

# 5-am-Tag-Kampagne: Es gärt

von Uwe Knop

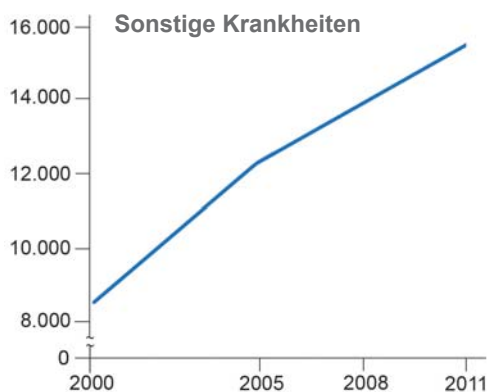
Seit Beginn der „5-am-Tag“-Kampagne im Jahr 2000 sind laut der Gesundheitsberichterstattung des Bundes die klinischen Fälle diffuser Magen-Darm-Krankheiten um 80 Prozent angestiegen.<sup>1</sup> Besteht hier nur eine Korrelation oder ist gar Kausalität anzunehmen?

Dabei ist der Erfolg der Kampagne eher bescheiden: Zwar wurde die Öffentlichkeit mit der 5-am-Tag-Kampagne in 13 Jahren intensiver bearbeitet, als mit der Werbung für Prostatainspektionen, dennoch fruchtete der Obst-Appell nicht. Laut Robert Koch-Institut ist „der Anteil der Personen, der 5 Portionen Obst & Gemüse am Tag konsumiert, immer noch sehr gering. 15% der Frauen und 7% der Männer erreichen die empfohlenen 5 Portionen Obst & Gemüse pro Tag“.<sup>2</sup> Erfolgsmeldungen klingen anders.

Also müsste man die Aktion unter Steuergeldverschwendung buchen und dem bunten politischen Treiben rund um den Berliner Flughafen zuschlagen. Wie viele Millionen Euro in die Kampagne fließen, darüber schweigt sich das 5-am-Tag-Büro auf Nachfrage konsequent aus. Niemand erfährt, in welchen Kanälen sie versickern.

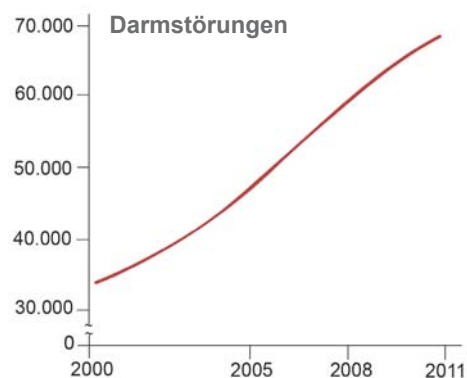
## Heiße Luft statt kühler Fakten

Doch trotz des begrenzten Erfolges mangelt es nicht an unerwünschten Konsequenzen. Bereits 2007 mahnte der Innsbrucker Ernährungsmediziner Maximilian Ledochowski: „Die Gruppe der Patienten, die Ballaststoffe nicht gut vertragen, ereilt oft das Schicksal, dass sie zum Arzt gehen, endoskopisch untersucht werden, die Diagnose eines Reizdarmsyndroms bekommen



„Sonstige Krankheiten des Magens und des Dünndarms, (K31)“ sind um etwa 80 Prozent gestiegen.

und mit den Empfehlungen nach Hause gehen, sich gesund zu ernähren. Befolgen sie dann diese Empfehlungen, nehmen sie noch mehr Ballaststoffe zu sich und geraten in einen Teufelskreis hinein, aus dem sie kaum selbständig herauskommen können.“ Laut Ledochowski liegt das „Kernproblem darin, dass eine Empfehlung ausgegeben wird, viele Ballaststoffe zu essen.“<sup>3</sup>



Zu „Sonstigen funktionellen Darmstörungen, (K59)“ zählen Verstopfung und Durchfall. Sie haben sich verdoppelt.

Hier wäre vor allem an die „Heavy-User“ zu denken, die ihrem Körper besonders viel Gutes tun wollen, sich davon insgeheim aber nur eine „schlanke Linie“ erhoffen. Andere möchten Obst und Gemüse möglichst roh verzehren. Als Eintopf mit Fleischeinlage genossen, hätte ihr Verdauungstrakt damit kein Problem, aber bei der gleichen Menge veganer Rohkost wird manch ein Darm lautstark aufbegehren und der Kampagne was husten.

