



---

## **ABSTRACT**

### **Was kann Ernährungsforschung leisten?**

*Jakob Linseisen, Lehrstuhl für Epidemiologie der LMU München am UNIKA-T Augsburg*

Ernährung ist grundsätzlich veränderbar und somit für die Prävention von Krankheiten interessant. Entscheidend ist die Erkenntnis, welche Ernährungsfaktoren Einfluss auf die Gesundheit nehmen, wie gesichert die wissenschaftliche Beweislage (Evidenz) dafür ist, und wie stark die Effekte sind. Experimentellen Studien kommt dabei eine wesentliche Bedeutung zu, da sie die biologischen Mechanismen untersuchen und so die Ergebnisse von Beobachtungsstudien stützen können. Randomisierte kontrollierte doppelt-verblindete Studien, der Goldstandard in der medizinischen Forschung, sind in der Ernährungsforschung am Menschen oft nicht durchführbar. Die Ernährungsforschung steht damit häufig vor der Aufgabe, die Ergebnisse aus Beobachtungsstudien meta-analytisch auszuwerten und die biologische Plausibilität zu sichern. Die anschließende Evidenzfindung und -bewertung muss in möglichst standardisierter Form erfolgen. Am Beispiel von rotem Fleisch und daraus hergestellten Produkten lässt sich darstellen, wie verschiedene Vorgehensweisen zu unterschiedlichen Schlussfolgerungen und damit letztlich zu unterschiedlichen Empfehlungen führen. In den letzten beiden Dekaden wurden auch im Bereich Ernährung große Anstrengungen unternommen, um möglichst alle Aussagen und Empfehlungen auf der Basis der vorliegenden wissenschaftlichen Evidenz abzuleiten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat dieses Ziel mit der Erarbeitung von Leitlinien und wissenschaftlichen Stellungnahmen ebenso wie mit der transparenten Ableitung von Referenzwerten erfolgreich umgesetzt.

#### **Kontakt**

Prof. Dr. Jakob Linseisen  
Lehrstuhl für Epidemiologie der LMU München am UNIKA-T Augsburg  
j.linseisen@unika-t.de