

Ernährungsregeln sind passé – Essen Sie individuell!

Dipl. oec. troph. Uwe Knop

Spätestens im Jahr 2021 wird deutlich, dass wir vor einem Paradigmenwechsel in der Ernährungswissenschaft stehen. Die Forschung richtet ihren Fokus bereits verstärkt auf die personalisierte Ernährung und führende Journale publizieren zum Thema „precision nutrition“ [1, 2, 3]. Damit könnte sich die Epoche allgemeiner Ernährungsregeln dem Ende entgegenneigen. Eine Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel ist vor diesem Hintergrund nicht sinnvoll [4].



Seit Jahren mehren sich kritische Stimmen in der Ernährungswissenschaft, die eine strikte Abkehr vom Dogma „Gesunde Ernährung als allgemeingültige Pauschalempfehlung für alle Menschen“ fordern. Zum einen aus dem einfachen Grund, weil die wissenschaftliche Evidenz für Ernährungsregeln von der Stange fehlt, und zum anderen, weil immer mehr Forschungsergebnisse belegen, wie individuell stark unterschiedlich die Menschen auf die gleichen Mahlzeiten und Lebensmittel reagieren [2, 5, 6, 7]. Der daraus resultierende Paradigmenwechsel hin zur personalisierten Ernährung spiegelt sich inzwischen auch in führenden wissenschaftlichen Journalen wie JAMA [1] wider: „Die moderne Sichtweise von Lebensmitteln und Medizin hat zu einer erheblichen Verschiebung in der Ernährungsforschung und -praxis geführt, hin zu *precision nutrition*“ – also zur individuellen Ernährung des Einzelnen. Für die JAMA-Autoren ist diese Form der „präzisen Ernährung“ die Antwort auf die Frage: „Was man essen muss, um gesund zu bleiben“ [1]. Der Leiter der deutschen Fastenakademie, Andrea C. Chiappa, begrüßt diese Entwicklung: „Aus Forschung und Praxis zum Fasten und Intervallfasten wissen wir schon lange, dass sowohl aufgrund des interindividuellen Stoffwechsels als auch des chronobiologischen Typs nur eine persönlich-passende Ernährung zu mehr Gesundheit und ‚Zellfitness‘ führt.“ Gemeinsam mit Kollegen aus der Ernährungswissenschaft und des intuitiven Essens plädiert er daher für den neuen Ess-Stil des „intuitiven Intervallfastens“, bei dem die individuellen Bedürfnisse und Eigenschaften der Menschen im Fokus stehen. Gesünderes Essen war auch der Top-Neujahrsvorsatz der Deutschen für 2021. Fast ein Drittel der Befragten möchte sich künftig besser ernähren [8]. Wollen wir hoffen, dass sie den richtigen Weg einschlagen: ihren eigenen, ganz individuellen. Es gibt so viele gesunde Ernährungsweisen wie es Menschen gibt, denn: Jeder Mensch is(s)t anders.



Genauso wie es keine gesunden Lebensmittel [4] für alle gibt, weil Beweise fehlen und die elementar wichtigen „3V“ – Verdauung, Verwertung und Verträglichkeit – immer individuell unterschiedlich sind, genauso wenig reagieren alle Menschen gleich auf das gleiche Essen. Denn auch hier zeigt sich immer wieder: Die Reaktionen des Körpers sind komplett unterschiedlich. Das ergab beispielsweise eine umfangreiche Arbeit im renommierten Fachjournal *Nature Medicine* [2]. Wissenschaftler des King's College in London untersuchten dazu mehr als 1100 Erwachsene aus Großbritannien und den USA, darunter mehrere hundert Zwillingspaare. Als Zielparame-ter wurden die Ausschüttung des „Zuckerhormons“ Insulin und der Anstieg der Blutzucker- und Fettwerte genau definiert und für alle identischen Mahlzeiten gemessen und dokumentiert.

