

18. aid-Forum

Ernährungsempfehlungen

Fette Ratschläge, magere Relevanz?

28. Mai 2015, Wissenschaftszentrum Bonn

Prof. Dr. Ursel Wahrburg
Fachhochschule Münster

Ernährungsempfehlungen im 21. Jahrhundert: Eine kritische Betrachtung

Ernährungsempfehlungen sind entstanden in Zeiten unzureichender Nährstoffversorgung in der Bevölkerung: Im frühen 20. Jahrhundert bildeten Erkenntnisse, dass mit bestimmten Nährstoffen spezifischen Mangelkrankungen vorgebeugt werden kann, die Grundlage für erste bevölkerungsweite Empfehlungen mit dem Ziel, Nährstoffmängel zu vermeiden und die Versorgungslage zu verbessern. Das Prinzip, auf Basis nährstoffdefinierter Ziele Lebensmittelempfehlungen abzuleiten, findet sich bis heute in den Ernährungsempfehlungen der Fachgesellschaften.

Es stellt sich jedoch die Frage, ob dieser nährstoffbasierte Ansatz in der heutigen Zeit, in der mit den bekannten ernährungsabhängigen Zivilisationskrankheiten ganz andere Ernährungsprobleme im Fokus stehen, noch sinnvoll und zielführend ist. Überzeugende Daten zum Zusammenhang zwischen einzelnen Nährstoffen (oder auch einzelnen Lebensmitteln) und den multifaktoriellen chronischen Erkrankungen liegen kaum vor und sind aufgrund methodischer Probleme kaum zu gewinnen.

Andererseits gibt es zwischen charakteristischen Ernährungsmustern und beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen sehr wohl fundierte Beziehungen. Sie spiegeln die komplexen Interaktionen zwischen Nahrungsbestandteilen, -struktur und -zubereitung, Qualität der Makronährstoffe und Mikronährstoffen wider, die in bloßen Nährstoffmengen nicht erfassbar sind.

Der Vortrag gibt einen Überblick über die vielschichtige Problematik detaillierter Nährstoffempfehlungen, von der Schwierigkeit der Bedarfsermittlung über ernährungsanamnestische Schwächen bis zur Gefahr falscher Schluss-

folgerungen und zeigt mögliche Alternativen für Ernährungsempfehlungen der Zukunft auf.

Kontakt:

Prof. Dr. Ursel Wahrburg
uwahrburg@fh-muenster.de
www.fh-muenster.de