

Advances in Nutrition - International Review Journal

Schwächen von Beobachtungsstudien werden oft unterschätzt - Vorsicht bei Ernährungsempfehlungen

Eine aktuelle Übersichtsarbeit offenbart eine weit verbreitete Fehlentwicklung: Die begrenzte Aussagekraft von Beobachtungsstudien wird von vielen Ernährungsforschern und Politikern unterschätzt [1]. Aufgrund zahlreicher Schwächen dieser Untersuchungen mahnen die Autoren zu „größerer Vorsicht bei Ernährungsempfehlungen“, da diese primär auf Beobachtungsstudien basieren, die nicht durch klinische Studien bestätigt wurden. Dieser Review in einem Journal der „American Society for Nutrition“ untermauert die Kritik einer aktuellen Publikation im BMJ: Viele Studienergebnisse der Ernährungsforschung seien „völlig unglaubwürdig“ – und auch eine „weitere Million Beobachtungsstudien“ würde keine endgültigen Lösungen liefern [2].

Vor diesem Hintergrund müsse man die hiesigen Ernährungsregeln kritisch hinterfragen, empfiehlt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop, denn für die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE sind gerade diese „Beobachtungsstudien eine wichtige Grundlage für die Ableitung evidenzbasierter Empfehlungen für die Bevölkerung.“ Dazu hatte die Vorsitzende des Deutschen Netzwerks Evidenzbasierte Medizin (DNEbM), Professorin Gabriele Meyer bereits klar gestellt: „Beobachtungsstudien sind nicht geeignet, präventive oder therapeutische Empfehlungen abzuleiten“. Der Grund: Beobachtungsstudien sind anfällig für zahlreiche Verzerrungen und Störfaktoren [1] - und sie liefern nie Kausalitäten (Ursache-Wirkungs-Beziehungen), sondern ausschließlich Korrelationen (Zusammenhänge).

Obst & Gemüse: Kein Krebschutz

„Man könnte auch die Zahl der Autos in einem Land mit der Krebsrate korrelieren und würde vermutlich einen Zusammenhang herstellen können - aber was beweist das schon?“, erklärte kürzlich Prof. Rudolf Kaaks vom Deutschen Krebsforschungszentrum DKFZ zu den Schwächen vieler Untersuchungen zu Ernährung und Krebs [3]. Aber selbst diese schwachen Studien zeigen inzwischen ganz klar: Es ist noch nicht einmal ein statistischer Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Obst und Gemüse und Krebserkrankungen zu finden. Krebschutz durch Obst und Gemüse? „Keinerlei Beziehung, nullkommanull“, so Kaaks [3]. Man habe heute festzustellen, dass der vermutete starke Zusammenhang zwischen hohem Gemüse- und Obstkonsum und einer Senkung des Krebsrisikos infrage gestellt werden muss [4].

Friedrich & Gröhe: Volle Kinderteller statt leerer Versprechungen!

„Mit diesen aktuellen Erkenntnissen vor Augen sollten sich die verantwortlichen Neu-Minister Gröhe und Friedrich genau überlegen, ob sie weiterhin den Pflanzenkostmehrverzehr durch Kampagnen wie

„5-am-Tag“ finanziell fördern“, so Knop, „gerade auch vor dem Hintergrund, dass selbst nach 10 Jahren Kampagnen-Laufzeit kein Nutznachweis vorliegt, ob 5-am-Tag die Gesundheit der Bürger fördert - ganz im Gegenteil, es könnte sogar sein, dass üppige Pflanzenkost den Magen-Darm-Trakt schädigt: Seit Start der Kampagne ist die Zahl klinischer Fälle an Magen-Darm-Erkrankungen laut Gesundheitsberichterstattung des Bundes um bis zu 150% gestiegen.“ Eine Kausalität beweise dies natürlich nicht, aber es gäbe eine hohe Plausibilität wegen schwer verdaulichen Bestandteilen wie Ballaststoffen oder Fruktose und entsprechenden "Kasuistiken" aus der Ernährungsberatung [5]. „Die neuen Minister Gröhe und Friedrich sollten darüber nachdenken, ihre Fördergelder für kostenlose Schulessen einzusetzen, die Kinder satt machen, statt für Pflanzenkostmarketing, dessen Auswirkungen auf die Gesundheit niemand kennt“, empfiehlt Ernährungswissenschaftler Knop.