Laut Eigenauskunft speisen 39 Prozent der Frauen und fast ein Viertel der Männer mindestens drei Portionen am Tag.<sup>2</sup> Offenbar ist die Bereitschaft gestiegen, seinen Magen-Darm-Trakt überzustrapazieren. Neben den Ballaststoffen können auch Sorbit und Fruktose zu Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen führen. Es ist nicht schwer, einen Zusammenhang der Kampagne mit der wachsenden Zahl an Magen-Darm-Leiden zu begründen.

Eine aktuelle Bestätigung liefert die Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET e.V.): „In der Tat ist Ähnliches auch aus der niedergelassenen Ernährungsberatung zu vermeiden. Vermehrt werden Patienten mit chronischen Verdauungsproblemen, am häufigsten mit breiigen Stühlen und Blähungen, von ih-

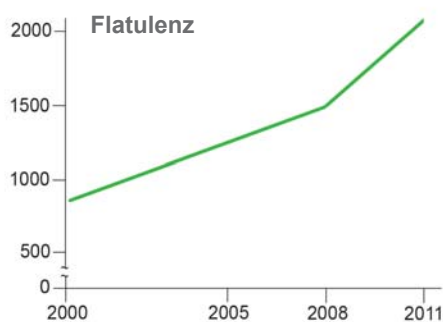
ren Hausärzten der Beratung zugewiesen. Oft wird eine Laktoseintoleranz oder Fruktosemalabsorption vermutet. Nicht selten wird bei der Diagnostik jedoch mit ungewöhnlich großen Mengen des verdächtigten Auslösers geprüft. Die betroffenen Patienten rechtfertigen sich oft damit, dass sie sich doch gesund ernähren würden. Immer häufiger fällt dabei der scheinbar verschämte Nachsatz, dass die Symptome immer dann abklingen, wenn das Konsumierte gemeinhin als ungesund gilt.“<sup>4</sup>

Ähnliches kann man einer Mitteilung der Techniker Krankenkasse entnehmen: Bundesweit würden 17 Prozent der Menschen unter mindestens einer Nahrungsmittelunverträglichkeit oder -allergie leiden, „bei jedem Zweiten von ihnen überwiegen die Phasen, in denen sie sich gesund ernähren.“<sup>5</sup> Enzymopathien durch dauerhafte Reizung des Darmes sind so erstaunlich nicht.

Nicht zuletzt fördern Aufklärungskampagnen auch ernste Erkrankungen wie die Orthorexie, eine Ess-Störung, bei der sich die Betroffenen zwanghaft gesund ernähren. Martina de Zwaan, (Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Medizinischen Hochschule Hannover) verweist auf eine erkleckliche Dunkelziffer, denn Gesunderer suchen den Arzt erst auf, wenn sie im Alltag nicht mehr zurechtkommen. De Zwaan: „Orthorektiker gehören zunehmend der Klientel von Ernährungsberatern und Diätassistenten an, um sich noch mehr Infos über gesunde Ernährung zu beschaffen.“<sup>6</sup> Die wichtigere Frage ist allerdings: Wie viele Orthorektiker mag es inzwischen unter den ErnährungsberaterInnen geben?

### Neue Märkte braucht das Land

Dabei hat die EPIC-Studie die Behauptung, Grünzeug und Obst schütze vor Krebs, endgültig ins Reich der Fabel verwiesen.<sup>14</sup> Selbst Deutschlands oberster Krebs-Öffentlichkeitsarbeiter Rudolf Kaaks vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) musste eingestehen: „Die fünf Portionen Obst und Gemüse waren in Bezug auf Krebs leider ein Hype.“<sup>17</sup> Zwar ergänzt Kaaks, dass es bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen anders aussähe,

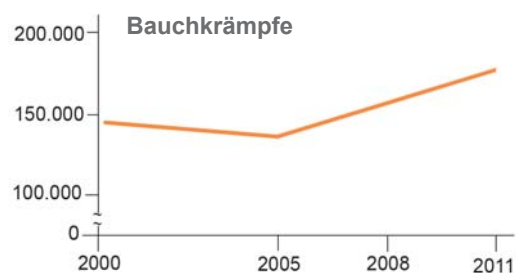


„Flatulenz und verwandte Zustände, (R14)“: Aufstoßen, Blähbauch, Blähungen und Meteorismus. Steigerung um 150 Prozent.

doch alles spricht dafür, dass auch diese These in der Tonne mit der Aufschrift „Hype“ landen wird.

