

Pressemitteilung

Friedrich-Schiller-Universität Jena

Axel Burchardt

26.10.2005

<http://idw-online.de/de/news133541>

Buntes aus der Wissenschaft, Wissenschaftliche Tagungen
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
überregional

Absage an Wunder-Diäten

Ernährungsstrategien zur Krankheitsvorbeugung am 27. Oktober an der Universität Jena auf dem Prüfstand

Jena (26.10.05) Ob "Zuckerknacker", "Fatburner" oder "Trennkost" und "Fünf Elemente" - die Erfinder immer neuer Diäten sind fantasievoll bei der Namensgebung für ihr Patentrezept zum Abnehmen. "Für die meisten der 1.000 Ernährungsstrategien, die auf dem Markt kursieren, gibt es jedoch keine oder nur wenig gesicherte Erkenntnisse über deren Wirkung", sagt Prof. Dr. Gerhard Jahreis. Aufklärung der Verbraucher sei wichtig, so der Direktor des Instituts für Ernährungswissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena weiter. Dazu will die Thüringer Sektion der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) mit ihrer 13. Ernährungsfachtagung beitragen, die am Donnerstag, 27. Oktober, in Jena stattfindet.

"Wir sollten den Menschen, die abnehmen wollen oder müssen, dafür nur das empfehlen, was die Wissenschaft auch mit gesicherten Daten belegen kann", fordert Jahreis. Selbst bei Ernährungsvorschlägen zur Krankheitsvorbeugung oder zur Unterstützung der Heilung seien wissenschaftlich begründete Erkenntnisse noch nicht ausreichend vorhanden. Die Jenaer Tagung, zu der mehr als 250 Teilnehmer an der Friedrich-Schiller-Universität erwartet werden, stellt deshalb die Frage nach der "Effektivität von Ernährungsstrategien in der Prävention von Erkrankungen".

Namhafte Fachleute werden sich vier wichtigen Erkrankungen widmen, auf deren Entstehung oder Heilung die Ernährung nachgewiesenermaßen einen großen Einfluss hat. Unter anderem stellt die Jenaer Professorin für Ernährungstoxikologie, Dr. Beatrice L. Pool-Zobel, aktuelle Studien über den Zusammenhang von richtiger Ernährung und Krebsrisiko vor. Am Beispiel des Dickdarmkrebses etwa sei im Rahmen einer Studie gezeigt worden, dass der "übermäßige Verzehr von roten und verarbeiteten Fleischwaren mit Risiken einhergeht", erklärt sie. Dagegen sei die epidemiologische Datenlage zur Risikoverminderung des Darmkrebses durch Gemüse und Obst bzw. durch Ballaststoffe "noch sehr kontrovers", räumt Pool-Zobel ein. Neue Untersuchungen unter Einbeziehung der genetischen Empfindlichkeit und der molekularen Mechanismen der Krebsentstehung weisen aber zunehmend auf die besondere Rolle der Ernährung und anderer äußerer Faktoren bei der Entwicklung von Krebserkrankungen hin.

Einen Wandel in den Ernährungsempfehlungen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beschreibt Prof. Dr. Ursel Wahrburg von der Fachhochschule Münster in ihrem Vortrag. Zwar sei die zentrale Bedeutung der Ernährung zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Problemen eindeutig, ein Wirksamkeitsnachweis für die meisten Einzel Nährstoffe fehle jedoch bislang, sagt sie. Nach neuesten Erkenntnissen werde "nicht grundsätzlich eine fettarme Kost empfohlen, sondern der Schwerpunkt auf eine Modifizierung der Fettzufuhr zugunsten der einfachen ungesättigten Fettsäuren und der Omega-3-Fettsäuren gelegt". Ähnliches gelte für die Kohlenhydrate, die durchaus mehr verbraucht werden können, wenn sie mit ballaststoffreichen Lebensmitteln und nur zu einem kleinen Teil mit Weißmehlprodukten und Zucker aufgenommen werden.

Einseitige Betrachtungsweisen seien abzulehnen, sagt Prof. Jahreis. "Bei der Ernährung ist eine ausgeglichene Energiebilanz wichtig, die weder durch eine Fett verachtende noch durch eine extrem kohlenhydratreduzierte Kost

erreicht wird." Zudem müsse sowohl bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen als auch bei Diabetes mellitus als Folgeerkrankung von Übergewicht die richtige Ernährung durch aktives Bewegungstraining ergänzt werden, erklärt er. Zu diesem Problemkreis stellen Dr. Helmut Oberritter von der DGE und Dr. Joachim Spranger vom Deutschen Institut für Ernährungswissenschaften in Potsdam neue Forschungsergebnisse vor. "Auch setzt sich bei den Ernährungswissenschaftlern immer mehr die Erkenntnis durch, dass der genetischen Prädisposition etwa bei Adipositas oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine wesentlich größere Rolle beigemessen werden muss", so das Resümee von Jahreis, der auch Vorsitzender der Thüringer DGE-Sektion ist.

Kontakt:

Prof. Dr. Gerhard Jahreis

Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Jena

Dornburger Str. 24, 07743 Jena

Tel.: 03641 / 949610, Fax: 03641 / 949612

E-Mail: Gerhard.Jahreis[at]uni-jena.de