



Stellungnahme von Prof. Frédéric Leroy

Vor Kurzem veröffentlichte Ernährungsempfehlungen des NutriRECS-Konsortiums bringen Informationen zu rotem und verarbeitetem Fleisch auf neuesten Stand: ein Wendepunkt in einer langjährigen Kontroverse?

Brüssel, den 15. Oktober 2019 - Obwohl wir von einer überwältigenden Fülle und Vielfalt an Lebensmitteln umgeben sind, bleibt der schlichte Akt der täglichen Nahrungsaufnahme eine alles andere als unproblematische Frage. In einer hochgradig normativen Gesellschaft werden wir ständig an unsere schlechten Essgewohnheiten erinnert. Die von der Gegenüberstellung „tierisch vs. pflanzlich“ geprägten Vorurteile im Bereich der Ernährung scheinen die Mentalität maßgeblich zu beeinflussen und veranlassen dazu, das Recht auf Nahrung aus kultureller anstatt aus sachlicher Perspektive zu beurteilen. Zwar sorgt die westliche Ernährungsweise für Probleme und beeinträchtigt die öffentliche Gesundheit, doch selbst Ernährungsleitlinien betonen oft auf unverhältnismäßige Art und Weise die Notwendigkeit, den Verzehr von rotem Fleisch und daraus hergestellten Produkten zu reduzieren. Dies ist, gelinde gesagt, bemerkenswert, ist rotes Fleisch doch ein wertvolles, nährstoffreiches Nahrungsmittel, das seit der Entwicklungsgeschichte zentraler Bestandteil unserer Ernährung ist. Es wird bereits seit Menschengedenken verzehrt; und bisweilen in stattlichen Mengen. Vor 1,5 Millionen Jahren gewöhnte sich der Mensch an den Verzehr von Fleisch, passte sich sowohl anatomisch als auch physiologisch daran an, und hätte ohne Fleisch nicht überleben können.

Die vorherrschende Meinung hingegen legt nahe, dass wir ‚zu viel rotes Fleisch‘ pro Kopf verzehrten und dass wir dem Fleischverzehr frönten wie nie zuvor. Dies mag stimmen, wenn man die Situation mit den ländlichen und oft unterernährten Generationen in der Zeit zwischen der Jungsteinzeit und der Moderne vergleicht, doch haben viele Jäger- und Sammlergemeinschaften weltweit sehr viel größere Mengen Fleisch verzehrt als wir heutzutage. Zu den in der Altsteinzeit verzehrten Mengen an rotem Fleisch lassen sich nur Vermutungen anstellen, aber es waren sicherlich mehr als die gerade einmal 0-14 Gramm pro Tag, die heutzutage vom äußerst restriktiven Ernährungsplan „Planetary Health Diet“ empfohlen werden. Dieser wurde von der EAT-Lancet Commission entwickelt und steht symbolisch für die aktuelle existenzielle Krise in der wissenschaftlichen Disziplin der ernährungsbezogenen Epidemiologie chronischer Krankheiten. Professor John Ioannidis von der Stanford Universität beispielsweise hat die gesundheitsbezogenen Aussagen dieses Ernährungsplans als ‚Science Fiction‘ zurückgewiesen. Nichtsdestotrotz haben vierzehn Städte aus dem so genannten C40-Städtenetzwerk, darunter London, Paris, Barcelona und Mailand, erklärt, dass sie sich dazu verpflichten werden, die EAT-Lancet-Ernährungsweise bis 2030 umzusetzen, um für eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu sorgen. Obwohl sie vornehmlich als ernährungstechnische Lösung zur Einschränkung von Umweltschäden präsentiert wird, hat der wissenschaftliche Direktor von EAT zugegeben, dass ihre Entwicklung ausschließlich auf gesundheitsbezogenen Erwägungen beruht. Was uns zu der grundlegenden Frage bringt: Wie stichhaltig ist die Beweislage für die Notwendigkeit derart drastischer Veränderungen des Ernährungsverhaltens auf Grundlage ernährungstechnischer Argumente?

