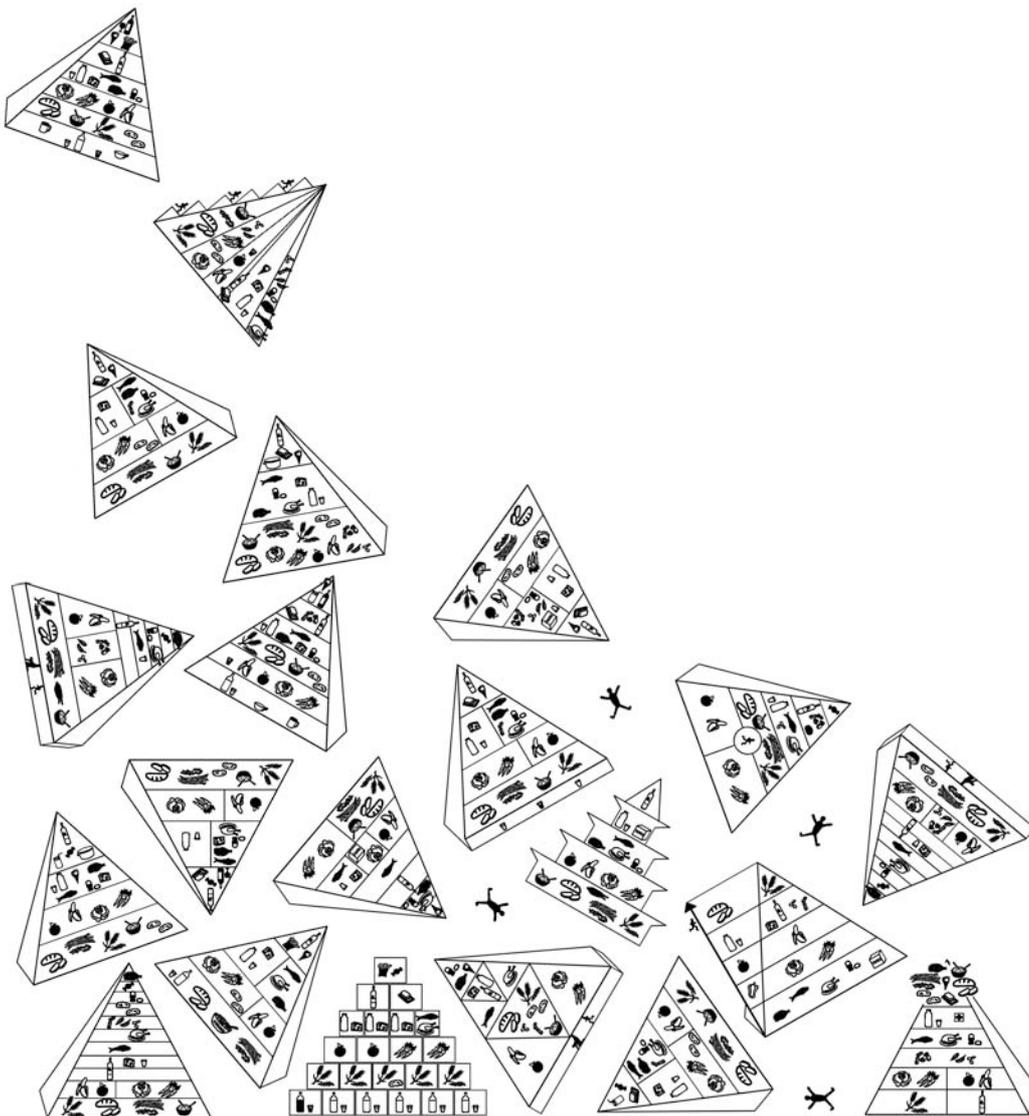


EU.L.E.N-SPIEGEL

2/2005

Wissenschaftlicher Informationsdienst des Europäischen Institutes für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E.) e.V.
Der EU.L.E.n-Spiegel ist **unabhängig** und **werbefrei**.
11. Jahrgang, 25. Mai 2005 – www.das-eule.de

Vorsicht Pyramidenlawine!



Lebensmittelpyramiden

Gescheitertes Grünfutter	2
Gefangen im Dreieck	3
Die bunte Welt der Pyramiden	6
Facts und Artefacts & in aller Kürze	19
Die Mär von der Nikotinsucht	
Flughunde lösen Alzheimerrätsel	
Gentechnik unter Beschuss	
Diabetes paradox	
Gestillte Bedürfnisse	
Dioxin: doch nicht so gefährlich	
Die besondere Erkenntnis	24
Impressum	5

Gescheitertes Grünfutter

Von Brigitte Neumann und Tamás Nagy

So viel Ernährungsfürsorge auf einmal ist nur schwer zu verdauen: Pünktlich zum Frühjahrsbeginn haben uns DGE, aid und Verbraucherministerium mit einer gemeinsamen dreidimensionalen Lebensmittelpyramide beglückt. Ihre zentrale Botschaft deckt sich mit der „5 am Tag“-Kampagne und lautet, dass wir mehr Obst und Gemüse essen sollen. Damit das endlich gelingt, wünscht sich Ministerin Renate Künast, dass die Pyramide an möglichst allen Kühlschränken Deutschlands hängt. Die Konsequenzen sind absehbar: Wer nach Herzenslust etwas Wurst oder Käse essen will, wird prompt ermahnt, sich stattdessen an Apfel oder Möhre zu halten.

