

Fleisch im Spannungsfeld unserer Gesellschaft

Uwe Knop, Dipl. Ernährungswissenschaftler und Buchautor,
D-Eschborn

Sihlquai 255
Postfach 1977, 8031 Zürich
info@sff.ch
Tel. +41 (0)44 250 70 60
Fax +41 (0)44 250 70 61

Fleisch – Hochwertiges Lebensmittel oder hochgradiges Gesundheitsrisiko?

Mit Hilfe von statistischen Verfahren werden heutzutage beim Gros der Ernährungsstudien auf rein rechnerischer Basis die unterschiedlichsten Zusammenhänge (Korrelationen) zwischen möglichen Risikofaktoren und deren potenziellen Auswirkungen auf die Gesundheit ermittelt. Diesen Verfahren liegen meist vage Hypothesen zugrunde, die niemals in klinischen Studien auf Kausalität (= Beziehung zwischen Ursache und Wirkung) überprüft werden können. Auf Basis eines derart schwachen Datenfundaments, das darüber hinaus an weiteren Limitierungen krankt, hat eine Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel schlichtweg keinen Sinn.

„Die Ernährungswissenschaften sind in einer bemitleidenswerten Lage“ – so klar formulierte bereits 2011 Professor Gerd Antes, Direktor des Deutschen Cochrane Instituts, das die Qualität wissenschaftlicher Studien bewertet, die Situation der Ökotrophologie [1]. Der Grund dafür ist die extrem limitierte Datengrundlage, die maßgeblich auf Beobachtungsstudien basiert – diese Ernährungsstudien können jedoch keine Kausalitäten (Beweise, Evidenz, Ursache-Wirkungs-Beziehungen) liefern, sondern ausschließlich wachsweiße Korrelationen (statistische Zusammenhänge). Ernährungsforschung gleicht aufgrund ihrer massiven Limitierungen modernem Glaskugellesen. Im Endeffekt bedeutet das: Niemand weiß, was gesunde Ernährung ist. Es gibt weder Beweise für gesunde Lebensmittel noch für ungesunde Kost.

Dementsprechend ist es auch nicht möglich, die vermeintlich „bösen Buben“ auf dem Teller zu brandmarken: Weder Fleisch noch Wurst, Zucker und Salz oder Fast Food und Süßigkeiten können als „ungesunde Dickmacher“ abgestempelt werden. Dafür fehlen de facto die Beweismittel. Und dieses „Fundamentalmanko“ wird inzwischen auch öffentlich von Präsidiumsmitgliedern der DGE e.V. (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) klargestellt: „Wir können nicht genügend wissenschaftliche Evidenz liefern“, so Professor Peter Stehle im Februar 2016 [2].

Konkret auf die aktuell besonders im Kreuzfeuer der Kritik stehenden Fleisch- und Wurstwaren bedeutet das: Es ist wissenschaftlich-validiert nicht möglich, weder einen klaren Kausalzusammenhang zwischen Fleischkonsum und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu belegen noch zwischen Wurstverzehr und Krebs. Ganz im Gegen-

teil: Aktuelle Großstudien respektive Meta-Analysen liefern in der Regel Null-Korrelationen, d.h. es werden keine positiven Zusammenhänge zwischen Fleischverzehr und Erkrankungen und/oder Mortalität (Sterblichkeit) beobachtet. So ergab beispielsweise eine aktuelle Metaanalyse ausschließlich von RCT (randomisierte klinische Studien): Der tägliche Verzehr von mehr als einer halben Portion (+35 g) rotem Fleisch (verarbeitet und unverarbeitet) hat keinen Einfluss auf die wesentlichen Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten (LDL/HDL/Total-Cholesterin, Triglyceride, Blutdruck) [3]. Die Wissenschaftler fanden auch keinen Hinweis, dass ein deutlich höherer Fleischkonsum als 35 g/Tag die KHK-Risikofaktoren beeinflusst. Eine weitere Großstudie, bei der mehr als 267'000 Australier beobachtet wurden, zeigte keinen Unterschied der Sterblichkeit (~17'000 Todesfälle) zwischen Fleischessern und diversen Formen vegetarischer Ernährung (Vegetarier, Flexitarier [\leq 1x Woche Fleisch], Fischvegetarier) [4]. In vorherigen Untersuchungen konnte auch kein Unterschied zwischen Vegetariern und Alles-Essern bei Darmkrebs beobachtet werden [5,6].

Fazit: Die Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel hat keinen Sinn, denn dafür fehlt die wissenschaftliche Evidenz.

Literaturverzeichnis

- [1] Süddeutsche Zeitung „Falsche Früchtchen“, 14.04.2011
- [2] Bonner General Anzeiger, „Der Verbraucher versteht das Wort Risiko nicht, 31.01.2016
- [3] Am J Clin Nutr. 2017 Jan;105(1):57-69; Total red meat intake of ≥ 0.5 servings/d does not negatively influence cardiovascular disease risk factors: a systemically searched meta-analysis of randomized controlled trials. „There was no indication that consumption of progressively higher red meat amounts influenced these CVD risk factors“
Am J Clin Nutr: „The best clinical research journal in the nutrition field.“
- [4] Prev Med. 2016 Dec 28. Epub ahead of print; Vegetarian diet and all-cause mortality: Evidence from a large population-based Australian cohort - the 45 and Up Study.
- [5] Sci Rep. 2015 Aug 28;5:13484; Vegetarianism, low meat consumption and the risk of colorectal cancer in a population based cohort study
- [6] J Am Coll Nutr. 2015 May 5:1-23; Red Meat and Colorectal Cancer: A Quantitative Update on the State of the Epidemiologic Science