Identische Mahlzeiten – unterschiedliche Reaktionen

Dabei zeigte sich: Die individuelle Stoffwechselreaktion der Menschen auf die gleichen Mahlzeiten ist oft sehr verschieden. Konkret konstatieren die Wissenschaftler: „Wir beobachteten eine große individuelle Variabilität zwischen den einzelnen Teilnehmern bei den körperlichen Stoffwechselreaktionen nach dem Essen bezogen auf Blutfette, -zucker (Glukose) und das Hormon Insulin nach identischen Mahlzeiten.“ So lautet das Londoner Forscherfazit klar und deutlich: „Es ist zunehmend offensichtlich, dass allgemeine Ernährungsempfehlungen nicht für alle geeignet sind.“ Und weiter: „Diese Studie ist die bis dato umfassendste Bewertung der metabolischen Reaktionen auf identische Mahlzeiten in einem strengen, gut überwachten Studiendesign. Aufgrund der erheblichen interindividuellen Unterschiede bei den Stoffwechselreaktionen auf dieselben Mahlzeiten, sind standardisierte Ernährungsempfehlungen, die für alle gelten, in Frage zu stellen. Diese Ergebnisse bedeuten, dass personalisierte Ernährung zur Vorbeugung von Krankheiten Potenzial haben könnte.“

Individueller Stoffwechsel – bereits bekannt

So neu und überraschend die vorgenannten Erkenntnisse vielleicht auch klingen mögen – die individuellen Stoffwechselreaktionen auf vergleichbare Mahlzeiten sind seit langem bekannt und benannt. So bestätigt die neue Untersuchung die Erkenntnisse einer umfangreichen israelischen Studie des Weizmann-Instituts für Wissenschaften, die bereits 2015 im



Fachjournal Cell publiziert wurden [5]. Der israelische Studienleiter Professor Eran Elinav, Weizmann Institute of Science in Israel, konstatierte: „Wir hatten gleichzeitig etwas sehr Interessantes, aber auch Beunruhigendes gelernt: Das Paradigma der gesunden Ernährung ist grundlegend falsch“ [9]. Auch weitere aktuelle Untersuchungen lieferten 2020 vergleichbare Ergebnisse [6, 7]. „Wir stellen fest, dass Menschen unterschiedlich auf die Ernährung reagieren“, konstatierte eine der Studienleiterinnen, Professorin Isabel Garcia-Perez vom Imperial College in London [9].



© picoStudio - AdobeStock.com

Präzisionsernährung – Konzept der Zukunft

Eine Grundsatzarbeit [3], die Anfang 2021 erschien, stellt klar: „Die Theorie hinter der Personalisierung der Ernährung wird durch mehrere Faktoren gestützt, darunter Fortschritte in der Lebensmittelanalyse, ernährungsbedingte Krankheiten und Programme im Bereich der öffentlichen Gesundheit, der zunehmende Einsatz von Informationstechnologie in der Ernährungswissenschaft und das Konzept der Gen-Diät-Interaktion.“ Professor Yiannis Mavrommatis, der die Forschungsgruppe für Ernährung und Genetik an der St Mary's University in London leitet, erklärt: „Eine der wichtigsten Erkenntnisse ist, dass ein Einheitskonzept nicht für alle Menschen funktioniert. Der logische Schluss ist personalisierte Ernährung“ [9]. Ende Mai 2020 verkündete auch das US-amerikanische Nationale Institut für Gesundheit (NIH)*: In den nächsten zehn Jahren hat die Präzisionsernährung Priorität, mit dem Ziel, „die Ernährungswissenschaft fundamental zu verändern“ [9]. Noch steht die personalisierte Ernährung am Anfang. Doch die enormen individuellen Unterschiede, wie wir Menschen auf gleiche Lebensmittel reagieren, werden immer deutlicher [10].

Paradigmenwechsel schreitet voran

Für evidenzfokussierte Ernährungswissenschaftler, die sich auf Basis zahlreicher Studien bereits seit mehreren Jahrzehnten für die individuell-intuitive Ernährung engagieren, ist klar: Der Paradigmenwechsel in der Oecotrophologie hat begonnen und er schreitet unaufhaltsam voran – die Epoche der allgemeinen Ernährungsregeln ist vorbei.

