

Die neuen Empfehlungen zur Ernährung sind für viele wenig sinnvoll

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024



Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Pauschale Mengen, weniger Fleisch und weniger Milchprodukte

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland überarbeitet. Neu an diesem Modell ist, dass sie neben der Empfehlung zu einer gesunden Ernährung gleichzeitig auch Aspekte wie Nachhaltigkeit, Umweltbelastung sowie die in Deutschland üblichen Verzehrgeohnheiten berücksichtigt.

Eine gesundheitsfördernde und ökologisch nachhaltigere Ernährung besteht nach Ansicht der DGE zu mehr als $\frac{3}{4}$ aus pflanzlichen Lebensmitteln und zu knapp $\frac{1}{4}$ aus tierischen Lebensmitteln. Der Anteil tierischer Lebensmittel fällt geringer aus als bisher. Die überarbeiteten Empfehlungen berücksichtigen beispielsweise täglich zwei Portionen Milch und Milchprodukte, eine Portion weniger als bei den vorherigen Empfehlungen. Zudem sei es ausreichend, wöchentlich maximal 300 g Fleisch und Wurst sowie ein Ei zu essen. Beim Fisch

bleibt es bei ein bis zwei Portionen wöchentlich. Pflanzliche Lebensmittel werden nun in den DGE-Empfehlungen noch stärker als bisher betont: Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Nüsse werden mit einer eigenen Empfehlung stärker hervorgehoben. Obst und Gemüse stellen auch weiterhin die mengenmäßig wichtigste Gruppe dar.

Die Empfehlungen gelten für gesunde Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren, die sich mit einer Mischkost, inkl. Fleisch und Fisch, ernähren. ([DGE Empfehlungen](#))

Kritik der Deutschen Akademie für Präventivmedizin

Die Deutsche Akademie für Präventivmedizin e.V. (DAPM) kritisiert die neuen Ernährungsempfehlungen der DGE. Demnach könnten die Empfehlungen weitreichende Folgen für die Bevölkerung haben, da sie von der Verpflegung in Kitas, Schulen, Kantinen und Seniorenheimen bis hin zu den Programmen der Krankenkassen als Standard gelten.

Die DAPM sieht gravierende Fehler sowohl im Ansatz dieser Empfehlungen. Sie richteten sich explizit an ALLE („für Deutschland“). In etlichen inhaltlichen Aussagen seien sie überholt und nicht evidenzbasiert. Und zusätzlich würden sie den Aspekt des Klimaschutzes teilweise über die gesundheitlichen Belange der Bevölkerung zu stellen.

Es könne keine einheitlichen Empfehlungen für die Ernährung aller Menschen in Deutschland geben, da sich deren gesundheitliche Ausgangslage unterscheide. In einer Bevölkerung, in der der Anteil von Menschen mit Übergewicht und Adipositas, Prädiabetes und Diabetes stetig zunähme, und schlanke, sportliche Menschen mittlerweile eine Minderheit darstellten, solle man nach Ansicht der DAPM nicht auf Basis theoretischer Überlegungen, welche Ernährungsweise besonders klimafreundlich sei, der Gesamtbevölkerung Empfehlungen geben.

Konkret kritisiert die DAPM folgende Aussagen:

- Die Charakterisierung von Lebensmitteln in solche „pflanzlichen Ursprungs“ und solche „tierischen Ursprungs“ ist wissenschaftlich betrachtet nicht sinnvoll.
- Die Empfehlung „an alle“, täglich 5 Portionen = 300 g Getreideprodukte zu verzehren, ist für viele Millionen Menschen in Deutschland nicht nur nicht hilfreich, sondern sogar gesundheitsgefährdend!
- Die Reduzierung des Verzehrs von Milchprodukten im Vergleich zu früheren Empfehlungen um ein Drittel hat keine wissenschaftliche Grundlage. Milchprodukte haben nachgewiesenermaßen im Gegenteil positive Effekte auf die Gesundheit. Sie verringern das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.
- Der allgemeine Verzicht auf tierische Lebensmittel kann bedenklich sein: Die ausreichende Versorgung relevanter Bevölkerungsteile (z. B. Kinder und Senioren) mit genügend und hochwertigem Eiweiß, essenziellen Aminosäuren und Fettsäuren sowie mit etlichen Spurenelementen und Vitaminen wird mit den DGE-Empfehlungen nicht gewährleistet.
- Die empfohlene Beschränkung des Verzehrs von Eiern ist seit Jahrzehnten überholt und wurde von den führenden Fachgesellschaften weltweit längst aus den Empfehlungen entfernt.