Frauen: mehr Obst & Gemüse – mehr Tod durch Herzschwäche & Herzrhythmusstörungen

Da der postulierte Krebschutz durch Obst und Gemüse inzwischen öffentlich nicht mehr vertretbar sei, konzentriere sich die Pflanzenkostpropaganda zunehmend auf die vermutete schützende Wirkung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. „Aber auch hier sind interessante Zusammenhänge erkennbar: Laut Robert Koch-Institut essen doppelt so viel Frauen wie Männer 5x am Tag Obst und Gemüse [6] - und dem aktuellsten Herzbericht zufolge sterben Frauen um 61,5% öfter an Herzklappenkrankheiten, um 55% häufiger an Herzrhythmusstörungen und doppelt so oft an Herzinsuffizienz wie Männer“, so Knop [7]. Auch weil diese hohen Frauentodesquoten „nicht ohne Weiteres zu erklären sind“ (unisono Prof. Dr. Christian Hamm, Präsident Deutsche Gesellschaft für Kardiologie und Prof. Dr. Thomas Meinertz, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung) ist ein kausaler Zusammenhang natürlich nicht belegbar.

Aber ignorieren sollten Gröhe & Friedrich diese Fakten bei künftigen Obst & Gemüse-Kampagnen nicht - denn die Glaubwürdigkeit eines propagierten Herzschutzes durch Pflanzenkost sei aufgrund der aktuellen Sterbeziffern mehr als fraglich. Selbst die DGE hatte erst im September 2013 klar gestellt, dass man nicht sagen könne, Obst und Gemüse schützen vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen - verantwortlich seien eher unspezifische Effekte [8]. „Im Hinblick auf die jüngsten Erkenntnisse des DKFZ und des Herzberichts werden diese „unspezifischen Effekte“ immer wahrscheinlicher“, so Knop, „die Frage ist nur: Welche Effekte sind das?“ Von der DGE war dazu bislang leider nichts zu hören ...

Klinische Ernährungsstudien - rare Kost ohne Ergebnisse

Klarheit über Ursache und Wirkung von Ernährung und Gesundheit könnten sogenannte RCT, randomisierte, klinische Studien liefern. „Doch davon gibt es kaum welche - und wenn, dann sind deren Ergebnisse so schwachbrüstig und ernüchternd, dass man sich fragt, wie sinnvoll Ernährungsforschung überhaupt ist. So wurden die jüngsten Berichterstattungen zum aktuellen „Ernährungs-RCT-Flaggschiff“ PREDIMED zur mediterranen Ernährung sowohl zur „Unstatistik des Monats“ [9] als auch zum „Ernährungsunsinn des Monats“ [10] gekürt“, erläutert Knop.

Quellenangaben:

- [1] Limitations of Observational Evidence: Implications for Evidence-Based Dietary Recommendations; American Society for Nutrition. Adv. Nutr. 5: 7-15, 2014
- [2] Implausible results in human nutrition research – Definitive solutions won't come from another million observational papers or small randomized trials, BMJ 2013; 347
- [3] Krebs & Ernährung - die Angst isst mit, sueddeutsche online, 23.01.2014
- [4] Obst & Gemüse - Kein starker Krieger im Kampf gegen Krebs?, aerztezeitung online, 28.01.2014
- [5] 5-am-Tag-Kampagne: Es gärt, EU.L.E.N-Spiegel, 1-2/2013
- [6] Obst- und Gemüsekonsum in Deutschland; Bundesgesundheitsblatt 2013 · 56:779–785
- [7] Neuer Herzbericht: Deutlich mehr Frauen als Männer sterben an Herzschwäche, Rhythmusstörungen und Klappenkrankheiten, Deutsche Herzstiftung, 29. Januar 2014
- [8] Essen ohne Gewissensbisse, Frankfurter Rundschau, 30.09.13
- [9] Unstatistik des Monats: Olivenöl verhindert Diabetes, 31.01.14
- [10] Ernährungsunsinn des Monats: Mediterrane Märchen, 04.0.2.14

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).
Hinweis für Redaktionen: Wünschen Sie ein PDF-Rezensionsexemplar, schicken Sie eine Mail an presse@echte-esser.de

Kontakt:

Uwe Knop
Diplom-Ökotrophologe
Postfach 1206
65742 Eschborn

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

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