Pyramidenbasis auf der Kippe

Zwar ist der Plan aufgegangen, die deutsche Lebensmittelpyramide noch vor dem neuen Modell der USA zu präsentieren und damit zu zeigen, dass man nicht länger auf Vorbilder aus Amerika angewiesen ist. Allerdings steht das Werk auf einem höchst wackligen wissenschaftlichen Fundament, da kurz vor seiner Veröffentlichung ein besonders überzeugender Beleg für die Nutzlosigkeit von „5 am Tag“ auftauchte: Die jüngste European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Studie), an der zehn europäische Länder beteiligt waren. Sie beweist, dass weder Obst noch Gemüse vor Brustkrebs schützen.

Die Studie konzentrierte sich auf knapp 300 000 Frauen im Alter von 25-70 Jahren und verglich Daten aus Ernährungserhebungen der Jahre 1992-1998 mit Krebsfällen, die bis 2002 auftraten. Neben Blatt-, Frucht- und Wurzelgemüse, Kohl, Pilzen, Zwiebeln und Knoblauch wurde auch der mögliche Effekt von allerlei Obst sowie von Frucht- bzw. Gemüsesäften überprüft. Selbst unter Berücksichtigung von Lebensstilfaktoren wie Zigarettenkonsum, Hormontherapie oder körperlicher Aktivität fand sich nicht der gewünschte Zusammenhang zwischen den vertilgten Obst- oder Gemüseportionen und dem Brustkrebs. Im Quintil mit dem höchsten Verzehr an Blattgemüse traten sogar anderthalbmal mehr Brustkrebsfälle auf als im Quintil mit dem niedrigsten Konsum. Dieses Ergebnis konnte offenbar selbst die moderne Statistik nicht mehr ungeschehen machen.

Ehrenrettung für „5 am Tag“

Das an der Studie beteiligte Deutsche Institut für Ernährungsforschung in Potsdam nahm die Ergebnisse zum Anlass, um in der Pressemeldung „Obst und Gemüse schützen nicht vor Brustkrebs“ vom aktuellen Wissensstand zu berichten. Anscheinend hatte sich das Institut aber etwas zu weit aus dem Fenster gelehnt, da es schnell eine Stellungnahme nachschob, welche die Sachlage relativieren sollte. Die Überschrift lautete diesmal: „Obst und Gemüse: Schutz vor Krebserkrankungen?“

Wie dringend die „5 am Tag“-Kampagne auf moralischen Beistand angewiesen war, zeigte sich nicht zuletzt an der Reaktion der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe. Sie räumte zwar ein, dass „bereits vor der Veröffentlichung der neuen Studienergebnisse (...) die Evidenz für einen Krebs senkenden Effekt von Gemüse und Obst speziell bei Brustkrebs als unzureichend bewertet“ wurde. Wegen der „Vielzahl an ernährungswissenschaftlichen Fakten“ aber sei der vermehrte Verzehr dieser Lebensmittel als Präventivmaßnahme weiterhin höchst sinnvoll. Welche „Fakten“ sie damit meinten, ließen die Experten allerdings offen.

Propaganda ohne Wirkung

Der Verbraucher tut folglich gut daran, seinen Kühlschrank nach eigenem Ermessen zu füllen – gerade so, wie er es schon immer getan hat. Und daran wird sich wohl auch in Zukunft nichts ändern. Denn laut DGE gibt es „keine Studien, die eine dauerhafte positive Änderung des Ernährungsverhaltens (...) durch Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit und der Verhaltensprävention belegen.“ Im Gegenteil: Nicht einmal die langjährige „5 a day“-Kampagne in den USA habe zu einem nennenswerten Zuwachs des Obst- und Gemüsekonsums geführt, beklagen die Ernährungshüter. Das aber beweist, dass all die Propaganda nicht nur nutzlos, sondern auch wirkungslos ist. Ob die DGE wohl selbst noch daran glaubt, dass wir uns zu einer möhrenknabbernden Pflanzenkostnation erziehen lassen? Wahrscheinlich nicht. Doch wie heißt es so schön: Die Hoffnung stirbt zuletzt.