300 g Getreideprodukte pro Tag sind zu viel

Wenn die DGE allen Menschen in Deutschland empfehle, 300 g Getreideprodukte pro Tag zu verzehren, was etwa 60 Prozent der durchschnittlichen Kalorienzufuhr eines Menschen bedeuten

würde, dann hätten Millionen Menschen mit Übergewicht und Adipositas, Prädiabetes und Typ-2-Diabetes davon gesundheitliche Nachteile. Auch Vollkornmehle seien stark blutzuckerwirksam.

Die Menge von 300 g Getreideprodukten hat laut DAPM die Blutzuckerwirksamkeit von umgerechnet ca. 50 Teelöffeln Zucker. Die hohe Kohlenhydratzufuhr erhöhe den Insulinspiegel im Blut, das steigere den Blutdruck, das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko, darüber hinaus das Risiko für verschiedene Krebserkrankungen und für Demenz.

Verzehr von Milchprodukten: Zählt die Gesundheit weniger als vermeintlicher Klimaschutz?

Ob durch die Verminderung des Verzehrs von Milchprodukten ein relevanter Beitrag zum Stopp des Klimawandels geleistet werden könne, sei völlig unklar.

Für die Gesundheit der Menschen hätten Milchprodukte jedoch eindeutig positive Effekte, wie etliche Studien der jüngsten Zeit klar belegen würden. So würde der regelmäßige Verzehr von Milchprodukten vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Aus Sicht der DAPM wäre eine Reduzierung des Verzehrs von Milchprodukten für die Gesundheit der Bevölkerung kontraproduktiv.

Verzicht auf tierische Lebensmittel kann zur Mangelversorgung führen

Die von der DGE empfohlene Verminderung „tierischer“ Lebensmittel entbehrt laut DAPM im Hinblick auf die Gesundheit der Menschen einer wissenschaftlichen Grundlage. Sie scheine überwiegend durch die vorgebrachten Argumente des Klimaschutzes motiviert. Das könne jedoch auf Bevölkerungsebene für bestimmte Gruppen zu einer

Mangelversorgung führen.

Die Aminosäurenqualität von pflanzlichem Eiweiß (etwa aus Hülsenfrüchten) sei im Vergleich zur Aminosäurenqualität von Milchprodukten, Eiern, Fleisch und Fisch deutlich geringer. Die nötigen Mengen wiederum, um über eine rein pflanzenbasierte Kost ausreichend Eiweiß aufzunehmen, wären im wirklichen Leben schwer zu erreichen.

Die Kalzium-, Eisen-, Zink-, und Vitamin B12-Versorgung werde durch eine überwiegend pflanzliche Ernährung im Sinne der von der DGE favorisierten „Planetary Health Diet“ nicht ausreichend gewährleistet. Denn nicht nur die Zufuhrmenge sei entscheidend, sondern auch die bei pflanzlicher Kost verminderte Bioverfügbarkeit (Fähigkeit des Darms, die Nährstoffe auch aufzunehmen).

Und eine ausreichende Versorgung des Gehirns mit der langlebigen Omega-3-Fettsäure DHA, die eine demenzpräventive Wirkung habe, könne bei nur einer Portion Fisch pro Woche über die von der DGE empfohlenen pflanzlichen Omega-3-Quellen (alpha-Linolensäure aus Nüssen, Rapsöl, Leinöl) nicht gewährleistet werden. Denn es sei wissenschaftlich völlig unstrittig, dass im menschlichen Körper die alpha-Linolensäure nicht in relevanter Menge in DHA umgewandelt werden könne.

Die Eier-Phobie der DGE ist unbegründet

Im Jahr 2017 war die frühere Empfehlung zur Beschränkung des Verzehrs von Eiern auf zwei Eier pro Woche aus den „10 Regeln der DGE“ verschwunden. Nun taucht sie wieder auf.

