87:558-66.

[8] Elmadfa I, Freisling H, Nowak V, Hofstädter D et al. Österreichischer Ernährungsbericht 2008. 1. Auflage, Wien, März 2009.