

Neue Publikationen

Ernährungsforschung: fundamentale Schwächen lassen keine Erkenntnisse zu

Rotes Fleisch: kein klarer Zusammenhang mit Herzerkrankungen

23.07.15 – Eine aktuelle Publikation offenbart erneut die fundamentalen Schwächen der Ernährungswissenschaften, die klare Empfehlungen in diesem Bereich unmöglich machen. Anhand bestehender Forschungslücken beim Zusammenhang von Fleisch und Gesundheit zeigt ein Wissenschaftler des Landwirtschaftsministeriums der Vereinigten Staaten USDA* die zahlreichen Limitierungen von Ernährungsstudien auf. Neben dem „Klassiker“ fehlender Beweise (Kausalitäten) sind dies vor allem: sowohl zweifel- und fehlerhafte Daten Grundlagen als auch frei erfundene Hypothesen und statistische Willkür sowie massive Schwächen der Beobachtungsstudien bis hin zu offiziellen Ernährungsempfehlungen, für die wissenschaftliche Grundlagen fehlen [1].

Eine weitere Studie ergab, dass kein klarer Zusammenhang zwischen hohem Verzehr von rotem Fleisch und koronarer Herzkrankheit / Herz-Durchblutungsstörungen vorliegt [2]. Auch hier weisen die Autoren auf bekannte Schwächen von Ernährungsstudien hin – genau wie ihre Forscherkollegen kurz zuvor bei einer Studie, die zeigte, dass rotes Fleisch kein Risikofaktor für Darmkrebs ist [3].

Die beiden neuen Publikationen untermauern Erkenntnisse vorangegangener Veröffentlichungen, die ebenfalls vor gravierenden Grundsatzproblemen der Ernährungswissenschaften warnen: zum einen sei es unmöglich, die „Wirkung“ einzelner Lebensmittel isoliert von der Gesamternährung und Lebensstilfaktoren zu analysieren. Zum anderen seien viele Ergebnisse der Ernährungsforschung „völlig unglaubwürdig“ – und auch eine „weitere Million Beobachtungsstudien“ würde keine endgültigen Lösungen liefern. Denn Ernährungsbeobachtungsstudien seien anfällig für Verzerrungen und Fehler (insbesondere aufgrund unüberprüfbarer und falscher Eigenangaben) - und sie böten Forschern die Möglichkeit zur Manipulation. Daher mahnen kritische Wissenschaftler zu „größerer Vorsicht bei Ernährungsempfehlungen“ [3,4,5].

Basierend auf seiner Publikation [1], in der er die zahlreichen Limitierungen der Ernährungsforschung systemisch und akribisch offenlegt, lautet für den Wissenschaftler des USDA-Agricultural Research Service die beste Ernährungsempfehlung: **„Der moderate Verzehr einer Vielzahl von Lebensmitteln, die Menschen gerne genießen.“**

„Jeder, der im Bereich Ernährungswissenschaft und –beratung, in der Gesundheitspolitik sowie insbesondere im Wissenschaftsjournalismus arbeitet, sollte dieses aktuelle USDA-Paper [1] lesen“, empfiehlt Diplom-Ökotrophologe Uwe Knop, „denn danach weiß man sicher, dass Ernährungsstudien in etwa die gleichen Erkenntnisse liefern wie das Lesen einer Glaskugel.“

Rotes Fleisch erhöht Risiko für Unfalltod!