Doch schon seit langem ist klar, dass die Cholesterinaufnahme aus dem Darm den Cholesterinspiegel im Blut kaum beeinflusst und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall nicht steigert. Fachlich betrachtet wird bei höherer Cholesterinaufnahme aus dem Darm die Eigenproduktion von Cholesterin in der Leber gedrosselt und umgekehrt. Dieser

Feedback-Mechanismus führt dazu, dass es für die meisten Menschen keinen relevanten Einfluss auf die Cholesterinwerte hat, ob sie zwei Eier am Tag oder nur ein Ei pro Woche verzehren.

Eier sind ein ernährungsphysiologisch wertvolles Lebensmittel und wichtig für die Versorgung mit hochwertigem Eiweiß, essenziellen Aminosäuren und Vitamin B12. Der Verzicht auf Eier ist aus ernährungsmedizinischer Sicht nicht sinnvoll!

Fazit aus Sicht der DAPM:

Die von der DGE „für alle“ ausgesprochenen Ernährungsempfehlungen sind nicht „für alle gesund“, sondern allenfalls für den kleineren Teil der Allgemeinbevölkerung praktikabel und hilfreich. Etliche Empfehlungen der DGE sind nicht wissenschaftlich begründet. Sie entspringen im Sinne der wissenschaftlich umstrittenen „Planetary Health Diet“ einer klimapolitischen Motivation.

Doch vor allem: Aus Sicht der DAPM sind die Empfehlungen der DGE praxisfern und werden den gesundheitlichen Belangen der Bevölkerung nicht gerecht. In der aktuellen Form sind die DGE-Empfehlungen in Teilen kontraproduktiv und ein Rückschritt im Vergleich zu den DGE-Empfehlungen von 2017! (DAMP)

Zu viele Kohlenhydrate schon in den Empfehlungen der DGE von 2017

Das Ärzteblatt hatte schon an den vorherigen Empfehlungen der DGE Kritik geäußert.

Zwei Fachfrauen für Ernährung, Daniela Kluthe-Neis und Birgit Blumenschein, appellierten in einem offenen Brief an die DGE-Präsidentin Ulrike Azevedo, die primärpräventiven Empfehlungen

zur Nährwertrelation von 10 bis 15 % Protein, 30 % Fett und 55 bis 60 % Kohlenhydrate anhand aktueller Studien auszuweiten. Denn diese seien momentan ausschließlich für gesunde Menschen konzipiert, was nicht dem Großteil der Schulungsklientel entspreche.“

Johannes Scholl, Vorsitzender der Deutschen Akademie für Präventivmedizin (DAPM), bestätigte nicht nur die Erfahrungen von Kluthe-Neis aus seiner aus Präventivmedizin spezialisierten Praxis in Rüdesheim: „Wir stellen bei jedem dritten Mann ab 45 bereits eine Fettleber fest, hier ist eine kohlenhydratreiche Kost geradezu kontraindiziert.“ Seine Kritik reicht weiter: „Aber selbst für Gesunde sind diese Empfehlungen nicht nur durch keine Evidenz begründet, sie sind inzwischen auch widerlegt“, urteilt Scholl. (Ärzteblatt 2017)

Nährwertrechner ermittelt individuellen Nährstoffbedarf

Je nach Gewicht, Alter, Geschlecht und Größe unterscheidet sich der persönliche Nährstoffbedarf. Grundlage der DGE Empfehlung ist der gesunde Durchschnittsmensch. Der Durchschnittsmann in Deutschland wiegt 85,8 Kilo ([laut Statista](#)). Nicht darauf eingegangen wird in den Empfehlungen der DGE auf die einzelnen Nährstoffe. Wie konkret z.B. der Bedarf gedeckt werden kann, wenn jetzt weniger Milch und Fleisch konsumiert werden. Mit dem Rechner lassen sich die Summen der Nährstoffe der einzelnen Lebensmittel, die wir pro Tag verzehren gut berechnen.