* US-National Institutes of Health (NIH) zu „precision nutrition“: Die Wissenschaft der „Präzisionsernährung“ ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Entwicklung umfassender und dynamischer Ernährungsempfehlungen, die sowohl für die Gesundheit des Einzelnen als auch für die Gesundheit der Bevölkerung relevant sind (NIH-Workshop im Januar 2021).

Literatur

- Collins RG. Precision Nutrition – the Answer to “What to Eat to Stay Healthy”. JAMA 2020; 324(8): 735–736. doi:10.1001/jama.2020.13601
- Berry et al. Human postprandial responses to food and potential for precision nutrition. Nat Med 2020; 26: 964–973. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0934-0>
- Chaudhary N, Kumar V, Sangwan P et al. Personalized Nutrition and -Omics. Comprehensive Foodomics. 2021; 495–507. doi:10.1016/B978-0-08-100596-5.22880-1
- Knop U. Dein Körpervnavigator zum besten Essen aller Zeiten. Heidelberg: Polarise-Verlag; 2019. (Statements der 7 großen DACH-Ernährungsinstitutionen DGE; SGE; ÖGE, DfE, BZfE, VDÖ, VEÖ)
- Zeevi et al. Personalized Nutrition by Prediction of Glycemic Responses. Cell 2015; 163 (5): 1079–1094, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.11.001>
- Leshem et al. The Gut Microbiome and Individual-Specific Responses to Diet. Systems. 2020 Sep 29; 5(5): e00665-20. doi: 10.1128/mSystems.00665-20
- Garcia-Perez et al. Dietary metabotype modelling predicts individual responses to dietary interventions. Nature Food 2020; 1: 355–364
- Meya L. Top-Neujahrsvorsätze: Bessere Ernährung und mehr Sport. MDR aktuell vom 1.1.2021. <https://www.mdr.de/nachrichten/panorama/gute-vorsaeetze-fuer-das-neue-jahr-jahreswechsel-neujahr-100.html>
- Lawton G. Die eine perfekte Ernährung für alle gibt es nicht. Spektrum der Wissenschaft. Spektrum.de vom 23.12.2020. <https://www.spektrum.de/news/ernaehrung-das-gesunde-essen-fuer-alle-gibt-es-nicht/1799795>
- Russo S. Ernährungsforschung – Woran Ernährungsstudien scheitern. HIGGS (CH) – vom 28. Dezember 2020. <https://www.higgs.ch/woran-ernaehrungsstudien-scheitern/38733/>

Diplom Oecotrophologe Uwe Knop, Eschborn

E-Mail: uwe.knop@googlemail.com

Buchtipp



Andrea C. Chiappa und Uwe Knop: INTUITIV INTERVALLFASTEN – Gesund, jung und schlank mit der (r)evolutionären I³-Formel. 240 Seiten. Heidelberg: Polarise-Verlag; 2020. 14,95 € [D], ISBN 978-3-947619-35-1

In dem Buch fusionieren die beiden Ernährungswissenschaftler Andrea C. Chiappa und Uwe Knop erstmals

die zwei derzeit populärsten Ernährungsstile: Intuitiv Essen (IE) und Intervallfasten (IF) – und zeigen den Lesern dabei den perfekten Weg zu ihrem besten Ess-Ich. „Intuitiv Intervallfasten ist die natürlichste Art der Ernährung, denn sie vereint erstmals, was schon ewig zusammengehört: Das intuitive Urvertrauen in die Weisheit und Gefühle des eigenen Körpers, kombiniert mit den evolutionären Vorteilen ausgedehnter Hungerphasen“, erläutert Knop. „Wir verschmelzen dabei nicht nur die beiden derzeit beliebtesten Ernährungsstile, sondern auch den aktuellen Stand der Wissenschaft mit gesundem Menschenverstand“, ergänzt Chiappa. Intuitiv Intervallfasten ist ein Buch für alle, die sich natürlich-authentisch ernähren möchten – für maximale Gesundheit, ein biologisch-schlankes Wohlfühlgewicht und ein langes Leben.