

PRESSEINFORMATION

Neue Ernährungsempfehlungen der DGE sind für große Teile der Bevölkerung problematisch

Über uns:

Die Deutsche Akademie für Präventivmedizin e.V. (DAPM, s. www.akaprev.de) setzt sich seit ihrer Gründung im Jahr 2005 für die seriöse, ärztliche Fortbildung auf den Gebieten der Gesundheitsförderung und Prävention ein. Die DAPM ist explizit ungesponsert, unabhängig und der evidenz-basierten (= wissenschaftlich nachprüfbaren) Medizin verpflichtet.

Mit folgender Überschrift hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. gerade ihre neuen Ernährungsempfehlungen veröffentlicht:

Gut essen und trinken – DGE stellt neue lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen für Deutschland vor. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen (Food-Based Dietary Guidelines, FBDG) für Deutschland überarbeitet.

Diese DGE-Empfehlungen können weitreichende Folgen für die Bevölkerung haben, da sie von der Verpflegung in Kitas, Schulen, Kantinen und Seniorenheimen bis hin zu den Programmen der Krankenkassen als Standard gelten.

Die DAPM sieht gravierende Fehler sowohl im Ansatz dieser Empfehlungen, die sich explizit an ALLE („für Deutschland“) richten, und in etlichen inhaltlichen Aussagen, die überholt und nicht evidenzbasiert sind und zusätzlich den Aspekt des Klimaschutzes teilweise über die gesundheitlichen Belange der Bevölkerung zu stellen scheinen.

Einheitliche Empfehlungen für alle sind nicht möglich und könnten sogar schaden

Die DAPM stellt fest: Es kann keine einheitlichen Empfehlungen für die Ernährung aller Menschen in Deutschland geben, da sich deren gesundheitliche Ausgangslage unterscheidet. In einer Bevölkerung, in der der Anteil von Menschen mit Übergewicht und Adipositas, Prädiabetes und Diabetes stetig zunimmt, und schlanke, sportliche Menschen mittlerweile eine Minderheit darstellen, sollte man nicht auf Basis theoretischer Überlegungen, welche Ernährungsweise besonders klimafreundlich wäre, der Gesamtbevölkerung Empfehlungen geben. Adipöse und Schlanke, Diabetiker und Nichtdiabetiker, Sportler und Nichtsportler, Alte und Junge – sie werden alle von der DGE „in denselben Topf geworfen“.

Die neuen DGE-Empfehlungen könnten de facto größeren Teilen der Bevölkerung in Deutschland nicht nur nichts nutzen, sondern sogar schaden.

Konkret kritisiert die DAPM folgende Aussagen:

- Die Charakterisierung von Lebensmitteln in solche „pflanzlichen Ursprungs“ und solche „tierischen Ursprungs“ ist wissenschaftlich betrachtet unsinnig.
- Die Empfehlung „an alle“, täglich 5 Portionen = 300 g Getreideprodukte verzehren, ist für viele Millionen Menschen in Deutschland nicht nur nicht hilfreich, sondern sogar gesundheitsgefährdend!
- Die Reduzierung des Verzehrs von Milchprodukten im Vergleich zu früheren Empfehlungen um ein Drittel hat keine wissenschaftliche Grundlage. Milchprodukte haben nach aktueller Evidenzlage im Gegenteil positive Effekte auf die Gesundheit im Sinne einer Verminderung des Risikos für Herzinfarkt und Schlaganfall.
- Der allgemeine Verzicht auf tierische Lebensmittel kann bedenklich sein: Die ausreichende Versorgung relevanter Bevölkerungsteile (z. B. Kinder und Senioren) mit genügend und hochwertigem Eiweiß, essenziellen Aminosäuren und Fettsäuren sowie mit etlichen Spurenelementen und Vitaminen wird mit den DGE-Empfehlungen nicht gewährleistet.
- Die empfohlene Beschränkung des Verzehrs von Eiern ist seit Jahrzehnten überholt und wurde von den führenden Fachgesellschaften weltweit längst aus den Empfehlungen entfernt.

