

**A**n eine „richtige“ Ernährung knüpfen sich mittlerweile enorme Erwartungen – kein Wunder, da schier wöchentlich neue Versprechungen beziehungsweise Warnungen kursieren. Glaubt man den Medien und manchen Internetseiten, gibt es kaum ein Zipperlein oder Leiden, das sich nicht mit der richtigen Kost beheben ließe – schönere Haut und längeres Leben inbegriffen. Im Übermaß genossen, beeinflussen Zucker und Fett den Stoffwechsel eher ungünstig, zumindest auf Dauer, demgegenüber entfalten Ballaststoffen im Wesentlichen – meist! – günstige Wirkungen. Derlei Einsichten hat die Deutsche



Mehr oder weniger Mahlzeiten am Tag? Aufs Abendessen lieber verzichten? Schützt dunkle Schokolade wirklich das Herz? Das Karussell der **Ernährungstrends** dreht sich schnell – und verunsichert manchmal auch völlig gesunde Menschen.

© krutenyuk / fotolia.com

# Maßgeschneiderte Speisepläne

Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) in zehn Regeln gegossen, um eine grobe Orientierung zu geben. Auf den Ratgeberseiten der Presse geraten diese Empfehlungen sowie das eine oder andere Ergebnis einer der zahlreichen Ernährungsstudien nicht selten zu ehernen Geboten und Verboten und statistische Daten über Wahrscheinlichkeiten werden als eindeutige Ursache-Wirkungs-Beziehungen missverstanden.

**Schwierige Daten** An der Fülle der zum Teil auch einander widersprechenden Studien-

ergebnisse lässt sich ablesen, wie komplex die Materie tatsächlich ist. Ohne Zweifel hat die Erforschung möglicher Auswirkungen von Ernährungsformen auf den Gesundheitszustand beziehungsweise das Auftreten von Krankheiten in späteren Jahren besondere Schwierigkeiten zu überwinden. So lässt sich, was bei den Probanden auf den Teller kommt und was sie

zwischen durch zu sich nehmen, aus ethischen wie auch aus ganz praktischen Gründen nicht festlegen, wie man es bei klinischen Studien mit Therapien macht. Ebenso schwierig ist es, die Angaben zu kontrollieren: Fragebögen sind gerade in diesem Bereich fehleranfällig. So sind die wenigsten Empfehlungen für gesunde Kost durch gute Evidenz abgesichert.

Streng wissenschaftlich betrachtet, liefern die meisten Untersuchungen, auf die sich die gängigen Empfehlungen stützen, nur Hypothesen: Beim Gros der Ernährungsstudien handelt es sich um Beobachtungsstudien, die aus Sicht der evidenzbasierten Medizin als nicht sehr zuverlässig gelten: zu viele andere Einflüsse und zufällige Konstellationen können

hierbei die gefundenen, rein statistischen Zusammenhänge verzerren.

Und selbst Untersuchungen, die randomisiert und kontrolliert durchgeführt wurden und damit die heute geltenden wissenschaftlichen Anforderungen an wissenschaftlich fundierte Studien erfüllen, geben Wissenschaftlern, die genauer hinsehen, Anlass zur Kritik. Ein Beispiel ist etwa die Aussage, dass schon dreimal eine Handvoll Nüsse pro Woche die Gesamtmortalität um fast 40 Prozent senken soll – laut Experten eine gewagte Hochrechnung aus Daten, die teilweise angreifbar sind.

**Viele Unbekannte** Die meisten chronischen Krankheiten entstehen durch vielschichtige

Prozesse, die wiederum mit einander vernetzt sind. Betrachtet man isoliert nur eine einzelne Facette und blendet andere aus – von Bewegungsarmut und Stress, über Schlafqualität, Schadstoffe aller Art bis hin zu sozioökonomischen Variablen und Genen – wird man der Komplexität der Krankheitsentstehung nicht gerecht. Ergebnisverfälschungen durch Störgrößen lassen sich Experten zufolge auch durch statistische Berücksichtigung einiger bekannter solcher Variablen nicht verhindern – gerade bei so vielfältigen, oft miteinander verwobenen Elementen der Lebensgewohnheiten.

Umso vorsichtiger sind aber so gewonnene Resultate zu bewerten. Zudem: Was in statistischen Zahlen stimmt, ist für den

Einzelnen nicht notwendig uneingeschränkt gut. Zum Beispiel reagiert der Verdauungstrakt mancher Menschen besonders empfindlich auf die „an sich“ gesunden Ballaststoffe. Erklären Sie daher Kunden, die sich Stress mit dem gesunden Essen bereiten, dass es manchmal gesünder sein kann, mit Spaß und lieben Menschen zu genießen, als mit schlechtem Gefühl zu kauen, was einem eigentlich nicht schmeckt.

