



Prävention durch Ernährung? – Welches Potenzial haben fetter Fisch, Nüsse/Mandeln und dunkle Schokolade?

Prof. Dr. Heiner Boeing, Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke

Die DGE ist eine wissenschaftliche Fachgesellschaft, die im Auftrag der Bundesregierung Empfehlungen für eine ausgewogene, vollwertige Ernährung ableitet und diese auf eine verständliche, praktisch umsetzbare Weise an die Bevölkerung kommuniziert. Wichtige Kriterien für eine ausgewogene und vollwertige Ernährung sind sowohl die Deckung des Nährstoffbedarfs als auch ein geringes Erkrankungsrisiko. Letzteres wurde bisher in den wichtigen Kommunikationsinstrumenten für eine ausgewogene und vollwertige Ernährung auf Lebensmittelebene, dem DGE-Ernährungskreis und der Dreidimensionalen DGE-Lebensmittelpyramide, hauptsächlich auf Nährstoffebene berücksichtigt. Daher wurde im Kapitel 5 des 13. DGE-Ernährungsberichts eine Bewertung (analog der evidenzbasierten Vorgehensweise der DGE-Leitlinien zur Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten) auf Basis von Meta-Analysen von einzelnen Lebensmittelgruppen des DGE-Ernährungskreises einschließlich bisher nur peripher betrachteter Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse/Mandeln und (dunkle) Schokolade auf ihr präventives Potenzial zur Senkung von Sterblichkeit, Krebskrankheiten, kardiovaskulären Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 untersucht. Zu den Lebensmittelgruppen mit einem präventiven Potenzial (krankheitsübergreifende abgesenkte Risiken) zählten die Getreideprodukte mit einem hohen Ballaststoffgehalt, Gemüse und Obst, fermentierte Milchprodukte, (fetter) Fisch, Nüsse/Mandeln und (dunkle) Schokolade. Andererseits waren krankheitsübergreifend erhöhte Risiken beim Verzehr von Fleisch und Fleischerzeugnissen beobachtet worden. Die Ergebnisse bestätigen zu weiten Teilen die bisherigen lebensmittelbezogenen Empfehlungen der DGE und können zusätzlich zu einer Präzisierung in den einzelnen Lebensmittelgruppen beitragen, sodass eine gute wissenschaftliche Grundlage vorliegt, um die lebensmittelbezogenen Empfehlungen weiter zu entwickeln. Besonders positiv ist zu bewerten, dass viele der genannten Lebensmittelgruppen, die insbesondere mit steigender Lebenserwartung zunehmenden Risiken für die häufig tödlich verlaufenden Herz-Kreislauf-Krankheiten senken. Damit wird gezeigt, dass eine gezielte Auswahl von Lebensmitteln und Umstellung der Ernährung im Sinne einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung auch im mittleren Lebensalter eine sinnvolle Maßnahme ist, um gesund alt zu werden.

Journalistenseminar der
Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
**Besseres Essen für alle: Welchen Beitrag leisten
die DGE-Qualitätsstandards?
Ergebnisse des 13. DGE-Ernährungsberichts**
am 1. Februar 2017
im Universitätsclub Bonn e. V.



Prof. Dr. Heiner Boeing

Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE)
Abteilung Epidemiologie
Arthur-Scheunert-Allee 114-116
14558 Nuthetal
E-Mail: boeing@dife.de