„Pflanzliche“ versus „tierische“ Lebensmittel

Die Unterscheidung von Lebensmitteln in solche pflanzlichen bzw. tierischen Ursprungs ist wissenschaftlich betrachtet unsinnig, da es auf beiden Seiten, also bei pflanzlichen Lebensmitteln und tierischen Lebensmitteln, sowohl bedenkliche, als auch gesundheitsfördernde Lebensmittel gibt. Beispiel: Zucker ist „pflanzlich“, Weizenmehl ist „pflanzlich“, Palmfett ist „pflanzlich“ - und niemand würde behaupten, dass man davon mehr essen sollte.

Einer der renommiertesten Ernährungsforscher weltweit, Prof. Dariush Mozaffarian, Dekan der Tufts University, Boston/USA, hat sich dazu wie folgt geäußert:

“I really dislike the term plant-based to describe a preferred or healthy diet,” says Dariush Mozaffarian, MD, DrPH, dean of Tufts’ Friedman School of Nutrition Science and Policy and editor-in-chief of Tufts Health & Nutrition Letter. “Not all animal-based foods are bad, and most of the worst things in the food supply are technically plant-based.” A vegetarian diet built on pizza, macaroni-and-cheese, and baked goods may be “plant-based,” but it’s far from a healthy dietary pattern.“

(Quelle: <https://www.nutritionletter.tufts.edu/healthy-eating/plant-based-and-unhealthy/> accessed: 08.03.2024)

Viel Getreide = hohe Zuckerbelastung

Etwa 10 Millionen Menschen in Deutschland haben einen Typ 2-Diabetes, weitere 25 Millionen Menschen erfüllen das Kriterium eines Prädiabetes (Vorstufe der Zuckerkrankheit nach Definition der amerikanischen Diabetesgesellschaft ADA).

Bei den meisten der Betroffenen liegt eine sogenannte Insulinresistenz, also eine verminderte Wirksamkeit des Bauchspeicheldrüsenhormons Insulin mit der Folge chronisch erhöhter Insulinspiegel im Blut vor. Außerdem geht damit eine Leberverfettung einher. Laut Robert Koch Institut (Deutscher Gesundheit Survey DEGS-1) findet sich in der Kernspintomografie bei 40 % der repräsentativ ausgewählten Erwachsenen eine metabolisch-assoziierte Leberverfettung.

In dieser Stoffwechselsituation haben die Menschen eine „Kohlenhydratunverträglichkeit“, das heißt sie können schlechter mit schnellen Anstiegen des Blutzuckerspiegels umgehen und bilden deutlich mehr Fett in der Leber aus den verzehrten Kohlenhydraten als dies bei gesunden Menschen ohne Stoffwechselprobleme der Fall wäre. Hohe Insulinspiegel steigern darüber hinaus den Appetit, fördern die Gewichtszunahme bzw. verhindern das Abnehmen.

Wenn die DGE allen Menschen in Deutschland empfiehlt, 300 g Getreideprodukte pro Tag zu verzehren, was ca. 1200 kcal oder 60 % der durchschnittlichen Kalorienzufuhr eines Menschen bedeuten würde, dann haben Millionen Menschen mit Übergewicht und Adipositas, Prädiabetes und Typ-2-Diabetes davon gesundheitliche Nachteile.

Dass ein Drittel der verzehrten Getreideprodukte „Vollkorn“ sein sollen, ist dabei wenig hilfreich, denn sobald das „volle“ Korn vermahlen ist, sind die daraus hergestellten Mehle trotz „Vollkorn“ sehr stark blutzuckerwirksam.

Was einem Großteil der Bevölkerung (und manchen Fachleuten) nicht bewusst ist: Die Menge von 300 g Getreideprodukten hat die Blutzuckerwirksamkeit von umgerechnet ca. 50 Teelöffeln Zucker. (Quellen: Atkinson FS et al., *International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2021 Nov 8;114(5):1625-1632* und Unwin D et al., *Journal of Insulin Resistance. 2016;1(1),* a8. <http://dx.doi.org/10.4102/jir.v1i1.8>).

