

## ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHE HINTERGRUNDINFOS

### „Bemitleidenswerte Ernährungsforschung“

Der desolate Zustand ökotrophologischer Forschung ist in der Fachwelt schon lange bekannt. So erklärte der Direktor des deutschen Cochrane-Zentrums, das die Qualität wissenschaftlicher Studien bewertet, **Prof. Gerd Antes** bereits 2011: „Die Ernährungswissenschaften sind in einer bemitleidenswerten Lage. Studien in diesem Bereich sind von vielen unbekanntem oder kaum messbaren Einflüssen abhängig. Deswegen gibt es immer wieder völlig widersprüchliche Ergebnisse.“ [1] Nur ein Jahr später ergänzte sein „Studienbewertungskollege“ vom staatlichen IQWiG (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen), **Dr. Klaus Koch**, zur Kernschwäche von Ernährungs-Beobachtungsstudien: „Epidemiologische Studien können normalerweise keine Beweise liefern. Punkt.“ [2] Daher ist für **Prof. Gabriele Meyer**, ehemalige Vorsitzende des DNEbM e.V. (Deutsches Netzwerk Evidenzbasierte Medizin) und aktuell Mitglied im Sachverständigenrat von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe, klar: „Beobachtungsstudien sind nicht geeignet, präventive oder therapeutische Empfehlungen abzuleiten.“ [3] Meyers Nachfolgerin als Vorsitzende des DNEbM e.V., **Prof. Ingrid Mühlhauser**, Gesundheitswissenschaftlerin an der Uni Hamburg, erklärte Mitte 2016: „Beobachtungen, auch groß angelegte, sind keine ausreichende Grundlage für eine moderne Medizin.“ [4] Einer der Gründe: Beobachtungsstudien liefern ausschließlich **Korrelationen** (statistische Zusammenhänge), jedoch niemals **Kausalitäten** (Ursache-Wirkungs-Beziehungen/Beweise). „Zusammenhänge zu beobachten heißt noch nicht, Ursachen zu erkennen“, so Mühlhäuser [4]. Im Forschungsfeld Ernährung sieht es 2017 so aus: „Im Moment ist eine ganz große Korrelationsära in diesem Feld - und die Tatsache, dass es korrelativ ist, bedeutet, dass man eigentlich sehr wenig sagen kann“, so **Prof. Dirk Haller**, Leiter Lehrstuhl für Ernährung und Immunologie am Wissenschaftszentrum Weihenstephan (WZW) und Direktor des ZIEL – Institute for Food & Health (interdisziplinäres Zentralinstitut der), Technische Universität München [4.1].

Auch in zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen wurde jüngst immer wieder auf die systemimmanente Kernschwäche der Ernährungsforschung hingewiesen: Viele ihrer Ergebnisse seien „völlig unglaubwürdig“ – und auch eine „weitere Million Beobachtungsstudien“ würde keine endgültigen Lösungen liefern [5]. Aufgrund zahlreicher Schwächen dieser Untersuchungen werden Politiker zu „größerer Vorsicht bei Ernährungsempfehlungen“ angemahnt, da diese primär auf Beobachtungsstudien basieren, die nicht durch klinische Studien bestätigt wurden [6].

### „Nicht genügend wissenschaftliche Evidenz“

Dem entsprechend war es nur eine Frage der Zeit, bis im Februar 2016 **Prof. Peter Stehle**, Präsidiumsmitglied der DGE e.V. (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) öffentlich offenbarte, dass die Ernährungsforscher ein Problem haben: „Wir können nicht genügend wissenschaftliche Evidenz liefern.“ Denn das sei „tatsächlich schwierig, das Liefern von Belegen.“ Die beobachteten Ergebnisse der Ernährungsforschung seien daher „argumentativ natürlich sehr, sehr schwach. Aber das war immer so und wird so bleiben.“ Denn zu diesen Studien, die harte Evidenz, also Beweise für beispielsweise gesunde Ernährung liefern, erklärt Stehle: „Solche Interventionsstudien wird es nie geben.“ Auch auf die Frage, wie hoch der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit (Verfassung) ist, spricht Stehle Klartext: „Das lässt sich nicht quantifizieren. Niemand weiß das.“ [7]