Vielleicht können ja die Zubereitung frischer Mahlzeiten und die Zeit, sie in Ruhe und genussvoll – und am besten in Gesellschaft – zu verspeisen, letztlich mehr zur Gesunderhaltung beitragen als das allzu genaue Abwiegen und Ausrechnen „erlaubter“ und nicht erlaubter Komponenten.

**Nutrigenomik** Es ist eine gängige Erfahrung: Längst nicht jeder, der viel fette Braten und kaum Salat isst, ist dick oder wird zum Herzpatienten. Die Forschung hat längst erkannt, dass es keine einzelne Diät geben kann, die bei jedem gleich wirkt. ■

Waltraud Paukstadt,  
Dipl. Biologin

- ▶ Weitere Informationen zur Nutrigenomik finden Sie, wenn Sie diesen Artikel online unter [www.pta-aktuell.de](http://www.pta-aktuell.de) lesen!



WEBCODE: E9105

Anzeige

# Kytta® . Die gute Wahl gegen Schmerzen.

Gegen Muskel-, Gelenk- und Rückenschmerzen<sup>1</sup>

- stark und schnell wirksam
- so stark wie Diclofenac<sup>2</sup>
- sogar langfristig anwendbar

9 von 10  
Anwendern sind  
zufrieden.<sup>3</sup>



1. Bei akuten Rückenschmerzen, Kniearthrose, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen. 2. Bei Sprunggelenksdistorsionen. Prüfmedikation: 6 cm Kytta-Salbe® f vs. 6 cm Voltaren® Schmerzgel, 4x täglich. D'Anchise et al., Arzneimittel-Forschung (Drug Research) 2007, 57(11): 712-716. 3. mit der Wirksamkeit von Kytta-Salbe® f. Gezeigt bei Patienten mit Kniearthrose: Grube B et al. Phytomedicine 14 (2007) 2-10.

**Kytta-Salbe® f.** Wirkstoff: Beinwellwurzel-Fluidextrakt. **Zusammensetzung:** 35,0 g Beinwellwurzel-Fluidextrakt (1:2; Auszugsmittel: Ethanol 60 Vol.-%) in 100 g Salbe. **Sonstige Bestandteile:** 2-Phenoxyethanol-[butyl, ethyl, methyl, (2-methylpropyl), propyl] (4-hydroxyben-zoat), Natriumhydroxid, PPG-1-PEG-9 Lauryl Glycol Ether, Cetylstearylalkohol, Glycerolmonostearat, Natriumdodecylsulfat, Erdnussöl, gereinigtes Wasser, Lavendelöl, Fichtennadelöl, Rosmarinöl, weitere Geruchsstoffe als Bestandteile des Parfümöls Spezial PH (enthält u. a. Benzylbenzoat). **Anwendungsgebiete:** Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen und Schwellungen bei Kniegelenksarthrose degenerativen Ursprungs; akuten Myalgien im Bereich des Rückens; Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen nach Sport- und Unfallverletzungen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber den Inhaltsstoffen. Nicht auf geschädigter Haut, offenen Wunden, Schleimhäuten, Augen. In der Schwangerschaft Rücksprache mit dem Arzt. **Nebenwirkungen:** Selten: lokale Hautreaktionen wie z. B. Kontaktdermatitis, Ekzeme, Schmerzempfindungen und Brennen auf der Haut, Juckreiz, Rötungen sowie Hautausschläge (z. B. in Form von Bläschen). Sehr selten: systemische Überempfindlichkeitsreaktionen wie generalisierte Hautreaktionen, Urticaria, Angioödem, Überempfindlichkeitsreaktionen des Magen-Darm-Traktes (z. B. Übelkeit, Bauchschmerzen), der Augen (z. B. allergische Konjunktivitis) oder der Atemwege (z. B. allergische Rhinitis, erschwerte Atmung und Spasmen). Enthält Butyl-, Ethyl-, Methyl-, 2-Methylpropyl- und Propyl-4-hydroxybenzoat (Parabene), Erdnussöl, Cetylstearylalkohol, Benzylbenzoat und Rosmarinöl. Merck Selbstmedikation GmbH, 64293 Darmstadt, [www.merckselbstmedikation.de](http://www.merckselbstmedikation.de)

