

Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe



Thomas Büttner
Neue Rechtsprechung
zur Health Claims
Verordnung



Delia Germeroth
Fisetin – ein sekundärer
Pflanzenstoff mit vielen
Wirkungen



Andreas Binniger
Was ist gesunde
Ernährung?



Manfred Scheffler
Freiheit und Ge-
rechtigkeit kommen
selten von allein

Europäischer Gerichtshof, Luxemburg

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Freiheit für gesunde Nahrung – ein Schritt weiter!

Etappensieg für den Verbraucher erreicht





Was ist gesunde Ernährung?

Seit circa acht Jahren beschäftige ich mich persönlich mit den Themen gesunde Ernährung und Gesundheitsprävention. Und die Zahl derer, die es mir gleich tun, steigt stetig. Etliche Hilfeforen und Diskussionsgruppen sind inzwischen im Internet und den sozialen Medien entstanden. Und wenn man sie aufmerksam verfolgt sieht man, es sind meistens Gesundheitsstörungen, die den Menschen einen Anlass geben, sich mit der Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln auseinander zu setzen. Dabei habe ich den Eindruck, dass kaum ein anderes Thema derzeit so viele neue Dogmen und Mythen produziert, wie dieses. Nur allzu gerne folgen die Menschen den Versprechungen von Gesundheit, Schönheit, Jugendlichkeit und Vitalität bis ins hohe Alter. Und sie geben sehr viel Geld dafür aus.

Zurecht, sollte man deshalb meinen, ertönt der Ruf nach der Wissenschaft, um die Aussagen der Ernährungs- und Nahrungsergänzungsmittelbranche zu beweisen. Schließlich soll der Konsument vor unlauteren Aussagen und unnützen Ausgaben geschützt werden.

Die Behörden in Europa verbieten inzwischen unter dem Deckmantel des Verbraucherschutzes immer mehr Nahrungsmittel und Produkte aus natürlichen Rohstoffen, die keinen hinreichend wissenschaftlich bewiesenen Nutzen vorweisen können. Darunter Produkte, die in anderen Teilen der Welt zum Teil auf jahr-

tausendealte Traditionen und Verwendung zurückblicken können und dort ohne wissenschaftlichen Nachweis wie selbstverständlich verzehrt werden. Dieses überlieferte Wissen zählt bei uns jedoch leider nicht viel, wenn es um die Befriedigung eurokratischer Interessen geht. Eine große Herausforderung für die Nahrungsergänzungsmittelbranche, die seit vielen Jahren Naturextrakte verwendet, denen gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt werden.

Studien sind extrem teuer und ihr Ausgang ist oft ungewiss. Zu wenig wissen wir noch immer insbesondere über die Stoffgruppe der sekundären Pflanzenstoffe, denen der Großteil der gesundheitlich positiven Wirkungen zugeschrieben werden muss.

Das Problem der Ernährungswissenschaft auf dem Wege des Beweises ist aus meiner Sicht, dass sie zu sehr in altem Gedankengut und alten Methoden verhaftet ist. Neue Wissenschaftszweige, wie die Epigenetik und die hiermit eng verknüpfte Nutrigenetik, setzen sich nach meiner Meinung viel zu langsam durch. Noch immer herrscht die klassische Methodik vor, einzelne „Wirkstoffe“ und deren Zielstrukturen zu identifizieren, um einen beschriebenen Gesundheitseffekt zu beweisen. Bei Vielstoffgemischen, die unsere Nahrungsmittel und Naturstoffkonzentrate nun einmal sind, ist es schlicht die berühmte Suche nach der Nadel im Heuhaufen, so vorzugehen.

Gerade wenn es um gesunde Ernährung geht, stelle ich deshalb inzwischen immer öfter diese klassische Methodik der Wissenschaft infrage. Denn in der Regel sieht es so aus, dass der Beweis der Gesundheitsförderung eines Nahrungsmittels oder Konzentrates auch noch völlig aus dem sozialen Kontext herausgerissen wird. Man nimmt ein Produkt, verabreicht es einem Kollektiv von Probanden und schaut, ob der gewünschte Effekt nachzuweisen ist. Dabei scheint es mir mittlerweile sehr zweifelhaft zu sein, ob wirklich verbindliche Ergebnisse zu erzielen sind, wenn die sonstigen Lebensumstände der Probanden sich stark von den Menschen unterscheiden, aus deren Lebensraum ein Nahrungsmittel stammt.

Schon die Zusammenstellung der täglichen Nahrungsmittel, hat einen erheblichen Einfluss auf den Effekt der untersuchten Produkte. Auch bei noch so sorgfältigem Studiendesign, halte ich es schlichtweg für unmöglich, über das gesamte Probandenkollektiv identische Versuchsbedingungen darzustellen (im Übrigen sehe ich die gleiche Problematik auch bei vielen Arzneimittelstudien).

Unberücksichtigt bleibt ferner die genetische Prädisposition der Probanden, die wir im Rahmen von Studien zurzeit weder untersuchen, noch ihre Bedeutung bisher in ganzem Ausmaß beurteilen können. Fest steht jedoch, die Erkenntnisse aus der epigenetischen respektive nutrigenetischen Forschung legen uns nahe, dass die Antwort auf die Frage „Was ist die richtige gesunde Ernährung?“ nicht pauschal zu beantworten ist.

Weder ist der Begriff „abwechslungsreich“ im Zusammenhang mit Ernährung ausreichend definiert, noch lässt sich eindeutig beweisen, dass einseitige Ernährung generell schwer gesundheitsschädlich ist. Denn im Sinne von einseitig, ernähren sich zahlreiche Völker auf der Erde. Beispielsweise Eskimos, die von fettem Fisch leben, oder Nomaden in Zentral-Afrika, die mehrere Liter Milch am Tag trinken. Beiden steht kein abwechslungsreicher Speiseplan zur Verfügung, weil es ihr Lebensraum nicht hergibt. Dennoch sind sie oftmals gesünder, als die Menschen hier bei uns. Ihre Körper sind seit Jahrtausenden an diese einseitige Form der Ernährung angepasst, während unsere Vorfahren neben der Jagd auf einen reichen Schatz an Früchten, Nüssen, Kräutern, Pilzen und Gemüsen zurückgreifen konnten.

Eine Abkehr von endemischen Ernährungsformen, an die wir genetisch angepasst sind, macht nicht von heute auf morgen krank. Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten, entwickeln sich über viele Jahre falscher Ernährung. Welches Ausmaß epigenetische Veränderungen bei der Entstehung dieser Krankheiten haben, ist kaum abzuschätzen. Ebenso wenig wie die Zeit, der es bedarf, diese Veränderungen wieder zu reparieren. Zahlreiche Studien sind deshalb schon zum Scheitern verurteilt, weil sie schlicht nicht lange genug durchgeführt werden. Und je länger eine Studie dauert, umso schwerer wird es, einheitliche Bedingungen aufrecht zu erhalten.

Wir stecken in einem großen Dilemma. Wir müssen dringend neue Methoden und Messverfahren entwickeln, um die Auswirkungen von Ernährung und Naturstoffen auf unseren Körper beweisen zu können. Es sei denn, es kehrte irgendwann wieder Vernunft bei der Politik ein.



Andreas Binninger
Apotheker und Fachlicher
Beirat des NEM e. V.

