

DEUTLICHE KRITIK AN NEUEN ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Eine Zusammenfassung von Ulrike Gonder

Im März 2024 gab die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) neue „Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen für Deutschland“ heraus [1]. Dazu haben Mediziner und Ernährungsexperten einen kritischen Kommentar verfasst [2]. Die Hauptkritikpunkte betreffen die Methodik und die Missachtung wichtiger medizinischer Erkenntnisse zur Ernährung.

WARUM NEUE EMPFEHLUNGEN?

Die DGE hat ihre Empfehlungen überarbeitet, um neben einer bedarfsdeckenden Nährstoffversorgung nun auch die Risikoreduzierung ernährungsmitbedingter Erkrankungen und Umweltauswirkungen der Ernährung zu berücksichtigen [1]. Das dazu benutzte mathematische Optimierungsmodell vergab als Gewichtung nur 30 % für die Minimierung von Gesundheitsrisiken, 30 % für die Umweltlast, aber 40 % für die „Nähe zum bisherigen Verzehr“. Auf Basis eines dieser Modelle wurden die neuen Ernährungsempfehlungen (FBDG = Food Based Dietary Guidelines) für gesunde, sich omnivor ernärende Erwachsene (18–65 Jahre) mit ca. 2.000 kcal Energiebedarf täglich formuliert.

DIE WICHTIGSTEN KRITIKPUNKTE

Methodik

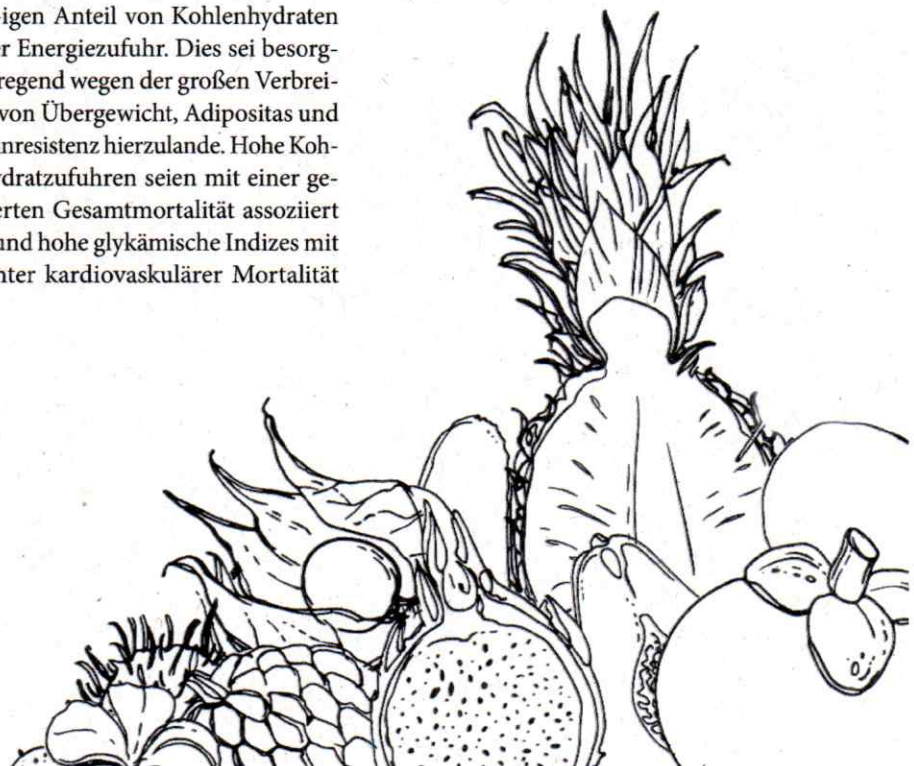
Die Kritiker bezweifeln, dass sich per Computeroptimierung individuell sinnvolle Ernährungsempfehlungen formulieren lassen und stellen die höhere Gewichtung „üblicher Verzehrsmengen“ sowie die Gleichstellung von Umwelt- und Gesundheitsaspekten infrage, da keine wissenschaftliche Evidenz dafür vorliege. Die von der DGE gewünschte Steigerung des Anteils pflanzlicher Nahrung von derzeit 68 % auf 75 % bedinge nicht automatisch eine bessere Ökobilanz. Die Empfehlungen zum halbierten Fleischverzehr (max. 300 g/Woche) basierten auf methodisch fragwürdigen

Studien und ignorierten dessen hohen Nährwert. Es irritierte auch die neuerliche Reduktion des Eierkonsums auf 1 Ei/Woche, da eine nachhaltige Eierproduktion möglich sei und Eier bei geringer Energiedichte nährstoffdicht seien, Proteine höchster biologischer Wertigkeit lieferten und zum Frühstück anstelle von Backwaren verzehrt zu metabolischen Vorteilen führten.