Obwohl der Verzehr von rotem Fleisch in den vergangenen Jahrzehnten in vielen westlichen Ländern kontinuierlich zurückgegangen ist, wahrscheinlich als Folge von Ernährungsempfehlungen, können im Hinblick auf das Vorkommen von Krankheiten der Moderne keine Verbesserungen festgestellt werden. Vielmehr ist das Gegenteil der Fall, denn Krankheiten wie Diabetes und Adipositas nehmen zu. Die Ernährungsempfehlungen haben ihr Ziel folglich nicht erreicht, ob ihre Annahmen nun stimmen oder nicht. Wir können dieses Scheitern nun entweder der Verhaltensschwäche der Bevölkerung zuschieben oder damit beginnen, uns einige grundlegende Fragen zum Ansatz selbst zu stellen. Tatsächlich sehen sich die Ernährungsleitlinien seit ihrer Entstehung Ende der 1970er Jahre ernsthafter Kritik ausgesetzt. Zwar konnten sie dem Gegenwind jahrzehntelang standhalten, doch haben sie es nicht geschafft, die dadurch entstandenen inneren Spannungen zu überwinden. Ein jahrzehntelang unter der Oberfläche brodelndes Problem erreicht nun den Siedepunkt.

Behörden, die für eine Reduzierung des Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch plädieren, betonen im Allgemeinen, dass es sich um eine evidenzbasierte Maßnahme handele, die von der wissenschaftlichen Literatur einstimmig unterstützt werde. Bei einem genaueren Blick auf die Daten stellt man hingegen fest, dass es sich bei dieser Literatur überwiegend um Beobachtungsstudien handelt, die nur eine schwache Verbindung zwischen Verbrauchsniveaus auf der einen und Sterblichkeit und Häufigkeit bestimmter chronischer Krankheiten auf der anderen Seite aufweisen. Die diesen Studien zugrundeliegenden Verbrauchsdaten sind allerdings alles andere als belastbar. Sie beruhen im Allgemeinen auf Eigenangaben und Fragebögen zum Lebensmittelkonsum, denen es nicht gelingt, die tatsächlichen Essgewohnheiten zu erfassen. Darüber hinaus sind die dargelegten Verbindungen nicht nur schwach, sondern es werden auch falsche Zusammenhänge hergestellt. Ein Hauptproblem ist nach wie vor eine Verzerrung der Ergebnisse durch das so genannte „healthy user bias“, was darauf zurückzuführen ist, dass gesundheitsbewusste Menschen für gewöhnlich weniger Fleisch essen, da sie dazu tendieren, den Ernährungsempfehlungen, die dies nahelegen, zu folgen. Oder, in einigen Fällen, Angaben machen, als würden sie diesen Empfehlungen folgen. Jedenfalls sind diese Menschen auch tendenziell weniger übergewichtig, betreiben mehr körperliche Betätigung, rauchen weniger, konsumieren weniger Alkohol, haben eine bessere medizinische Betreuung und führen im Allgemeinen einen gesünderen Lebensstil.

Hier kommt die alte Weisheit ins Spiel: Verbindung heißt nicht notwendigerweise kausaler Zusammenhang; sie sollte nicht als solcher eingestuft werden, solange keine ausreichenden Beweise zusammengetragen wurden. Man sollte annehmen können, dass sich diese Vorgehensweise inzwischen als weit verbreitetes Prinzip guter wissenschaftlicher Praxis etabliert hat. Was Beobachtungsstudien erfassen, sollte als gesundheitsbezogene „Auffassungen“ einer Gesellschaft eingestuft werden und nicht als spezifische gesundheitsbezogene „Auswirkungen“ bestimmter Lebensmittel. In einem nicht verwestlichten Kontext beispielsweise werden positive Assoziationen manchmal zu negativen. Dies bestätigt sich bei einem Blick auf den Rest der Welt: die globale PURE-Studie fand heraus, dass der Verzehr von Fleisch mit einer geringeren Sterblichkeit und weniger Herzkrankheiten einhergeht. Und wenn sie trotzdem für einen kausalen Zusammenhang mit negativen Folgen argumentieren, sollten Forscher die Tatsache nicht außer Acht lassen, dass die Verabreichung von rotem Fleisch in randomisierten kontrollierten Studien nicht zu einem schlechteren Risikofaktor-Profil für Entzündungen, oxidativen Stress oder Herzkreislauferkrankungen führt.