Nachdem die Krebsarie bei der EPIC-Premiere durchgefallen ist, haben die Aufklärer nun des Menschen Herz zur Zielscheibe ihrer Kraut- und Rübenmission erkoren. Doch auch hier können sie keinen Nutzen belegen, denn dazu hätten sie die Gesamtsterblichkeit mit dem Obst- und Gemüseverzehr korrelieren müssen. Seltsamerweise fehlen diese Daten in der EPIC-Studie, obwohl sie natürlich erhoben wurden. Nachfragen werden ignoriert. Unter Freunden und Kupferstechern kann dies nur heißen: Wir dürfen mehr Kranke erwarten, wenn sich alle Obst und Gemüse reinquälen.

Doch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung steht wie ein Fels in der Brandung und lässt sich von Fakten nicht so leicht ins Bockshorn jagen. Sie hat deshalb frei Schnauze „die Evidenz für einen blutdrucksenkenden Effekt einer Erhöhung des Gemüse- und Obstverzehrs als überzeugend eingestuft“. Dabei stützt sich die DGE



„Symptome, die das Verdauungssystem und das Abdomen betreffen, (R10-19)“, also Bauchschmerzen und Darmkrämpfe. Anstieg um ein knappes Drittel.

maßgeblich auf die DASH-Studien.<sup>8</sup> Das IQWiG, Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, das die Datenlage gewöhnlich sorgfältig prüft, konstatierte schon Monate vor dem DGE-Paper: „Es liegen keine Studien vor, die ausreichend Daten liefern für eine Nutzenbewertung einer Ernährungsumstellung auf die spezielle Ernährungsform ‚DASH-Diät‘ - also viel Obst und Gemüse - bei Patienten mit essenzieller Hypertonie.“ Laut IQWiG liegt nicht einmal ein „Hinweis auf einen patientenrelevanten Nutzen“ vor.<sup>9</sup> Dumm gelaufen.

Hier prallen nicht etwa zwei Meinungen aufeinander, die Unterschiede sind vielmehr ein Ausdruck des Umstands, dass das Ergebnis beim IQWiG keine Auswirkungen auf dessen geschäftliche Tätigkeit hat. Hingegen leben die DGE und ihre Mitglieder von der Beratung und dem Glauben, man könne seinen Körper per „Ernährungsumstellung“ designen. Die DGE entwickelt Märkte für Ratschläger und die Bundesregierung unterstützt das. Dafür greift sie in die Taschen ihrer Bürger und lässt sie mit diesem Geld öffentlich belehren.

Fortsetzung S.40

## Flatulenz-Campaigner?

Kampagnen wie 5-am-Tag oder IN FORM sind nationale Dressurversuche, mit dem Ziel „das Ernährungsverhalten der Deutschen zu verbessern“<sup>15</sup>. Weder BMELV noch DGE konnten oder wollten zur Frage nach einem Nutznachweis Stellung nehmen.<sup>10</sup> Auch das staatliche Institut für Wirtschaftlichkeit und Qualität im Gesundheitswesen, IQWiG, hat eigenen Angaben zufolge keinen Auftrag zur Nutzenbewertung erhalten – diesen Auftrag könnte beispielsweise das Bundesministerium für Gesundheit erteilen, das auch bei den Ernährungs-Kampagnen mitwirkt.

Hans-Georg Joost, Direktor des Deutschen Instituts für Ernährungswissenschaft DIfE, wiederholte dann im Juni 2013 bei der Vorstellung des neuen „Aktionsplans Ernährungsforschung“ von Bundesforschungsministerin Johanna Wanka einen der Hauptgründe für den nebulösen Gesundheitswert von Nahrungsmitteln: Hier gäbe es zwar viele Assoziationen, sehr häufig fehle aber der Kausalitätsnachweis.<sup>11</sup> Das hindert die Politik jedoch nicht daran, bei ihren Ernährungs-Aktionsplänen weiterhin auf Spekulationen zu setzen. So wurde Deutschland zu einem riesigen Versuchslabor – bei Fütterungsexperimenten sind vor allem Frauen als Versuchskarnickel geschätzt.

