

Aktuelle Ernährungsempfehlungen

Worin besteht eine richtige, gesunde Ernährung? Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten. Die Empfehlungen hierzu unterliegen auch einem stetigen Wandel. Bisher waren die Ernährungsrichtlinien immer auf einzelne Nährstoffe wie Fette, Zucker, Salz, bestimmte Vitamine fokussiert. In den 90er Jahren und Anfang dieses Jahrtausends wurde eine fettarme Kost mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren (Olivenöl!) propagiert. Dies geschah vor allem vor dem Hintergrund, dass die Bedeutung des Cholesterins als ein wesentlicher Risikofaktor für Herz- und Gefäßerkrankungen (koronare Herzerkrankung (KHK) bzw. Arteriosklerose) durch zahlreiche Studien gesichert werden konnte. Die Fette wurden dann als „Buhmann“ von den „leicht verfügbaren“ Zuckern abgelöst, was auch zur Empfehlung spezieller fett- oder eiweißreicher „low-carb“- Diäten geführt hat.

Doch unsere Ernährung besteht nicht aus isolierten Nährstoffen, sondern aus komplexen Lebensmitteln. Unsere Lebensmittel enthalten ca. 150 verschiedene Nährstoffe mit über 20000 biochemischen Verbindungen. Beispielsweise setzt sich ein Joghurt nicht nur aus Fett und Eiweiß zusammen, sondern auch aus Mineralstoffen (Calcium), Bakterien (Probiotika), essentiellen Aminosäuren und Vitaminen. Ein Apfel ist eben viel mehr als nur die darin enthaltenen Vitamine.

Deshalb stehen bei aktuellen Ernährungsempfehlungen nicht mehr einzelne Nährstoffe im Vordergrund, sondern die Bewertung von Lebensmitteln bzw. Lebensmittelgruppen. Beispielsweise erhöhen einige fettreiche (auch reich an gesättigten Fetten) Lebensmittel wie dunkle Schokolade und fettreiche Milchprodukte nicht den Cholesterinspiegel und das KHK-Risiko (koronare Herzerkrankung, Herzinfarkt). Jahrelang haben Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten den Eikonsum reduziert. Inzwischen konnte durch Studien gezeigt werden, dass die Menge der pro Woche gegessenen Eier keinen relevanten Einfluss auf das („schlechte“) LDL-Cholesterin hat.

Auch das Dogma, dass rotes Fleisch gesundheitsschädlich ist, ist in letzter Zeit durch einige Studien ins Wanken geraten. Ein mäßiger Fleischkonsum scheint keine negativen Auswirkungen zu haben. Ein hoher regelmäßiger Fleischkonsum sollte aber ohnehin auch aus anderen Gründen (Tierwohl/Massentierhaltung, Bodennutzung, Klimawandel...) unterbleiben.

Für einige Diäten (z.B. Mediterrane Diät, DASH-Diät) konnten positive Effekte für die Gesundheit gezeigt werden (insbesondere Reduktion des Risikos für Herz- und Gefäßerkrankungen und Tumorerkrankungen). Diesen Diäten sind gewisse Ernährungsmuster bzw. die Auswahl bestimmter Lebensmittel gemeinsam.

Wie soll man sich nun ernähren?

1. Was soll ich nicht essen?

Der Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln sollte auf ein Mindestmaß begrenzt werden. Diese Lebensmittel enthalten oft einen hohen Anteil an „schlechten Fetten“, Salz und zu viel Zucker und sind meist arm an Mikronährstoffen. Dazu gehören beispielsweise Fertiggerichte, Tütensuppen, Tiefkühlpizza, Chips, Schokoriegel, Limonaden bzw. Softdrinks, fertiger Pudding usw. Auch Wurstprodukte (Salami, Mettwurst...) sollten nur stark reduziert konsumiert werden.

2. Worauf sollte ich achten?

Unabhängig vom Ernährungsmuster sollte auch auf die tägliche Kalorienzufuhr geachtet werden. Deutliches Übergewicht und Adipositas begünstigen das Auftreten von Diabetes, Bluthochdruck und bestimmten Krebserkrankungen. Gerade die oben unter 1. aufgeführten Lebensmittel führen leicht zu einer Gewichtszunahme. Aber auch eine „gesunde Ernährung“ kann bei überhöhter Kalorienzufuhr (u.U. in Verbindung mit Bewegungsmangel) zur Gewichtszunahme führen

3. Wie schaut es mit Alkohol aus?

Auch hierzu gibt es jede Menge Daten, Studien und Expertenmeinungen. Derzeit gilt eher, dass, anders als früher postuliert, auch mäßiger Alkoholkonsum keine positiven Effekte auf die Gesundheit hat. Gelegentlicher Alkoholkonsum scheint aber auch keine wesentlichen negativen Folgen zu haben. Regelmäßiges Trinken vor allem in größeren Mengen (die in Bayern als „normal“ angesehene Menge von 2 Halben täglich ist zu viel) verkürzt statistisch eindeutig die Lebenserwartung. Nicht zu vernachlässigen ist dabei auch, dass Alkohol kalorienreich ist („Bierbauch“!) und ein Suchtpotential hat.

4. Was soll ich essen?

Prinzipiell: Essen Sie abwechslungsreich, kochen Sie, wenn möglich, selbst, verwenden Sie frische Produkte.

Die Ernährung sollte vorwiegend aus Obst, Gemüse, pflanzlichen Ölen (Nüsse!), Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Milchprodukten, Eiern, Fisch (1-2 x pro Woche) und Fleisch (max. 2-3 x pro Woche) bestehen.

Dr. Gerhard Mehlretter

Quellen: Diese Ernährungsempfehlungen beruhen auf verschiedenen Fachvorträgen, die ich im Rahmen der Deutschen Kongresse für Kardiologie (DGK 2021) und Innere Medizin (DGIM 2021) gehört habe, außerdem auf dem Fachartikel von Prof. Dr. Anja Bosy-Westphal und Prof. Dr. Manfred Müller „Prävention nicht übertragbarer chronischer Erkrankungen durch gesunde Ernährung“, erschienen in der DMW Band 146 2021.