



## **Die Aussagen der NutriRECS Experten zum Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch – Implikationen für die Evidenzfindung im Ernährungsbereich?**

*H. Boeing, J. Linseisen, B. Watzl, B. Renner, A. Schmidt, K. Virmani, im Namen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung*

Unter dem Namen NutriRECS ist eine neue Gruppe von internationalen, medizinisch orientierten Methodikern angetreten, Ernährungsempfehlungen abzugeben. Der Name NutriRECS leitet sich von „*Nutritional Recommendations and Accessible Evidence Summaries Composed of Systematic Reviews*“ ab. Bei den daran beteiligten Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen gibt es eine starke personelle Überschneidung mit GRADE (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation). GRADE ist eine im Jahre 2000 gegründete Wissenschaftsinitiative zur Entwicklung von strukturierten Verfahren zur abgestuften Bewertung von Empfehlungen; Ziel ist es, auf diese Weise das Vertrauen in Empfehlungen zu erhöhen. GRADE ist z.B. Partner der WHO bei der Bewertung von Impfprogrammen.

Die NutriRECS-Gruppe hat sich zum Ziel gesetzt, die Studiendaten im Ernährungsbereich zu sichten und die Evidenz und deren Qualität mittels GRADE-Bewertungskriterien zu bewerten. Letztlich sollen unter Einbeziehung der Einstellungen und Überzeugungen von Betroffenen (hier: Bevölkerung) Empfehlungen für einzelne Lebensmittel abgegeben werden. Dabei stehen nicht nur die gesundheitspolitischen Auswirkungen einzelner Ernährungsaspekte im Vordergrund, sondern auch die Präferenzen und Auswirkungen für den einzelnen Verbraucher.

Ende September 2019 trat die Gruppe mit ihrer Bewertung der gesundheitlichen Bedeutung eines (hohen) Konsums von rotem Fleisch und daraus hergestellten Fleischerzeugnissen an die Öffentlichkeit. In der angesehenen Zeitschrift *Annals of Internal Medicine* stellten sie sowohl ihre bis dahin durchgeführten Analysen der Studiendaten als auch ihre daraus abgeleiteten Bewertungen, sprich Empfehlungen, vor.

Die NutriRECS-Gruppe der 14 Bewerter und Bewerterinnen kam mit 11 gegen 3 Stimmen zu der Schlussfolgerung, dass trotz beobachteter steigender Krankheitsrisiken mit dem Fleischkonsum den Menschen mit einem hohen Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch

nicht empfohlen werden sollte, den Verzehr an diesen Lebensmitteln zu reduzieren. Sie geben dafür 3 Gründe an: (1) es fehlt an Studien, die zeigen, dass auf eine Reduktion des Fleischverzehrs bei nach dem Zufallsprinzip ausgewählten Personen tatsächlich eine Reduktion von Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs erfolgt; (2) bei etwa 20 bis 25 weniger Erkrankten pro 1000 Personen über die nachfolgenden 10 Jahren, die bei einem geringen Fleischverzehr in den methodisch guten und von der NutriRECS-Gruppe akzeptierten Studien in Vergleich zu einem hohen Konsum beobachtet wurden, sind die Auswirkungen für eine einzelne Person zu vernachlässigen; (3) Personen, die Fleisch essen, haben meist auch eine klare Präferenz dafür und entsprechend zeigen diese eine geringe Bereitschaft, ihren Konsum zu reduzieren.

Mit dieser Empfehlung steht die NutriRECS-Gruppe im Gegensatz zu vielen anderen Wissenschaftlergruppen und ernährungspolitischen Entscheidungsgremien. Ihre eigenen Daten legen diese Schlussfolgerung nicht unbedingt nahe, da sie Risikoerhöhungen für bestimmte Krankheiten bestätigen. Auch ist die Erkenntnis nicht neu, dass die Risikoreduktionen für Krankheiten durch weniger rotes Fleisch im Vergleich zu einem höheren Konsum anderer Lebensmittelgruppen, wie Vollkornprodukte und Nüsse, aber auch Obst und Gemüse, gering sind. Jedoch übersieht die Gruppe, dass aus gesundheitspolitischer Sicht die Risikosenkung durch einen geringeren Fleischkonsum in einer Bevölkerung, die sich - wie Deutschland - durch einen hohen Konsum auszeichnet, zu einer relevanten Verringerung der Erkrankungszahlen führt. Eine weitere Kontroverse betrifft insbesondere Fleischerzeugnisse (inklusive Wurst), die von der WHO als karzinogen (Gruppe 1) eingestuft wurden und die in einigen europäischen Ländern verstärkt verzehrt werden. Ein grundsätzliches Manko bei den Bewertungen der NutriRECS-Gruppe ergibt sich aus der Tatsache, dass es bei der Ernährungsforschung weder um Therapien noch um Medikamente bei Erkrankten geht; vielmehr soll Ernährung langfristig ein „gesundes Altern“ unterstützen. Folglich eignen sich die Bewertungsinstrumente von GRADE nur bedingt für Ernährungsstudien zur Primärprävention. Der Mangel an Ernährungsstudien, bei denen nach dem Zufallsprinzip entweder die bisherige Ernährung beibehalten wird (Kontrollgruppe) oder in der Interventionsgruppe die Ernährung zielgerichtet verändert wird bei gleichzeitiger Beibehaltung der bisherigen Energiezufuhr, ist Fachpersonen in Bereich der Ernährungsforschung bekannt. Solche langfristigen, über 10 Jahre angelegten Studien sind in der Regel gescheitert, da die geforderte Ernährung über so lange Zeiträume in keiner der Studiengruppen eingehalten wurde.

