

# Regeln weitreichend überarbeitet



Foto: Dusan Zidar/stock.adobe.com

Jahrelang empfahl die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), reichlich Kohlenhydrate zu verzehren. Jetzt verschwindet diese Regel fast unbemerkt aus der Zehn-Punkte-Liste, die kürzlich aktualisiert wurde.

**D**ie DGE veröffentlichte Ende August eine überarbeitete Version ihrer zehn Ernährungsregeln (1). Neue Empfehlungen wurden ergänzt, andere ersatzlos gestrichen (siehe Tabelle). Gleichzeitig bleiben die Referenzwerte für Fette und Kohlenhydrate bestehen (2). Sie seien bereits seit dem Jahr 2000 auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft, teilt die DGE auf Anfrage des *Deutschen Ärzteblattes (DÄ)* mit. Leitlinien hätten ihre Gültigkeit bestätigt. Der DGE-Ernährungskreis sowie die Lebensmittelpyramide würden nur bei Bedarf angepasst. Darüber, welche Nährstoffe von der Aktualisierung der zehn Regeln betroffen sind, hält sich die DGE eher bedeckt: „Im Vergleich zur früheren Version fokussieren die neuen Regeln stärker auf die Qualität der Lebensmittel und weniger auf quantitative Aspekte. Ziel ist es, die Aussagen zu konkretisieren.“

Das klingt zunächst unspektakulär. Erst der Vergleich mit den alten Regeln lässt erkennen, dass sich hinter der Überarbeitung eine deutliche Abkehr vom Gewohnten verbirgt.

Die ursprüngliche Regel Nummer 2 – die bisher einen „reichlichen Konsum von Getreideprodukten sowie Kartoffeln“ empfohlen hat – wurde ersatzlos gestrichen. Die Warnung vor Übergewicht im Zusammenhang mit Fetten entfällt. Ebenso entfällt die DGE den Hinweis, dass zu viele gesättigte Fettsäuren das Risiko für Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Stattdessen weist die Fachgesellschaft darauf hin, gesundheitsfördernde Fette zu nutzen, auch wenn diese viele Kalorien enthalten. Die Warnung vor Zucker zu verschärfen und die Empfehlung für vollfette Milchprodukte tritt wieder in Kraft. Nicht zuletzt entfällt die Obergrenze für Eier, sie dürfen nicht mehr nur „in Maßen“ verzehrt werden.

## Kritik findet Gehör

„Nach einem Diskussionsprozess, in dem ganz offensichtlich lange um Kompromisse gerungen wurde, hat die DGE einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung gemacht und etliche überholte Empfehlungen ‚entsorgt‘“, sagt Dr. med. Johannes

Scholl, Facharzt für Innere Medizin und Vorsitzender der Deutschen Akademie für Präventivmedizin e. V., Rüdelsheim. Er hatte die Empfehlungen im Frühjahr dieses Jahres kritisiert und zusammen mit zwei Fachfrauen für Ernährung eine Aktualisierung gefordert (3). Mit der Überarbeitung habe die DGE die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass die Zentrale Prüfstelle für Prävention moderne Ernährungsprogramme zur Gewichtsreduktion und Diabetesprävention genehmigen könne. „Programme, die sich an einer mediterranen Ernährungsweise orientieren, wie etwa Flexi-Carb, sollten nun als DGE-konform gelten“, schätzt Scholl.

Tatsächlich scheint es so, als ob die in der damaligen Kritik im *DÄ* zitierten Studien, die vor allem Fettsäuren entlasten und vor zu viel Kohlenhydraten warnen, von der DGE berücksichtigt wurden. Auch eine Ende August publizierte Beobachtungsstudie (PURE) unterstützt diese Einschätzung (4). Die Sterblichkeit war in der Gruppe, die sich zu 35 Prozent von Fett ernährte, im Vergleich zu elf Prozent Fettanteil

der Gesamtenergie 23 Prozent niedriger. Dabei spielte es keine Rolle, ob die Teilnehmer gesättigte oder (mehrfach) ungesättigte Fettsäuren konsumiert hatten. Die DGE überzeugt dieser Vergleich mit der untersten Fett-Zufuhrgruppe nicht: „Diese Gruppe weist ein (aus anderen Gründen) erhöhtes Krankheits- und Sterblichkeitsrisiko auf.“ Verwende man die 2. oder 3. Quintile als Referenzgruppe, so zeigte sich kein erhöhtes Risiko für Mortalität und kardiovaskuläre Morbidität. Auch Experten der Society of Nutrition and Food Science und der Universität Hohenheim kritisieren die PURE-Studie. Sie sehen keinen kausalen Zusammenhang zwischen Fett- oder Kohlenhydratverzehr und dem Sterblichkeitsrisiko (5).