Die durch eine solch unverhältnismäßig hohe Kohlenhydratzufuhr bewirkte Hyperinsulinämie (erhöhte Insulinspiegel im Blut) steigert den Blutdruck, das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, darüber hinaus das Risiko für verschiedene Krebserkrankungen und für Demenz.

Die DAPM hält es unter diesem Gesichtspunkt für nachgerade fahrlässig, dass die DGE bei ihrer Empfehlung zu 300 g Getreideprodukten pro Tag „für alle“ die metabolischen Probleme (= den gestörten Zuckerstoffwechsel) von Zig-Millionen Menschen in Deutschland nicht in ihre Überlegungen einbezieht.

Für diese Zielgruppe erklären sowohl die amerikanische Diabetesgesellschaft ADA als auch die Deutsche Diabetes Gesellschaft DDG in ihren aktuellen Leitlinien, dass „die Verminderung des Kohlenhydratverzehr die beste und wirksamste Option zur Verbesserung des Zuckerstoffwechsels darstellt“.

Verzehr von Milchprodukten: Zählt die Gesundheit weniger als vermeintlicher Klimaschutz?

Ob durch die Verminderung des Verzehrs von Milchprodukten ein relevanter Beitrag zum Stopp des Klimawandels geleistet werden kann, ist völlig unklar. Sicher ist aber: Die CO₂-Emissionen der Deutschen Milchwirtschaft sind seit 1990 laut Bundesumweltamt stetig gesunken.

Für die Gesundheit der Menschen haben Milchprodukte jedoch eindeutig positive Effekte, wie etliche Studien der jüngsten Zeit klar belegt haben: Insbesondere die Resultate der PURE Study zeigen auf, dass der regelmäßige Verzehr von Milchprodukten vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt und auch im Hinblick auf die Gesamtsterblichkeit.

Insofern ist es völlig unklar, weshalb die DGE eine Verminderung des Verzehrs von Milchprodukten um ein Drittel im Vergleich zu den früheren Empfehlungen erreichen will. Aus Sicht der DAPM wäre dies für die Gesundheit der Bevölkerung kontraproduktiv.

(Quellen: Dehghan M et al., Association of dairy intake with cardiovascular disease and mortality in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. The Lancet 2018; 392: 2288-2297. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31812-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31812-9) und Mente A et al., Diet, cardiovascular disease, and mortality in 80 countries. European Heart Journal 2023; 44 (28): 2560–2579, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad269>)

Verzicht auf tierische Lebensmittel kann zur Mangelversorgung führen

Die von der DGE empfohlene Verminderung „tierischer“ Lebensmittel entbehrt im Hinblick auf die Gesundheit der Menschen einer wissenschaftlichen Grundlage. Sie scheint überwiegend durch die vorgebrachten Argumente des Klimaschutzes motiviert, kann jedoch auf Bevölkerungsebene für bestimmte Gruppen zu einer Mangelversorgung führen.

Die **Aminosäurenqualität** von pflanzlichem Eiweiß (z.B. aus Hülsenfrüchten) ist im Vergleich zur Aminosäurenqualität von Milchprodukten, Eiern, Fleisch und Fisch deutlich geringer. Die nötigen Mengen wiederum, um über eine rein pflanzenbasierte Kost ausreichend Eiweiß aufzunehmen, sind im wirklichen Leben schwer zu erreichen.

Die **Kalzium-, Eisen-, Zink-, und Vitamin B12-Versorgung** wird durch eine überwiegend pflanzliche Ernährung im Sinne der von der DGE favorisierten „Planetary Health Diet“ nicht ausreichend gewährleistet, da nicht nur die Zufuhrmenge entscheidend ist, sondern auch die bei pflanzlicher Kost verminderte Bioverfügbarkeit (Fähigkeit des Darms, die Nährstoffe auch aufzunehmen).

