

## **British Medical Journal BMJ -**

# **Ernährungsforschung: Beobachtungsstudien bringen keine Lösungen**

**In einer aktuellen Publikation des BMJ bringt US-Medizinprofessor John Ioannidis, Stanford University, das Dilemma der Ernährungswissenschaften auf den Punkt: Viele Studienergebnisse seien „völlig unglaubwürdig“ – und auch eine „weitere Million Beobachtungsstudien“ würde keine endgültigen Lösungen liefern [1]. Insbesondere für den härtesten Studienendpunkt, die Gesamtsterblichkeit, seien die Effekte einzelner Nährstoffe „gleich Null“. Die Forschung in diesem Bereich „erscheint hoffnungslos“. Die BMJ-Publikation untermauert damit Aussagen des deutschen Cochrane-Direktors, Professor Gerd Antes: „Die Ernährungswissenschaften sind in einer bemitleidenswerten Lage.“ [2]**

Auch in Deutschland haben in den vergangenen Jahren zahlreiche Wissenschaftler auf das Grundproblem hingewiesen, dass Ernährungsbeobachtungsstudien keine Beweise liefern – neben Professor Gerd Antes beispielsweise Dr. Klaus Koch, Ressortleiter Gesundheitsinformation beim IQWiG, Professor Walter Krämer, Wirtschafts- und Sozialstatistik, Universität Dortmund, Professor Peter P. Nawroth, Direktor Innere Medizin und klinische Chemie, Universitätsklinikum Heidelberg oder Professorin Gabriele Meyer, Vorsitzende des Deutschen Netzwerks Evidenzbasierte Medizin (DNEbM) [2].

„Bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE jedoch scheinen diese Erkenntnisse noch unbekannt – was in der neuen DGE-Broschüre zu Obst- und Gemüse deutlich wird [3]: Die 5-am-Tag-Propaganda, dass Pflanzenkost die Gesundheit `fördert und schützt`, wird auf Basis von Beobachtungsstudien fortgeführt – und das, obwohl weder ein grundsätzlicher Beweis für den gesundheitsfördernden Effekt von Obst- und Gemüse existiert noch ein Nutzen nachweis vorliegt, dass die 5-am-Tag-Kampagne die Gesundheit der Bürger fördert“, erklärt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Niemand wisse daher, ob die staatliche Pflanzenkost-Propaganda mit den steigenden Zahlen klinischer Fälle von Magen-Darm-Erkrankungen zusammenhängt, die seit Start der Kampagne von der Gesundheitsberichterstattung des Bundes dokumentiert wurden [4].

### **Zweifel an Ernährungsempfehlungen**

Selbst die DGE hat erst im September 2013 klar gestellt, dass man nicht sagen könne, Obst und Gemüse schützen vor Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen - verantwortlich seien eher unspezifische Effekte [5]. „Solch widersprüchliche Aussagen lassen die Menschen an der generellen Glaubwürdigkeit von Ernährungsempfehlungen zweifeln – was erst kürzlich durch eine Studie der University of Minnesota bestätigt wurde“ [6], so Knop, „und das zu Recht, denn das `ökotrophologische Universalcredo` lautet: Nichts Genaues weiß man nicht ...“

## Quellenangaben:

- [1] Implausible results in human nutrition research – Definitive solutions won't come from another million observational papers or small randomized trials, BMJ 2013; 347
- [2] „Fleisch rot, Mensch tot“, Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, 1.4.12, S. 57 / „Nahrung als Heilmittel – Falsche Früchtchen“, SZ sueddeutsche online, 14.4.11 / „Medizinische Studien beruhen oft auf ungeprüften Vermutungen“, Spiegel online: 23.7.12 / „Ernährungsregeln: Wo bleiben die Daten?“ Novo Argumente, 03.04.2013
- [3] Gemüse und Obst - Multitalente in Sachen Gesundheitsschutz, DGE-Flyer, 1. Auflage 2013
- [4] 5-am-Tag-Kampagne: Es gärt, EU.L.E.N-Spiegel, 1-2/2013
- [5] Essen ohne Gewissensbisse, Frankfurter Rundschau, 30.09.13
- [6] Adverse Outcomes Associated With Media Exposure to Contradictory Nutrition Messages, Journal of Health Communication: International Perspectives, Published online: 11.10.13

Laienaffine Leseprobe zum Thema: „Glaube(n) statt Wissen“ (Ernährungs-Beobachtungsstudien erklärt im Stil der „Sendung mit der Maus“, aus: „Esst doch, was ihr wollt“, rowohlt-E-Book, Okt. 2013, Uwe Knop)

## **Einen guten Start in 2014 wünscht**

Uwe Knop  
Diplom-Ökotrophologe  
Postfach 1206  
65742 Eschborn

Telefon: 069 / 1707 1735  
E-Mail: [presse@echte-esser.de](mailto:presse@echte-esser.de)

Website: [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de)  
Facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

Versandt am: 02.01.2014