Gefangen im Dreieck

Von Tamás Nagy

Lebensmittelpyramiden sind derzeit die beliebtesten Modelle zur Verbreitung von Ernährungstipps. Wie Pilze schießen sie bereits seit zwei Jahrzehnten aus dem Nährboden vielfältigster Ratschläge rund um den Globus. Inzwischen basteln nicht nur Nationen fieberhaft an immer neuen Gebilden, auch abtrünnige Ernährungsexperten fühlen sich dazu berufen – als gehe es darum, sich im Wettrennen um die beste Pyramide eine möglichst gute „Pole Position“ zu sichern. Währenddessen werten Lebensmittelhersteller gerne das Image ihrer Produkte auf, indem sie diese mit pyramidalen Botschaften versehen, die natürlich ihre Waren als besonders wichtige Ernährungsgrundlage ausloben (siehe Seite 13).

Permanente Verwandlungskunst

Die optische Darstellung von Ernährungsratschlägen hat Tradition, wenngleich sie in der Vergangenheit weniger eifrig betrieben wurde. Bereits vor dem Zweiten Weltkrieg riefen ausführliche Skizzen die Deutschen dazu auf, die bis dato empfohlene Kalorienaufnahme in Form von Fleisch, Kartoffeln und Brot größtenteils durch Obst und Gemüse zu ersetzen. Die Vorstellung, dass vor allem diese Lebensmittel eine gesunde Kost ausmachen, hat sich seit dieser Zeit gehalten, selbst wenn sich die Präsentation der Botschaft stetig gewandelt hat: von Tabellen über Ernährungskreise bis hin zur 3-D-Lebensmittelpyramide (siehe Seite 6-8).

War es einst noch der Nahrungsmangel, der in Deutschland „ökonomische“ Lebensmitteltabellen formte, welche eine ausreichende Nährstoffversorgung für alle sichern sollten, werden die modernen Darstellungen nicht von der Not, sondern vom Zeitgeist geprägt. Heute drehen sich die Empfehlungen weniger um Quantität als um Qualität, weniger um Grundbedürfnisse als um den Wunsch auf einen möglichen Gesundheitsnutzen. Der Phantasie der Pyramidenbauer sind dabei anscheinend keine Grenzen gesetzt, denn ihre Werke gründen sich zuvörderst auf Weltanschauungen gepaart mit einer beliebigen Auslegung „wissenschaftlicher“ Daten. Das führt nicht nur dazu, dass immer wieder neue und eigenwillige Pyramiden die inzwischen üppige weltweite Sammlung bereichern, sondern auch mitunter zu interessanten Wandlungen bei langjährigen Pyramidenklassikern, auf die ehemals so manche Nation stolz war.

Während die alte deutsche Pyramide von 1999 noch bestimmte Lebensmittelgruppen pauschal verurteilte und andere als rundum gesund auslobte (siehe Seite 7), hat die DGE für das aktuelle 3-D-Modell plötzlich den „ernährungsphysiologischen Wert“ als Leitfaden für die Nahrungswahl entdeckt – ganz so, als ob dieser in der Vergangenheit keine Rolle gespielt hätte. Das Resultat ist eine neue ernährungswissenschaftliche Bewertung von Lebensmitteln der exklusiven Gruppen Getränke, Fette bzw. Öle sowie tierische und pflanzliche Nahrung (siehe Seite 7-8). Der fast zeitgleich veröffentlichte Nachfolger der US-Pyramide wartet ebenfalls mit grundlegenden Veränderungen auf. Obwohl es den Amerikanern bislang gestattet war, jeden Tag 2-3 Portionen fettes Fleisch zu essen, sollen sie nun stattdessen Fisch, Nüsse und sogar Pflanzenöl bevorzugen, das zuvor als höchst ungesund galt (siehe Seite 9).

Verunsicherung statt Aufklärung

Am Verbraucher geht die Pyramidenvielfalt natürlich nicht spurlos vorüber. Mittlerweile dämmert es selbst den Experten, dass jedes weitere Gebilde beim Bürger nur noch Irritation und Ratlosigkeit hervorruft. In ihrer Presseerklärung zum „neuen grafischen Modell zur Umsetzung von Ernährungsrichtlinien“ gesteht die DGE offen ein: „Die Veröffentlichung immer neuer Modelle mit unterschiedlichen Aussagen führt statt zur Aufklärung zur Verunsicherung des Verbrauchers.“ Angesichts dieser bemerkenswerten Einsicht drängt sich die Frage auf, warum die Ernährungsprediger nicht einfach auf ihre aktuelle Pyramide verzichten haben. Lag es etwa daran, dass die DGE vom Bundesverbraucherministerium finanziert wird, das sich nun mit der Pyramide politisch profiliert?

Der aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft steht ihr diesbezüglich offenbar in nichts nach. So hat der Verein sogar eine spezielle Kinderpyramide angefertigt (siehe Seite 11). Diese ähnelt zwar dem Original, will aber über veränderte Portionsvorschriften „speziell den Nährstoffbedarfen und Bedürfnissen von Kindern gerecht werden.“ In ihrer Spitze tummeln sich neben Süßigkeiten so genannte „fette Snacks“. „So finden Kinder erstmals auch Lebensmittel, die sie gerne essen, in einem Ernährungsmodell wieder“, teilt das aid-Fachblatt „Ernährung im Fokus“ mit. Wenn das kein Fortschritt ist!