Ein leicht verständliches Beispiel in der USDA-Publikation zeigt anhand der klassischen Ernährungs-Beobachtungsstudie, aus welcher statistischem Nonsense Meinung gemacht wird: Die Korrelationen (statistische Zusammenhänge) zeigten, dass „Rotfleisch-Esser“ ein leicht erhöhtes Risiko aufweisen, an Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen (KHK) zu sterben. Ein Ergebnis wie gemacht für die Anti-Fleisch-Propaganda der Vegetarierlobby. Jedoch starben die Fleischesser mit vergleichbarer Wahrscheinlichkeit auch am Unfalltod. Die weitaus höchste Sterblichkeitsrate wiesen die Rotfleisch-Konsumenten aber in einer anderen Todeskategorie auf: Sonstiges. Bei den Weißfleisch-Konsumenten waren die Risiken an Unfall oder Sonstiges zu sterben hingegen niedriger als beim Durchschnitt. „Jedem normal denkenden, also nicht ernährungsideologisch limitierten Menschen ist sofort klar: Bei diesen Korrelationen handelt es sich nur um zufälliges, statistisches Grundrauschen, denn für den Unfalltod auf der Straße ist sicher nicht die Wurst auf dem Brot verantwortlich – genauso wenig wie für Krebs, KHK oder die Haupttodesursache `Sonstiges`. Häufig sind das `falsch-positive` Zusammenhänge, die ab einer gewissen Menge an Faktoren und statistisch möglichen Korrelationen automatisch auftreten“, erklärt Knop.

Ein Rechenbeispiel im aktuellen Paper verdeutlicht die Unzahl möglicher Korrelationen: ein typischer Ernährungsfragebogen enthält 125 Lebensmittel und 65 Inhaltsstoffe. Verknüpft man diese beiden Angaben nun mit 50 Krankheiten, Todesursachen und/oder Blutwerten (z.B. Cholesterin, Triglyceride) erhält man mehr als 400.000 mögliche Zusammenhänge. „Und da finden findige Statistiker immer etwas passendes, um den ernährungsideologischen Zeitgeist zu füttern“, resümiert Knop, „aber das ist nicht mehr als die bewusste Desinformation von Medien und Bevölkerung.“

**Das Landwirtschaftsministerium der Vereinigten Staaten (United States Department of Agriculture / USDA) ist Teil der Bundesregierung der Vereinigten Staaten.*

Quellenangaben:

[1] Research gaps in evaluating the relationship of meat and health. *Meat Sci.* 2015 May 23. doi: 10.1016/j.meatsci.2015.05.022. [Epub ahead of print]

[2] Red meat consumption and ischemic heart disease. A systematic literature review. *Meat Sci.* 2015 May 22;108:32-36. doi: 10.1016/j.meatsci.2015.05.019. [Epub ahead of print]

[3] *J Am Coll Nutr.* 2015 May 5:1-23; Red Meat and Colorectal Cancer: A Quantitative Update on the State of the Epidemiologic Science (published online [5. Mai 2015])

[4] Limitations of Observational Evidence: Implications for Evidence-Based Dietary Recommendations; *American Society for Nutrition. Adv. Nutr.* 5: 7-15, 2014

[5] Implausible results in human nutrition research – Definitive solutions won't come from another million observational papers or small randomized trials, British Medical Journal, BMJ 2013; 347:f6698

Weiterführenden Studien:

Themenaffine Pressemeldung vom 13.05.2015: Neue Meta-Analyse (27 Studien): Rotes Fleisch belanglos bei Darmkrebs

Themenaffine Pressemeldung vom 18.10.2014: Neue Studien -> Vegetarier leben nicht länger / Fleischverzehr ohne Einfluss auf koronare Herzkrankheiten (KHK)

Themenaffine Pressemeldung vom 25.02.2014: Neue Studie Med.Uni. Graz -> Vegetarier: Mehr Krankheiten & weniger Lebensqualität als Fleischesser

Themenaffine Pressemeldung vom 31.03.2013: Neue Studie -> Kein Zusammenhang von Fleischverzehr & Herz-Kreislaufkrankungen / EUROPA: Mediterrane Ernährung – viel Fleisch & hohe Lebenserwartung

Kontakt:

Uwe Knop
Diplom-Oecotrophologe
Postfach 1206
65742 Eschborn

Telefon: 069 / 1707 1735
E-Mail: presse@echte-esser.de

Website: www.echte-esser.de
facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

Gastbeitrag für → [brand eins](#) (Juli 2014)