

Expertentipp Ingo Noll:

Dt. Gesellschaft für Ernährung richtet sich mit ihren Empfehlungen nur an eine Minderheit / Eine kritische Betrachtung der renommierten Fachgesellschaft

Neulich las ich in dem Gesundheitsmagazin einer Krankenkasse ein Bericht über den Eiweißbedarf von Menschen basierend auf der Empfehlung der Dt. Gesellschaft für Ernährung (DGE). Wieder einmal löste ein solcher Artikel Kopfschütteln bei mir aus. Seit Jahren regt sich Widerstand gegen die DGE aus Medizin und Wissenschaft. Die Ernährungsregeln der DGE sind total überholt und sogar gefährlich.

Leider wird dieser Widerstand noch nicht auf breiter Basis gehört und so berufen sich weiterhin Ernährungsberater*innen, Medien und sogar Krankenkassen auf die DGE. Bei derer Vorliebe für Kohlenhydrate bei gleichzeitiger Abwertung von Eiweiß und Fetten verwundert es nicht, dass Deutschland ein Land der Übergewichtigen ist. Neueste wissenschaftliche Studien, die die Bedeutung von mehr Eiweiß und gesunden Fetten in der Ernährung belegen, prallen an der DGE ab. Warum das so ist? Zum einen ist es sicher schwierig für so ein mächtiges Gremium festgefahrene Strukturen zu ändern, zum anderen werden natürlich auch dort Interessen von Lobbyisten vertreten wie z.B. aus der allmächtigen Agro-Industrie.

So bleibt der Widerstand gegen die Ernährungsempfehlungen der DGE ein harter Kampf, den Wissenschaftler*innen, Ärzt*innen und Professor*innen aber begonnen haben. Man kann in Deutschland, in dem über die Hälfte der Menschen übergewichtig ist, nicht weiterhin Brot, Pasta und Kartoffeln predigen. Die DGE orientiert sich an gesunden normalgewichtigen Menschen, die Empfehlungen stammen z.T. noch aus den 50er Jahren. Sie spricht somit die Mehrheit der Deutschen gar nicht an.

Beispiel Eiweiß. In meinem beruflichen Alltag treffe ich vorwiegend auf Menschen, die übergewichtig sind, zu viel Bauchfett, zu hohe Blutfettwerte, zu hohen Blutdruck, Schlafstörungen haben, gestresst sind, in den Wechseljahren sind, Erkrankungen haben oder der älteren Generation angehören. Menschen, die nach neuesten wissenschaftlichen Studien einen erhöhten Eiweißbedarf haben, den sie durch die normale Nahrung nicht aufnehmen können. Wenn diese Menschen die Empfehlung der DGE im Kopf haben von 0,8g/kg Körpergewicht und die Aussage der DGE, zu viel Eiweiß sei schädlich - die sich auf Nierenerkrankte bezieht - muss ich erst mal Aufklärungsarbeit leisten, was gegen die Supermacht DGE nicht einfach ist.

Eiweiß ist der Grundbaustein aller Körpergewebe sowie von Hormonen und Abwehrzellen unseres Immunsystems. Eine individuell angepasste Eiweißzufuhr ist wichtig für den Erhalt der Gesundheit und des Wohlbefindens. Die Wissenschaft geht mittlerweile bei gesunden Menschen von 1,2g/kg Körpergewicht aus.

Genauso verhält es sich mit den Themen gute Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Auch da liegen die Empfehlungen der DGE jenseits der Realität und wissenschaftlichen Erkenntnissen oder treffen höchstens auf junge, gesunde Menschen zu. Damit einhergehend kommt die Angst vor Nahrungsergänzungsmitteln. Die Hauptargumente dagegen kommen alle von der DGE. Zugegebenermaßen ist der Markt der Nahrungsergänzung ein großer, auf dem es viele schlechte Produkte gibt. Aber auch viele hochwertige Qualitätsprodukte. Ernährung ist individuell und sollte sich an der persönlichen Lebenssituation orientieren. Welche

Lebensmittel tun mir gut, woher erhalte ich wichtige Nähr- und Vitalstoffe, wo ist Nahrungsergänzung sinnvoll.

Es ist nachvollziehbar, dass normale Verbraucher*innen keine Studien analysieren und der DGE vertrauen. Ich habe aber kein Verständnis dafür, wenn Informationen veröffentlicht werden, die sich ausschließlich auf die Empfehlungen der DGE berufen. Das zeugt von mangelnder Recherche, denn dafür sind die Rufe nach Anpassung der Richtlinien mittlerweile zu laut. So finde ich auch den anfangs erwähnten Artikel einer Krankenkasse, die diese Information an ihre Mitglieder verschickt, grob fahrlässig. Gerade Krankenkassen müssten schon allein aus Kostengründen ein Interesse daran haben, dass ihre Mitglieder gesünder werden. Mit den Richtlinien der DGE erreicht man jedoch das Gegenteil.

Meine Empfehlung: Erleben Sie die Wirkung von Nähr- und Vitalstoffen auf Ihre Energie, Stimmung, Leistungsfähigkeit und Ihr Immunsystem mit qualifizierten Ernährungsberater*innen, die sich bei ihren Empfehlungen an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen orientieren.

Ich wünsche Ihnen beste Gesundheit und allzeit guten Appetit

Ihr
Ingo Noll



Kursempfehlungen

- Bodymed Kursprogramm
- Leberfasten nach Dr. Worm