## „Gesunde Ernährung? Kann man nicht so genau definieren“

Ach wie gut, dass jemand weiß, warum das niemand weiß - so erklärte der wissenschaftliche Vorstand des DIfE (Deutsches Institut für Ernährungsforschung), **Prof. Tilman Grune**, im August 2016: „Gesunde Ernährung kann man gar nicht so genau definieren.“ [8] Sein Kollege **Medizinprofessor Achim Bub** vom Max-Rubner-Institut (MRI), dem Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe, stellte nur einen Monat später klar: „Wir wissen herzlich wenig über Ernährung.“ [9]. **Dr. Walter Burghardt**, Ernährungsmediziner am Universitätsklinikum Würzburg und Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Ernährungsmediziner konkretisierte kurz danach: „Wissen wir denn tatsächlich so genau, was wir brauchen? So weit ist die Medizin noch nicht.“ [10] Dieses Kernproblem des „fehlenden Wissens“ ist grenzübergreifend bekannt und benannt: „Einerseits wird ständig propagiert, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist. Auf der anderen Seite hat die Ernährungswissenschaft bis heute keine schlüssigen Studien für die optimale Ernährung vorgelegt“, mahnte **Prof. Jürgen König**, Leiter Ernährungswissenschaften, Universität Wien im Oktober 2016 [11]. Sein österreichischer Kollege **Prof. Gerald Gartlehner**, Leiter des Departments für Evidenzbasierte Medizin (EbM) der Donau-Uni Krems, erklärt die zwei wesentlichen Gründe für diesen Mangel an schlüssigen Studien: „Gute Ernährungsstudien sind sehr schwierig durchzuführen, da viele unterschiedliche Faktoren einen Einfluss haben und das Ergebnis verzerren können. Wir wissen etwa, dass Menschen, die sich ausgewogen ernähren, auch eher Sport treiben und mehr auf ihre Gesundheit achten. Zudem fehlt es in diesem Bereich an finanzieller Power.“ [12] Und so fragte die FAZ zu Recht: Was ist denn nun wirklich ein gesundes Essen für den Normalbürger? „Tatsächlich weiß das auch heute niemand“, erklärte der Ernährungsmediziner **Prof. Hans Konrad Biesalski** von der Universität Hohenheim im September 2017 [12.1.]

## „Folgen Sie dem Gespür für den eigenen Körper“

Dementsprechend dünn ist auch das Fazit zu gesunder Ernährung von Experten der Hochschule Fulda: So erklärt **Prof. Christoph Klotter**: „Meiner Meinung nach kann heutzutage ohnehin keine allgemeine Ernährungsempfehlung mehr ausgesprochen werden. Jeder Organismus verstoffwechselt Nahrung unterschiedlich.“ Und weiter: „Es ist schwierig, genau zu sagen, was gesunde Ernährung ausmacht und was nicht. Viele vermeintliche Erkenntnisse sind ins Schwanken geraten ... Daher können wir nicht sagen, was alle Menschen unbedingt zu sich nehmen sollen.“ Für Haller ist es daher das "Gebot der Stunde", überhaupt keine spezifischen Ratschläge in Sachen gesunder Ernährung zu geben [4.1]. Statt Regeln empfiehlt Klotter: „Wenn jeder für sich herausfindet, was gut für ihn ist, finde ich das fantastisch.“ [13; 13.1] Seine Fuldaer Hochschulkollegin Kollegin **Prof. Jana Rückert-John**, ergänzt: „Was am Ende dann bleibt, ist sich ausgewogen zu ernähren.“ Dabei solle man von allem essen und die „Lust und den Spaß am Essen im Zuge des ganzen Gesundheitswahns nicht verlieren.“ [14] Wie einfach das geht, erläuterte **Dr. Margareta Büning-Fesel**, Vorstand des aid infodiensts und Leiterin des von Bundesminister Christian Schmidt 2017 eröffneten „Bundeszentrum für Ernährung“, im Mai 2016: „Ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch in der Lage ist, die für ihn beste Ernährung für sich zu entdecken. In erster Linie sollte man dabei seinem Geschmack folgen. Und dem Gespür für den eigenen Körper.“ [15] Im März 2017 ergänzte Büning-Fesel die eigentliche Gretchenfrage und „die sollte sein: Was ist gut für mich – und was nicht?“ [16] Hingegen sollten „gesundheitsbezogene Aussagen über Ernährung stets mit einer gesunden Portion Skepsis betrachtet werden“, so **Dr. Rainer Spenger**, Geschäftsführer des österreichischen Vereins für Konsumentinformation (VKI) [12]. Prof. König bringt es Ende Mai 2017 auf den Punkt: „Wer ein

bisschen über seine Ernährung nachdenkt, braucht keine Ernährungspyramide, sondern nur den gesunden Hausverstand." [17] Seine Schweizer Kollegin, **Prof. Christine Brombach**, ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, liefert dazu die passende praktische Empfehlung: „Essen Sie, was Sie wollen, aber in vernünftigen Mengen.“ [18]