Zu viele Kohlenhydrate

Die Empfehlung von 300 g Getreideprodukten führt zusammen mit den empfohlenen Kartoffel-, Hülsenfrüchte-, Obst- und Saftmengen zum mehr als 60 %-igen Anteil von Kohlenhydraten an der Energiezufuhr. Dies sei besorgniserregend wegen der großen Verbreitung von Übergewicht, Adipositas und Insulinresistenz hierzulande. Hohe Kohlenhydratzufuhren seien mit einer gesteigerten Gesamtmortalität assoziiert [12] und hohe glykämische Indizes mit erhöhter kardiovaskulärer Mortalität [13].

Dagegen hätten sich kohlenhydratreduzierte Kostformen präventiv und therapeutisch als effektiv erwiesen, z. T. sogar ohne begleitende Gewichtsreduktion [17, 18]. In Deutschland leben ca. 20 Millionen Prädiabetiker, etwa jeder vierter Erwachsene hat eine nichtalkoholische Fettlebererkrankung. Beides spreche gut auf Kohlenhydratreduktion an [22]. Das vorgegebene Ziel der DGE, die Krankheitslast zu reduzieren, ließe sich mit den nun noch höheren Kohlenhydratzufuhren nicht erreichen. Dafür fehle nicht nur die Evidenz – diese Kohlenhydratmengen seien für viele Bürger ungesund.



ULRIKE GONDER

Foto: © MartinKrochlar



ist Diplom Oecotrophologin (Ernährungswissenschaftlerin, Uni Gießen) und freie Wissenschaftsjournalistin mit langjähriger Berufserfahrung. Zu ihren Publikationen gehören Bücher, Broschüren, Leserbriefe, Fach- und Publikumsartikel. Ihre Spezialgebiete sind die Fette, Ketone, die Ketose sowie kohlenhydratreduzierte (low-carb) und ketogene Kostformen, Appetit- und Gewichtsregulation, Insulinresistenz und damit assoziierte Erkrankungen sowie die kritische Beurteilung von Ernährungsempfehlungen.

Zu wenig Protein, Fett und Mikronährstoffe

Die DGE unterschreitet mit ihren „optimierten“ Empfehlungen sogar die Vorgaben der vielfach wegen möglicher Mängel an hochwertigen Proteinen und Mikronährstoffen kritisierten Planetary Health Diet (PHD). Zudem propagieren die neuen FBDG eine noch fettärmere Ernährung (20 g Fette/Öle täglich). Da fettarme Kostformen zuletzt weltweit zu mehr Kohlenhydratkonsum und Gewichtszunahmen geführt haben, sei nicht nachvollziehbar, warum die DGE entgegen der Evidenz den weitgehenden Verzicht auf sättigende Fette und Proteine will.

FAZIT

Die neuen Empfehlungen der DGE sind nicht evidenzbasiert und nicht zum gesundheitlichen Nutzen vieler Bürger. Da FBDG auch für andere Altersgruppen geplant sind und in Beratungsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung, für Schulen, Altenheime und bei Krankenkassen einfließen, bestehe dringender Handlungsbedarf, die Empfehlungen der DGE zu überarbeiten.

Die Autoren Ulrike Gonder, Helene von Bibra, Thorsten Cramer und Ulrike Kämmerer sind Mitglieder der KetoMed e.V. (Internationale Fachgesellschaft für kohlenhydratreduzierte und ketogene Ernährungsformen, Berlin)

Literatur

- [1] <https://www.dge.de/wissenschaft/fbdg/>
- [2] Gonder, U, von Bibra, H, Cramer, T, Kämmerer, U: Kommentar zu den neuen „Lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)“. *Aktuel Ernährungsmed* 2024, doi: 10.1055/a-2459-8599, online am 16.12.2024

Ausgewählte Quellen aus dem Kommentar finden Sie im Online-Artikel.

Foto: © istockphoto.com / Irina Vaneeva