(Quelle: Beal T et al., Estimated micronutrient shortfalls of the EAT-Lancet planetary health diet. Lancet Planet Health 2023; 7: e233–37. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(23\)00006-2](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00006-2))

Und eine **ausreichende Versorgung des Gehirns mit der langkettigen Omega-3-Fettsäure DHA**, die eine demenzpräventive Wirkung hat, kann bei nur einer Portion Fisch pro Woche über die von der DGE empfohlenen pflanzlichen Omega-3-Quellen (alpha-Linolensäure aus Nüssen, Rapsöl, Leinöl) nicht gewährleistet werden. Denn es ist wissenschaftlich völlig unstrittig, dass im menschlichen Körper die alpha-Linolensäure nicht in relevanter Menge in DHA umgewandelt werden kann.

(Quelle: Goyens PLL et al., Conversion of -linolenic acid in humans is influenced by the absolute amounts of -linolenic acid and linoleic acid in the diet and not by their ratio. Am J Clin Nutr 2006;84:44–53)

Die Eier-Phobie der DGE ist unbegründet

Im Jahr 2017 war die frühere Empfehlung zur Beschränkung des Verzehrs von Eiern auf 2 Eier pro Woche aus den „10 Regeln der DGE“ verschwunden. Nun taucht sie aus der „Mottenkiste der Ernährungswissenschaft“ wieder auf.

Doch schon seit langem ist klar, dass die Cholesterinaufnahme aus dem Darm den Cholesterinspiegel im Blut nicht oder nur unwesentlich beeinflusst und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall nicht steigert. Fachlich betrachtet wird bei höherer Cholesterinaufnahme aus dem Darm die Eigenproduktion von Cholesterin in der Leber gedrosselt und umgekehrt. Dieser Feedback-Mechanismus führt dazu, dass es für die meisten Menschen keinen relevanten Einfluss auf die Cholesterinwerte hat, ob sie 2 Eier am Tag oder nur ein Ei pro Woche verzehren.

Konsequenterweise hat deshalb das USDA-Komitee in den amerikanischen Ernährungsleitlinien schon 2015 erklärt, dass man sich um die Cholesterinaufnahme aus der Nahrung keine Sorgen machen müsse (wörtlich: „Cholesterol from diet is no longer a nutrient of concern.“).

Eier sind ein ernährungsphysiologisch wertvolles Lebensmittel und wichtig für die Versorgung mit hochwertigem Eiweiß, essenziellen Aminosäuren und Vitamin B12. Der Verzicht auf Eier ist aus ernährungsmedizinischer Sicht völlig unsinnig!

Fazit aus Sicht der DAPM:

Die von der DGE „für alle“ ausgesprochenen Ernährungsempfehlungen sind nicht „für alle gesund“, sondern allenfalls für den kleineren Teil der Allgemeinbevölkerung praktikabel und hilfreich. Etliche Empfehlungen der DGE sind nicht wissenschaftlich begründet. Sie entspringen im Sinne der wissenschaftlich umstrittenen „Planetary Health Diet“ einer klimapolitischen Motivation.

Doch vor allem: Aus Sicht der DAPM sind die Empfehlungen der DGE praxisfern und werden den gesundheitlichen Belangen der Bevölkerung nicht gerecht. In der aktuellen Form sind die DGE-Empfehlungen in Teilen kontraproduktiv und ein Rückschritt im Vergleich zu den DGE-Empfehlungen von 2017!

Es ist dringend geboten, dass die überwiegend von Ernährungswissenschaftlern dominierte DGE sich mit den Ärztlichen Fachgesellschaften an einen Tisch setzt und die gesundheitspolitische Realität in Deutschland in ihre Überlegungen einbezieht.

Die DGE-Empfehlungen in ihrer aktuellen Fassung sollten auf keinen Fall zum allgemeingültigen Maßstab im deutschen Gesundheitswesen werden!