Wenn sich die Politik schon auf das dünne Eis der Ökophologie begeben will, dann sollten Aigners und Wankas Campaigner nicht auf totgerittene Pferde und ihre Äpfel setzen, sondern sich Speisen und Getränken zuwenden, deren Nutzen durch prospektive Beobachtungsstudien gestützt wird. Hier bietet sich wärmstens der Kaffee an, denn die epidemiologische Datenlage zum Kaffeekonsum ist beachtlich. Der Deutschen liebstes Getränk korreliert mit einer geringeren Sterblichkeit, ein Schutz der Leber, speziell vor Krebs, ist kaum noch wegzudiskutieren und auch eine präventive Wirkung ist beim Diabetes sehr wahrscheinlich. Wohl gemerkt: Bis beim Kaffee ein abschließender Kausalzusammenhang bewiesen wird, fließen sicher noch einige Tässchen die Kehlen hinab.<sup>12</sup>

## Nutzen nachweisen oder stoppen

Obwohl die Gefahr kampagnenbedingter Erkrankungen nicht mehr von der Hand zu weisen ist, sieht sich niemand dafür zuständig. Dies ist ein Fall für EU-VO 178/2002: Artikel 7 und 8 raten, dass „in bestimmten Fällen, in denen nach einer Auswertung der verfügbaren Informationen die Möglichkeit gesundheitsschädlicher Auswirkungen festgestellt wird, wissenschaftlich aber noch Unsicherheit besteht, (...) vorläufige Risikomanagementmaßnahmen zur Sicherstellung des in der Gemeinschaft gewählten hohen Gesundheitsschutzniveaus getroffen werden (können), bis weitere wissenschaftliche Informationen für eine umfassendere Risikobewertung vorliegen.“<sup>13</sup>

Daher lautet das Urteil über Aigner, Wanka, Bahr und ihre Ministerien: Schuldig mangels Beweisen! Entweder muss ein Nachweis auf den Tisch, dass Ernährungsregeln und -kampagnen der Gesundheit tatsächlich nutzen – oder es gibt wieder etwas Anständiges zu essen, ohne schlechtes Gewissen. Wer diesem „Aufklärungs“-Treiben nicht Einhalt gebietet, sollte für den Schaden zur Rechenschaft gezogen werden.

Uwe Knop ist Ernährungswissenschaftler und Autor von *Hunger & Lust – Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz*. Es ist im Juli 2012 in der Vito von Eichborn-Edition BoD erschienen. siehe [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de)

## Quellen

1. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, GBE-Bund-Daten extrahiert im Mai 2013
2. Bundesgesundheitsblatt: „Obst- und Gemüsekonsum in Deutschland (DEGS1)“, 27. Mai 2013 (online publiziert)
3. SWR „Der Mythos von den Ballaststoffen“, [swr.de](http://swr.de), 11.1.2007 & BR „Absurde Ernährungsempfehlungen“, [br.de](http://br.de), 6.6.2012
4. FET e.V.: „Wenn ernährungspolitische Maßnahmen eher schaden als nutzen“, 04. Juni 2013
5. TK Techniker Krankenkasse: „Essen mit Nebenwirkung: Fast jeder Fünfte reagiert allergisch“, 23. Mai 2013
6. Stuttgarter Zeitung: „Besessen vom gesunden Essen“, 11. Mai 2013
7. Berliner Zeitung: „Die Gefahr lauert im Speckbauch“, 26. April 2013
8. DGE-Stellungnahme: „Obst und Gemüse in der Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten“, 2012
9. IQWiG Rapid Report: „Spezielle Ernährungsformen bei Hypertonie“, 19. September 2011
10. Anfrage an BMELV und DGE, April 2013: 1. Welche Belege liegen vor, dass ernährungspolitische Maßnahmen/Kampagnen des BMELV, die auf Ernährungsempfehlungen der DGE beruhen, einen sicher dokumentierbaren, gesundheitlichen Nutzen für die Bevölkerung bringen? 2. Von besonderer Relevanz ist die Frage: Wie sieht der dokumentierte Nutzen aus, dass die prominente DGE/BMELV-Empfehlung „5x Tag Obst und Gemüse zu essen“, einen positiven Effekt auf die Gesundheit der Bundesbürger liefert?
11. DAZ: „Geldspritze für Präventions- und Ernährungsforschung“, 04. Juni 2013
12. Uwe Knop: „Bist Du krank, trink Bohnentrank“, [NovoArgumente Online](http://NovoArgumenteOnline.de), 2. Mai 2012
13. Verordnung (EG) Nr. 178/2002 des Europäischen Parlamentes und des Rates vom 28. Januar 2002. Amtsblatt der Europäischen Gemeinschaften L 31/1
14. Bofetta P et al: Fruit and vegetable intake and overall cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *Journal of the National Cancer Institute* 2010; 102: 529-537
15. IN Form: [www.in-form.de/schulvernetzungsstellen/in-form-vns/kooperationspartner/deutsche-gesellschaft-fuer-ernaehrung-ev.html](http://www.in-form.de/schulvernetzungsstellen/in-form-vns/kooperationspartner/deutsche-gesellschaft-fuer-ernaehrung-ev.html)