Das letzte Wort gebührt SPD-"Gesundheitsminister in spe" **Prof. Dr. Karl W. Lauterbach**, der im März 2017 auf die Frage eines WDR5-Reporters, ob man sagen könne, „Die einzig sinnvolle Ernährung, die gibt es nicht?“ antwortete: „Das kann man auf jeden Fall sagen. Das ist klar.“ [19]

## QUELLEN:

- [1] [Süddeutsche Zeitung „Falsche Früchtchen“](#)
- [2] [Spiegel online, „Überschätzte Gesundheitsstudien: Wer zu viel glaubt, bleibt dumm“](#)
- [3] [Novo Argumente, „Ernährungsregeln – wo bleiben die Daten?“](#)
- [4] [brand eins, „Das Vertrauen in die Medizin sollte erschüttert werden“](#)
- [4.1] [Das Abnehm-Paradox \(Video: Was ist gesunde Ernährung?\)](#)
- [5] [Implausible results in human nutrition research – Definitive solutions won´t come from another million observational papers or small randomized trials](#)
- [6] [Limitations of Observational Evidence: Implications for Evidence-Based Dietary Recommendations](#)
- [7] [Bonner General Anzeiger, „Der Verbraucher versteht das Wort Risiko nicht“](#)
- [8] [Märkische Allgemeine: Wissenschaft in Potsdam](#)
- [9] [Lübecker Nachrichten: „Nahrungsergänzung? Braucht kein Mensch!“](#)
- [10] [Main-Post: „Gesunde Ernährung: Auch mal ein paar Gummibärchen“](#)
- [11] [Süddeutsche.de: „Ernährungswahn“](#)
- [12] [Der Standard: „Ernährung: Boom, Mythen und Gerüchteküche“](#)
- [12.1] [FAZ: Eine einzige fette Lüge](#)
- [13] [doccheck: „Brotzeit schlägt Steinzeit“](#)
- [13.1] [Spiegel online: „Keine Religion aus dem Essen machen“](#)
- [14] [n-tv.de: „Günstiges Essen ist Wohlstandsindikator“](#)
- [15] [GEO Wissen Gesunde Ernährung, Nr.1 2016, S.111](#)
- [16] [Badische Zeitung: „Ernährungsirrtümer – gibt es gesundes und böses Essen?“](#)
- [17] [Der Standard: „Essen: Was uns aufbaut, was uns schadet“](#)
- [18] [bluewin.ch: „Wir leben in einer Mampf- und Fress-Gesellschaft“](#)
- [19] [WDR 5 Funkhausgespräche: „Wenn Ernährung zur Sünde wird“](#)

## **Erstellt im Oktober 2017 von:**

Uwe Knop  
Diplom-Oecotrophologe  
Postfach 1206  
D-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)

Gastbeiträge -> [brand eins](#) / [Playboy](#) / [Xing](#)

Interviews -> [ze.tt](#) / [Zentralschweiz am Sonntag](#) / [WDR](#) / [Der Standard \(A\)](#) / [FR](#)

**Aktuelle Bücher 2017/2016 →**

**Intuitiv essen – Aktiviere dein persönliches Schlankheitsprogramm**

riva/MVG-Verlag, ab 04.12.2017; € 9,99 [D] / 10,30 [A]; ISBN: 973-3-743-0229-8

**Kind, iss was ... dir schmeckt! Die wissenschaftliche Abrechnung mit den Märchen zu gesunder Kinderernährung**

Plassen-Verlag, seit 31.08.2017; € 12,99 [D] / 13,40 [A]; ISBN: 978-3-86470-505-2

**GUTE CARBS – Warum Sie sich nicht vor Brot und Nudeln fürchten müssen**

riva/MVG-Verlag, seit 11.09.2017; € 14,99 [D] / 15,50 [A]; ISBN: 973-3-743-0124-6

**Ernährungswahn. Warum wir keine Angst vorm Essen haben müssen**

Rowohlt-Verlag, 180 Seiten, 978-3-499-63149-8, rororo, erhältlich seit 22.04.2016