Für die DGE ist klar, dass die NutriRECS-Gruppe mit ihrer Methodenkompetenz wertvolle Anregungen geben kann, wie die Evidenzbewertung, also die Basis von Ernährungsempfehlungen, hinsichtlich der zahlreichen, methodisch unterschiedlichen Studien

zukünftig gestaltet sein könnte. Die DGE arbeitet seit vielen Jahren erfolgreich daran, ihre Ernährungsempfehlungen auf der Basis der vorliegenden wissenschaftlichen Evidenz abzuleiten (siehe z.B. die stetige Überarbeitung der Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, die Erstellung von Leitlinien, u.a.m.). Sie sieht in ihrem prinzipiellen Vorgehen bei der Bewertung der Studienlage keine großen Unterschiede zu der NutriRECS-Gruppe, da auch bei der DGE die Studienqualität eine große Rolle spielt. Es ist jedoch zu berücksichtigen, dass im Ernährungsbereich für Lebensmittelempfehlungen andere Wege beschritten werden müssen als auf die Studien zu hoffen, die in der Praxis nicht durchführbar sind. Für die Weiterentwicklung der Methodik der Evidenzbewertung sind deshalb weitere methodische Diskussionen nötig, die idealerweise zusammen mit europäischen und internationalen Expertengruppen geführt werden sollten. Zusätzlich wird die DGE zukünftig noch mehr Wert auf die biologische Plausibilität legen, einschließlich der Erkenntnisse zu der Stoffwechselbedeutung einzelner Lebensmittel und deren Hauptbestandteile. Auch wird sie zur Stärkung der Basis von Empfehlungen vermehrt Ergebnisse aus Interventionsstudien heranziehen, die frühe metabolische und funktionelle Veränderungen untersuchen und damit Kausalität aufzeigen können. Solche inhaltlichen Überlegungen spielten bei der NutriRECS-Gruppe bisher keine Rolle.

Des Weiteren hält die DGE es nicht für sinnvoll, Ernährungsempfehlungen nur an dem einen Kriterium „Minimierung des individuellen Krankheitsrisikos“ auszurichten. Für die DGE ist es bedeutsam, bei den Empfehlungen ein Lebensmittel in seinem kulturellen Kontext und in Verbindung mit dem Verzehr anderer Lebensmittel zu sehen; ebenso sind gleichzeitig die Umweltkonsequenzen mit zu berücksichtigen. Die DGE ist sich bewusst, dass eine vegetarische und vegane Lebensweise nur bedingt gesundheitlich begründet werden kann (im Vergleich zu einem geringen Verzehr von Fleisch), aber sehr wohl aus ethischen und ökologischen Gründen. Umweltauswirkungen können daher bei der Ableitung von Empfehlungen nicht unberücksichtigt bleiben, da sie integraler Bestandteil des Systems von der Lebensmittelerzeugung bis zur Ernährung sind. Ernährungsempfehlungen müssen aus Sicht der DGE viele Dimensionen integrieren und optimieren und können nicht nur eine Dimension, wie die Auswirkung auf die Gesundheit, herausgreifen, obwohl letztere unbenommen einen hohen Stellenwert hat.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt als Teil der [10 Regeln der DGE](#): „Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.“ Die Nationale Verzehrsstudie II zeigt eine durchschnittliche wöchentliche Zufuhr von zirka 600 g Fleisch und Fleischerzeugnissen (inkl. Wurstwaren) bei Frauen und etwa 1 kg bei Männern. Dies Daten zeigen, dass ein großer Teil der erwachsenen Deutschen deutlich mehr als die von der DGE

Die Aussagen der NutriRECS Experten zum Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch – Implikationen für die Evidenzfindung im Ernährungsbereich?

angegebenen Mengen verzehrt. In der DGE-Arbeitsgruppe „Lebensmittelbasierte Empfehlungen“, die eng mit der europäischen Arbeitsgruppe mit gleicher Ausrichtung zusammenarbeitet, werden die Empfehlungen der DGE fortlaufend überprüft.