Eiweißbedarf als Beispiel:

Der [Bedarf an Eiweiß liegt nach Angaben der DGE](#) bei 0,8 g je Kilo Körpergewicht bei einem Alter zwischen 19 und 65, Menschen ab 65 brauchen 1g und Kinder bis zu 2,5g. Unser Mustermann braucht somit 68g Eiweiß pro Tag, das sind 479g Eiweiß in der Woche.

Laut Nährwertberechnung enthält die Wochenration Milch und Fleisch nach den neuen Regeln der DGE – 1.400g Milch (46g Eiweiß), 200g Lachs (40g Eiweiß) 1 Ei (9g Eiweiß), 300g Rindfleisch (66g Eiweiß) – gerade mal 161g Eiweiß. Dazu sollen wir noch mindestens einmal in der Woche Hülsenfrüchte essen, dazu aber keine genauen Mengenangabe. Wir rechnen mal mit 100g getrocknete Linsen, die enthalten 23g Eiweiß. Summe der Wocheneiweißration sind nun 184g, bei 2x Linsen in der Woche sind das 207g, aber immer noch keine 478g, **es fehlen 271g Eiweiß**. Sojaprodukte wie Tofu werden bei der DGE nicht ausdrücklich erwähnt, obwohl diese als Fleischersatz eine gute Alternative sind von der Zusammensetzung der Aminosäuren laut [Bundeszentrum für Ernährung \(BZfE\)](#)

1kg Linsen (getrocknet! Gegart sind das 2kg) haben 230g Eiweiß, 1kg Tofu 158g,
zum Vergleich: 1kg Hähnchenfleisch 230g, 1kgEmmentaler 300g

Es ist also theoretisch durchaus möglich seinen Eiweißbedarf nach den Empfehlungen zu decken, aber hier heißt es gut rechnen und eine Portion Linsen (mit 100g) in der Woche genügt nicht für den Durchschnittsmann, Mann brauch dann schon einen großen Topf <https://www.naehrwertrechner.de/>

Quellen: Pressemitteilungen DGE, Deutsche Akademie für Präventivmedizin e.V., Ärzteblatt, BZfE, www.naehrwertrechner.de

Hintergrundinformationen zur Entstehung der DGE

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist ein gemeinnütziger Verein mit 4 000 Mitgliedern, Sitz in Bonn und Sektionen in sechs Bundesländern. Sie arbeitet seit ihrer Gründung 1953 unabhängig und der Wissenschaft verpflichtet. Es ist der satzungsgemäße Auftrag der DGE sich mit allen auf dem Gebiet der Ernährung auftretenden Fragen zu befassen, einschlägige Ergebnisse zu sammeln, auszuwerten und daraus

unabhängig, transparent und auf Basis wissenschaftlicher Bewertung Empfehlungen abzuleiten. Die Finanzierung der DGE erfolgt durch Bundesmittel, Mitgliedsbeiträge und Eigeneinnahmen.

In der Zeit des Nationalsozialismus wurde die Ernährungswissenschaft durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsforschung (DGEF, 1935-1945) vertreten, die somit als Vorgängerorganisation der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. anzusehen ist.

1935 wurde die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsforschung (DGEF) im Reichsgesundheitsamt in Berlin durch Hans Reiter gegründet. Sie setzte sich im Wesentlichen aus der „Abteilung N“ (Ernährungsphysiologie) des Reichsgesundheitsamts, in der neben Mediziner*innen, Chemiker*innen und Landwirt*innen arbeiteten, zusammen. Die DGEF war als interdisziplinärer Zusammenschluss von Wissenschaftler*innen organisiert. Mediziner*innen, Chemiker*innen, Pharmakolog*innen, Landwirt*innen, Volkswirt*innen und Statistiker*innen verfolgten hier vor allem die Ziele der nationalsozialistischen Ernährungspolitik. Sie setzten alle Vorgaben der NS-Ideologie im Bereich der Ernährungswissenschaften um – die rassistischen und antisemitischen inbegriffen.

Die DGE wurde am 4. November 1953 nach dem Vorbild amerikanischer Gesellschaften als gemeinnütziger Verein gegründet, wobei ein Bezug zur nationalsozialistischen Vorgängerorganisation DGEF nicht thematisiert wurde.

<https://www.dge.de/deutsche-gesellschaft-fuer-ernaehrung/>