

Nährstoffversorgung in Deutschland

Hans-Joachim F. Zunft, Potsdam-Rehbrücke / Potsdam

Die Ernährungssituation in der Welt ist durch den schroffen Gegensatz zwischen Mangel einerseits und Überfluss andererseits charakterisiert. Während in den Entwicklungsländern Hunger und unzureichende Energie- und Nährstoffversorgung zu drastischen Mangelzuständen und hoher Mortalität führen, so äußert sich das Überangebot an Lebensmitteln in den Ländern der Überflussgesellschaft – also auch in Deutschland – zuallererst in zu hohem Körperfettanteil und übermäßigem Körpergewicht. In den vergangenen Dekaden ist die Prävalenz der Adipositas in den Industrieländern beständig und in alarmierendem Maße angewachsen. Als wesentliche Ursache hat die gestiegene Saturiertheit und Bequemlichkeit des Alltagslebens zu gelten: nachlassender Zwang zu körperlicher Bewegung, überreiches Nahrungsangebot, genussorientierte Kostwahl. Besondere Besorgnis erweckt die beständig steigende Häufigkeit überhöhten Körpergewichts unter Kindern und Jugendlichen. Dies ist nicht nur ein soziales oder ein kosmetisches Problem: Für die Betroffenen wächst damit die Gefahr, im Erwachsenenalter an der Adipositas zu leiden und sie lebenslang beizubehalten. Vermehrtes Risiko für Herz-Kreislauf- und bestimmte Krebserkrankungen, verbunden mit erhöhter Mortalität sind die Spätfolge.

Was aber ist von Seiten der Ernährung zu tun, um diese Entwicklung aufzuhalten? Welche Empfehlungen hat der moderne Mensch vorrangig zu befolgen, um seine Energieaufnahme dem gegenüber früheren Jahrhunderten wesentlich gesunkenen Bedarf anzupassen? Der Körper nutzt zur Energiegewinnung überwiegend die Kohlenhydrate und Fette der Nahrung. Der Streit, welches der beiden Substrate denn eher die Anlage übermäßiger Fettdepots fördert, wogt unter den Ernährungswissenschaftlern seit mehreren Dekaden. In den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts galt auch Zucker als wesentlicher Verursacher von Übergewicht und Adipositas. In den 90er Jahren hatte sich demgegenüber die An-

sicht durchgesetzt, dass vor allem eine Reduktion des Fettverzehr das Körpergewicht zu kontrollieren hilft. Die an die deutsche Bevölkerung gerichteten Ernährungsempfehlungen konzentrierten sich folglich auf eine Reduktion des Fettverzehr, der bis zum Beginn der 90er Jahre in beständigem Ansteigen begriffen war und eine Höhe von etwa 40 % der gesamten Energiezufuhr erreicht hatte.

Während der zurückliegenden 5 Jahre haben nun beobachtende und experimentelle Studien mit deutlicher Gewichtsabnahme nach geringer Kohlenhydrataufnahme überrascht. Damit hat sich die Ernährungswissenschaft scheinbar wieder einmal schuldig gemacht, durch widersprüchliche Verlautbarungen die Öffentlichkeit zu verunsichern. Dazu trägt auch die Diskussion um den Glykämischen Index bei. Lebensmittel mit hohem Glykämischen Index scheinen das Diabetesrisiko zu erhöhen. Strittig ist aber, ob und wie sich diese Erkenntnis in praktische Empfehlungen umsetzen lässt.

Dennoch lässt sich die klare Botschaft aufrecht erhalten, dass unter allen, von der Ernährung in Deutschland ausgehenden gesundheitlichen Risiken der überhöhten Fettaufnahme die größte Bedeutung zukommt. Eine Nahrungsergänzung mit energie- bzw. fettreduzierten Lebensmitteln macht hierbei lediglich insofern Sinn, als dem Verbraucher damit die Befolgung der Empfehlungen erleichtert werden kann.

Eine generelle Mangelversorgung mit einzelnen Nährstoffen ist demgegenüber nicht zu beobachten. Dafür ist primär das überreichliche Angebot an Lebensmitteln verantwortlich. Allerdings folgt die Auswahl, die der Einzelne daraus für seine persönliche Kost trifft, nur eingeschränkt den Empfehlungen der Ernährungswissenschaft. Ursache der wenig gesundheitsorientierten Kostwahl ist aber nicht mangelndes Wissen, sondern eine Mischung aus Verdrängung und Motivationsschwäche.

Mangelsituationen treten allerdings unter bestimmten Umständen bei einzelnen Bevölkerungsgruppen auf, z. B. bei chronisch Kranken wie Diabetikern, bei Alkoholikern, bei Senioren, Vegetariern, Schwangeren und Stillenden sowie Menschen, die Medikamente einnehmen. Betroffen ist vorrangig die Versorgung mit Jod sowie mit Folsäure, deren unzureichende Zufuhr mit schwerwiegenden Erkrankungen assoziiert ist. Daraus scheinen sich überzeugende Argumente für eine

Nährstoffanreicherung abzuleiten. Wie voreilig derartige Schlussfolgerungen aber sein können, belegen experimentelle Studien zur Supplementierung mit antioxidativen Vitaminen (Vitamin E und β -Carotin). Sie ermangelten nicht nur des erwarteten positiven gesundheitlichen Effekts, sondern demonstrierten sogar eine Risikoerhöhung für bestimmte Krebsformen sowie für kardiovaskuläre Erkrankungen. Die Ernährungssituation in Deutschland lässt also keine klar zustimmende oder ablehnende Haltung zur Nährstoffsupplementierung zu. Diese Entscheidung hat die jeweilige Zielpopulation und deren Versorgungsgrad genauso zu berücksichtigen, wie den erhofften Nutzen gegenüber den möglichen gesundheitlichen Risiken abzuwägen.