Bei den aktualisierten DGE-Regeln findet Scholl neben der Anpassung des Fettverzehrs, vor allem die neue Warnung vor Zucker wichtig. Sie falle aber nur „halbherzig“ aus:

„Es sind nicht ausschließlich ‚leere Kalorien‘ oder die Förderung von Karies, die eine Zuckerbeschränkung sinnvoll machen.“ Vor allem Fruktose-Glukose-Mischungen steigern den Appetit und stimulieren das Suchtzentrum im Gehirn. „Auf diesem Weg fördert Zucker die Aufnahme weiterer Kalorien und begünstigt hohe Insulinspiegel, Übergewicht, Diabetes, Herzinfarkt und Krebs – längst nicht nur Karies“, sagt der Ernährungsmediziner.

### Neue Position zu Alkohol

Ebenfalls nicht nachvollziehen kann der Mediziner aus Rüdeshheim die von der DGE getroffene Auswahl guter Öle und Fette. „Hier werden lediglich Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette hervorgehoben. Dabei gibt es für Olivenöl insbesondere nach PREDIMED eine wesentlich bessere Datenlage als für Rapsöl“ (5). Überrascht war Scholl zudem über die neue Position der DGE zu Alko-

hol. Früher hieß es, Alkohol „nur gelegentlich und in geringen Mengen“. Nun heißt es: Alkohol sei „nicht empfehlenswert“. „Diese undifferenzierte Haltung wird der wissenschaftlichen Datenlage nicht gerecht“, kritisiert Scholl und verweist auf eine aktuelle Studie, die einen gesundheitlichen Vorteil für einen moderaten Alkoholenuss bescheinigt. Insbesondere für Wein finde sich in fast allen Studien ein leichter aber signifikanter Benefit. Längst überfällig war es seiner Meinung nach, den Verzehr von Eiern nicht mehr zu beschränken. „Dass diese Regel endlich gestrichen wurde, zeigt, dass in der DGE eine neue Generation Wissenschaftler das Ruder übernommen hat, die die Fehler der Vergangenheit nicht mehr verteidigt.“

Kathrin Giebelmann

Literatur im Internet:  
[www.aerzteblatt.de/lit3817](http://www.aerzteblatt.de/lit3817)  
oder über QR-Code.



## TABELLE

### Zehn Regeln der DGE – die wichtigsten Änderungen

	Gestrichene Aussagen	Neue Aussagen
<b>Kohlenhydrate</b>	„Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln“ (komplette Regel gestrichen)	„Vollkorn wählen: (...) Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankung.“
<b>Fette</b>	„Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel“, „Da es besonders energiereich ist, kann die gesteigerte Zufuhr von Nahrungsfett die Entstehung von Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten.“ „Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in (...) Milchprodukten (...) meist enthalten ist. Insgesamt 60 bis 80 g Fett pro Tag reichen aus.“	„Gesundheitsfördernde Fette nutzen“ „Pflanzliche Öle liefern wie alle Fette viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E.“
<b>Zucker</b>	„Verzehren Sie Zucker in Lebensmitteln bzw. Getränken (...) nur gelegentlich.“	„Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst (...)“ „Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko.“
<b>Zuckergesüßte Getränke</b>	„Trinken Sie zuckergesüßte Getränke nur selten.“ Zuckergesüßte Getränke „können bei gesteigerter Zufuhr die Entstehung von Übergewicht fördern“.	„Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.“ Der Konsum zuckergesüßter Getränke „kann zur Entstehung von Übergewicht und Diabetes Typ 2 führen“.
<b>Milch/Fleisch/Fisch/Eier</b>	„(...) Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen“ „Weißes Fleisch ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch.“	„Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen. (...) Seefisch versorgt Sie mit Jod und Omega-3-Fettsäuren. (...) Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.“
<b>Gemüse und Obst</b>	„(...) gelegentlich auch als Saft oder Smoothie“	„Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte (...) sowie (ungesalzene) Nüsse.“
<b>Salz</b>		„Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein.“

## ZUSATZMATERIAL HEFT 38/2017, ZU:

## ERNÄHRUNG

# Regeln weitreichend überarbeitet

Jahrelang empfahl die Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), reichlich Kohlenhydrate zu verzehren. Jetzt verschwindet diese Regel fast unbemerkt aus der Zehn-Punkte-Liste, die kürzlich aktualisiert wurde.

## LITERATUR

1. Presseinformation der DGE „10 Regeln aktualisiert“ <http://www.dge.de/presse/pm/10-regeln-der-dge-aktualisiert/>.
2. D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr <http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>.
3. Dtsch Arztebl 2017; 114(6) <https://www.aerzteblatt.de/archiv/186275/Ernaehrungs-empfehlungen-Ueberarbeitung-gefordert>.
4. Dehghan M, Mente A, Zhang X., Swaminathan S., Li W, Mohan V. et al.: Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. The Lancet 2017 [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32252-3/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32252-3/fulltext).
5. Wissenschaftlicher Kommentar von Experten der Society of Nutrition and Food Science e.V. und Universität Hohenheim zur aktuellen Publikation. 2017 [https://www.uni-hohenheim.de/fileadmin/user\\_upload/SNFS\\_Kommentar\\_PURE\\_Studie.pdf](https://www.uni-hohenheim.de/fileadmin/user_upload/SNFS_Kommentar_PURE_Studie.pdf).