

DGE und aid beschließen gemeinsame Ernährungspyramide

Bonn. (17.07. / aid / dge) Mehr Vollkornprodukte, reichlich Gemüse und Obst, bevorzugt pflanzliche Öle -- das sind die zentralen Ernährungsbotschaften, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der aid infodienst künftig stärker akzentuieren wollen. Auf dieser Basis entwickeln beide Gesellschaften eine gemeinsame Ernährungspyramide, deren Grundlagen auf einem Workshop am 14. Juli in Bonn erarbeitet wurden.

Hintergrund der Veranstaltung ist die weltweite wissenschaftliche Diskussion von Ernährungsratschlägen. Im Mittelpunkt der intensiv geführten Debatte steht die Frage, ob der Kohlenhydratanteil der Nahrung gesenkt werden soll. Folglich wären dann verstärkt Proteine und Fette zu verzehren. Diese Überlegungen werden in den USA bereits in konkrete Empfehlungen mittels verschiedener Pyramidenmodelle umgesetzt. Auch in Deutschland werden Diätformen dieser neuen «Low-carb»-Richtung nach Atkins, LOGI, Glyx oder South Beach propagiert -- und stoßen auf große Resonanz.

DGE und aid weisen darauf hin, dass diese Diäten und Ratschläge häufig wissenschaftlich nicht abgesichert sind und damit kein Anlass für veränderte Nährstoffempfehlungen besteht. «Ernährungsempfehlungen sind für die Gesundheit der Bevölkerung von erheblicher Tragweite und erfordern ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein. Es ist daher die Aufgabe von unabhängigen wissenschaftlichen Fachgesellschaften, solche Zusammenhänge aufgrund aktueller Studienergebnisse zu überprüfen», sagt Prof. Dr. Helmut Heseker, Präsidiumsmitglied der DGE. «Für die Verbraucher ist es wichtig, dass Ernährungsempfehlungen leicht verständlich und alltagstauglich sind», betonte Dr. Margareta Büning-Fesel, Geschäftsführerin des aid-infodienst.

■ Empfehlungen für die Zufuhr von Kohlenhydraten

Empfehlenswert ist nach wie vor ein hoher Kohlenhydratverzehr von mindestens 50 Prozent der Nahrungsenergie überwiegend in Form komplexer Kohlenhydrate, zum Beispiel Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Vollkorn-Getreideflocken, Gemüse, Obst und Kartoffeln. Diese Lebensmittel liefern neben Vitaminen sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe und tragen zur Magenfüllung und Sättigung bei. Bei geringerer Kohlenhydratzufuhr ist mit einer kompensatorisch höheren Aufnahme von Fetten zu rechnen. Durch den verlangsamten Einstrom der Kohlenhydrate aus den oben genannten Lebensmitteln ins Blut werden hohe Blutzuckerspiegel vermieden und der Insulinstoffwechsel weniger belastet. Demnach entsprechen die Empfehlungen der DGE einer Kost mit niedrigem Glykämischen Index (GI). Letzterer ist aufgrund der zahlreichen variablen Einflussgrößen (Zusammensetzung eines Lebensmittels, Verarbeitungsgrad, Zusammensetzung der Mahlzeit, individuelle Schwankungen) derzeit noch keine verlässliche Größe zur Bewertung der Lebensmittelqualität. Die momentan verwendeten Tabellen enthalten kaum Daten, die dem Lebensmittelangebot in Deutschland entsprechen (zum Beispiel Vollkornbrot).

■ Empfehlungen für die Fettzufuhr

Es gilt weiterhin die Empfehlung zu einem moderaten Fettkonsum von maximal 30 Prozent der Nahrungsenergie beziehungsweise 35 Prozent bei entsprechender körperlicher Bewegung. Fettreiche Lebensmittel haben einen hohen Anteil an der Energiezufuhr und spielen bei hohem Konsum eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Übergewicht. Um Erkrankungsrisiken zu verringern, spielt noch vor der

Quantität die Qualität der Fette eine bedeutende Rolle. Wie die DGE seit langer Zeit betont, sollte der Konsum gesättigter Fettsäuren zugunsten einfach- und mehrfach ungesättigter Fettsäuren verringert werden. Die Zufuhr mehrfach ungesättigter Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren, zum Beispiel in Makrele, Hering, Lachs und in Raps-, Soja- und Walnussöl sollte gesteigert werden, um das Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren zu verbessern.

■ Empfehlungen für die Proteinzufuhr

Die Experten weisen darauf hin, dass die Proteinzufuhr zwischen der empfohlenen täglichen Zufuhr von 0,8 Gramm und einer zulässigen Höchstzufuhr von 2,0 Gramm je Kilogramm Körpergewicht liegen kann. Proteine haben einen stark sättigenden Effekt, der vermutlich dazu führt, dass Adipöse bei kohlenhydratarmer, aber fett- und proteinreicher Kost (zum Beispiel Atkins-Diät) anfänglich weniger Energie aufnehmen. Dabei kommt es kurzfristig zu stärkeren Gewichtsverlusten als unter fettarmer und damit meist auch proteinarmer Diät. Langfristig (ein Jahr) sind allerdings keine Unterschiede mehr nachweisbar.

■ Fazit

Eine neue gemeinsame aid/DGE-Ernährungspyramide soll zusammen mit dem Ernährungskreis der DGE gewährleisten, dass Lebensmittelempfehlungen in verständlicher Weise den unterschiedlichen Zielgruppen vermittelt werden können. Die Botschaft der Experten an die Bevölkerung ist eindeutig: Es gibt nicht die «Wunderdiät», die nur sechs Tage, sechs Wochen oder sechs Monate eingehalten werden muss. Der Begriff der Diät sollte in seiner eigentlichen Definition verstanden werden: «Lebensweise» -- eine lebenslange sorgfältige Auswahl der Lebensmittel und Speisen reich an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, aber moderat in der Fettzufuhr, in Verbindung mit reichlich körperlicher Bewegung. Bei der Auswahl der Lebensmittel sollte der Verbraucher stärker als bisher auf die Qualität der verzehrten Kohlenhydrate (soweit möglich nach dem Glykämischen Index) und Fette (geringer Anteil an gesättigten Fettsäuren) achten.

Info: <http://www.was-wir-essen.de>