## Herausgeber

Europäisches Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E.) e.V.  
Dr. med. vet. Manfred Stein, Am Kiebitzberg 10, D-27404 Gyhum  
Internet: <http://www.das-eule.de>  
Vorstand und V.i.S.d.P.: Dr. med. vet. Manfred Stein, Gyhum

## Bezug

Bezug des EU.L.E.N-SPIEGELS ist durch Fördermitgliedschaft oder Abonnement möglich. Beides kostet 92.- Euro für Privatpersonen und 499.- Euro für Firmen (institutional subscription).  
Bestellformular unter <http://www.das-eule.de/>  
oder bei der Mitgliederverwaltung:  
Jutta Muth, Heinrich-Hesse-Straße 9, 35108 Rennertehausen,  
Fon ++49/ (0) 6452 / 7624, E-Mail: [JMuth@das-eule.de](mailto:JMuth@das-eule.de)

## Spenden

EU.L.E. e.V. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden sind steuerabzugsfähig.  
Hamburger Sparkasse, Konto 1261 175978, BLZ 200 505 50.

## Bildverzeichnis

Illustrationen S. 1 links, 3, 4, 5, oben, 6, 9,10, 11, 15, 21, 25, 27, 29, 33, 34, 35, 36, 37: Anneke Reiß-Maaoui  
S.26: Jitinder P. Dubey / Agricultural Research Service  
S. 28: myself: Wikimedia Commons,  
lizenziert unter CreativeCommons-Lizenz BY-SA 3.0  
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode>  
S. 32: Scott O'Neill: Wikimedia Commons,  
lizenziert unter CreativeCommons-Lizenz BY 2.5  
<http://creativecommons.org/licenses/by/2.5/legalcode>  
S. 1: Klaus Alfs  
S. 19: Susan Swedo

## Wissenschaftlicher Beirat

Prof. Dr. Michael Böttger, Hamburg  
Dr. Hans F. Hübner, MD, Berlin  
Prof. Dr. Dr. Heinrich P. Koch, Wien  
Prof. Dr. Egon P. Köster, Dijon

## Redaktion

Lebensmittelchemiker Udo Pollmer (Chefredaktion)  
[Upollmer@das-eule.de](mailto:Upollmer@das-eule.de)  
Dipl. Sozialwissenschaftler Landwirt Klaus Alfs  
Dipl. Designer Thomas Becker  
Dr. med. Gunter Frank  
Dipl. oec. troph. Uwe Knop  
Dipl. oec. troph. Jutta Muth  
Dr. rer. nat. Monika Niehaus  
Dipl.-Biol. Andrea Pfuhl  
Marianne Polzin (Lehrerin)  
Dr. med. Dipl.-Ing. Peter Porz (Internist)  
Frank D. Schipper (Mediengestalter Bild & Ton)  
Dr. med. vet. Manfred Stein

## Grafische Gestaltung

Grafikdesigner Karl-Ludwig Leiter  
Kunstwissenschaftlerin M.A. Anneke Reiß-  
Maaoui (Illustrationen)  
Bauzeichnerin Ute Düll  
Ismail Dillenburg

## Abdrucke

Der Abdruck einzelner Beiträge ist nur mit Genehmigung durch das EU.L.E. und mit Quellenangabe gestattet. Erbeten werden zwei Belegexemplare.  
Der EU.L.E.N-SPIEGEL oder Teile daraus dürfen nicht zu Werbezwecken eingesetzt werden.