Zusammengenommen hat das widersprüchliche Beweismaterial viel Verwirrung verursacht. Um den Sachverhalt richtig zu stellen, hat das NutriRECS-Konsortium kürzlich eine gründliche Qualitätskontrolle des Beweismaterials durchgeführt und in den „Annals of Internal Medicine“ veröffentlicht. Sie stellen eindeutig fest, dass bei Anwendung der höchsten wissenschaftlichen Standards die gesicherten Nachweise für eine Fleischreduzierung gering bis sehr gering sind. Sie empfehlen daher, dass Erwachsene den Verzehr auf dem aktuellen Niveau fortführen können, jedenfalls im Hinblick auf die gesundheitlichen Auswirkungen. Ein solcher maßgeblicher Beitrag in der gegengeprüften wissenschaftlichen Literatur war dringend notwendig. Die Zukunft wird zeigen, ob ein Kurswechsel eingeleitet werden kann, sodass wir uns endlich auf das konzentrieren können, was wirklich nötig ist: angemessene lebenswichtige Ernährung innerhalb der Grenzen des Planeten.

Prof. Dr. ir. Frédéric LEROY
Vrije Universiteit Brussel

-ENDE-

Auswahl der in der Stellungnahme zitierten Studien:

- Leroy F, Cofnas N (2019) Should dietary guidelines recommend low red meat intake? Critical Reviews in Food Science and Nutrition, DOI: [10.1080/10408398.2019.1657063](https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1657063)
- PURE: Healthy Diet Including Dairy and Meats May Be Good For Hearts Worldwide: <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2018/08/22/14/15/tues-515am-pure-esc-2018>
- Johnston BC, Zeraatkar D, Han MA, et al. (2019) Unprocessed red meat and processed meat consumption: dietary guideline recommendations from the Nutritional Recommendations (NutriRECS) consortium. Annals of Internal Medicine, DOI: 10.7326/M19-1621: <https://annals.org/aim/fullarticle/2752328/unprocessed-red-meat-processed-meat-consumption-dietary-guideline-recommendations-from>

Eine pdf-Version der folgenden Stellungnahme können Sie **HIER** herunterladen. Übersetzungen des folgenden Dokuments (auf Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Polnisch) stehen auf der „European Livestock Voice“-Plattform <https://meatthefacts.eu> zur Verfügung.

Zu Prof. Frédéric Leroy:



Nachdem er Bio-Ingenieurwissenschaften an der Universität in Gent (1992-1997) studiert hatte, promovierte Frédéric Leroy (*1974) 2002 an der Freien Universität Brüssel im Fach angewandte Biologie. Dort führte er seine akademische Laufbahn in der Forschungsgruppe „Industrial Microbiology and Food Biotechnoloy“ (IMDO) als Postdoktorand der „Research Foundation Flanders“ (FWO) fort. Seit 2008 hat er eine Professur im Bereich Ernährungswissenschaft und (Bio-)technologie inne.

In seiner Forschung befasst er sich mit den zahlreichen ökologischen Aspekten und Funktionen von Bakteriengemeinschaften in (fermentierten) Lebensmitteln, mit einem Schwerpunkt auf tierischen Erzeugnissen. Des Weiteren umfasst sein Interessengebiet die Gesundheit und das Wohlergehen von Menschen und Tieren sowie Fragen der Tradition und Innovation im Zusammenhang mit Ernährung. Seine Forschung ist zumeist interdisziplinär, er arbeitet mit Experten aus den Bereichen Mikrobiologie, Viehzucht, Veterinärwissenschaften, Sozial- und Verbrauchwissenschaften, Kulturanthropologie und Ernährungsgeschichte zusammen. Leroy ist außerdem Mitglied der Forschungsgruppe „Social and Cultural Food Studies“ (FOST). [>>>Mehr Informationen](#)