

# Ab und an „gesundes“ Fast Food

Professor Hans Konrad Biesalski: „Wir müssen uns abwechslungsreich ernähren“



Für eine gesunde Ernährung sind fünf Portionen Obst oder Gemüse pro Tag empfohlen.

**E**r ist Mediziner und Leiter des Instituts für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft an der Universität Hohenheim. Unter anderem widmet sich Professor Hans Konrad Biesalski dem Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung. Mit Network-Karriere-Herausgeber Bernd Seitz sprach er über Mikronährstoffe, abwechslungsreiche Ernährung und Genmanipulation.

**Network-Karriere:** Herr Professor Biesalski, Sie beschäftigen sich an der renommierten Universität Hohenheim seit sehr vielen Jahren mit dem Fachgebiet Biologische Chemie und internationaler Ernährungswissenschaft. Haben Sie einen Überblick, wie lange uns Mutter Erde bei dem aktuellen Bevölkerungszuwachs noch ernähren kann?

**Professor Hans Konrad Biesalski:** Die Zahl der Hungernden nimmt weiter zu. Besonders gilt dies für den „Hidden Hunger“, also die Unterversorgung mit Mikronährstoffen (vor allem Vitamin A, D, Eisen, Selen, Jod und Folsäure), die sich nicht unbedingt an einem klinischen Bild zeigen müssen, sondern vor allem bei Kindern einen erheblichen Einfluss auf die Entwicklung haben können.

**NK:** Bedeutet das, dass sowohl die Landwirtschaft als auch die Industrie immer findiger werden muss, aus den nun einmal nicht endlos vorhandenen Rohstoffen mehr Lebensmittel zu machen?

**Prof. Biesalski:** Es gibt hier eine Vielzahl von Ansätzen die derzeit geprüft werden. Dabei sind je nach Situation vor Ort unterschiedliche Lösungen zu prüfen. Wichtig sind hier sicherlich die Nachhaltigkeit und die Verfügbarkeit für die Betroffenen.

**NK:** Da kommt einem natürlich gleich das Stichwort Genmanipulation in den Sinn. Der normale Verbraucher sieht diesen Begriff mit sehr gemischten Gefühlen. Viele haben Angst vor genmanipulierten Produkten. Ist das Wort Manipulation in diesem Zusammenhang überhaupt der richtige Begriff?

**Prof. Biesalski:** Wahrscheinlich werden wir um genetisch veränderte Organismen nicht herumkommen. Dabei stellen sich in der Zukunft neue Herausforderungen, die nicht nur den Menschen als Target der Ernährung haben, sondern auch die umweltrelevanten Aspekte der Produktion sowie die Folgen der Klimaveränderungen mit berücksichtigen müssen (Bsp. Reis mit wenig Wasser beim Anbau oder Hirse mit mehr Mikronährstoffen etc.).

**NK:** Erfahrung ist der beste Koch. Würden Sie genmanipuliertes Obst (GMO), Gemüse oder Fleisch bedenkenlos essen?

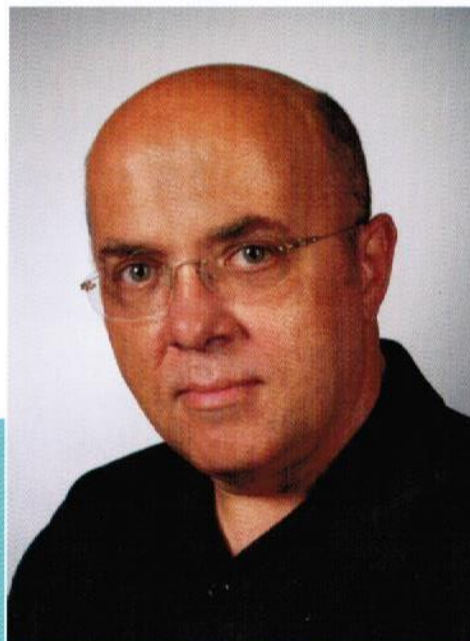
**Prof. Biesalski:** Das ist nicht eine Frage der Bedenken, sondern eine Frage, was wir wirklich brauchen, wenn ich dies nur durch GMO erhalten könnte, würde ich solche Produkte auch verzehren. ➤



NK: Der kritische und ungefangene Zuschauer der SWR-Sendung „Die Vitaminfalle“ stellt sich die Frage, warum ein solch tendenziös anmutender Bericht im öffentlich-rechtlichen Fernsehen erscheint und wessen Interessen wohl hinter einer solchen Sendung stecken. Sie sehen die Situation aus Ihrem medizinisch-wissenschaftlichen Blickwinkel sicher viel differenzierter und erkennen eher, was dem Verbraucher gesagt werden sollte?

**Prof. Biesalski:** Ich denke es muss jeder für sich entscheiden, ob er den Informationen der Wissenschaft glaubt oder aber der Interpretation der Medien.

**NK:** Weltweit dürften Milliarden für Vitaminpräparate und Nahrungsergänzungsmittel ausgegeben werden. Es ist zumindest davon auszugehen, dass die Käufer mit dem Verzehr positive Erfahrungen machen, sonst würden sie wohl kaum dauerhaft so viel Geld ausgeben. Wird trotz den genannten einzelnen Horrorszenarien der Markt der Vitaminpräparate und Nahrungsergänzungsmittel weiter wachsen, ja sogar weiter wachsen müssen, weil uns auf Dauer die klassischen Lebensmittel alleine weltweit gar nicht ausreichend ernähren können?



**Prof. Biesalski:** Wir müssen in erster Linie darauf achten, dass wir uns abwechslungsreich ernähren. Sofern wir dies können, sollten wir dies tun. Menschen mit niedrigem Einkommen oder besonders alte Menschen sind hier allerdings als Risikogruppe anzusehen, die sich oft nicht ausgewogen und in Bezug auf Mikronährstoffen entsprechend der Empfehlungen ernähren können. Die Wissenschaft muss daran arbeiten Indikatoren für eine Unterversorgung zu finden, um so auch die Relevanz einer solchen vor allem längerfristigen Unterversorgung mit einzelnen Mikronährstoffen abschätzen zu können.

**NK:** Professor Biesalski, haben Sie zum Schluss für unsere Leserinnen und Leser noch einen besonderen Ernährungstipp?

**Prof. Biesalski:** Eigentlich nur einen: Jede Form der einseitigen Ernährung ist auf Dauer nicht gesund. Gönnen Sie sich ab und an mal ein „gesundes“ Fast Food: Heringsbrötchen!

Professor Hans Konrad Biesalski ist Mediziner und Leiter des Instituts für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft an der Universität Hohenheim. Unter anderem widmet er sich dem Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung. Hängt die Entstehung von Krebs mit unseren Ernährungsgewohnheiten zusammen? Wie lassen sich Vitamine und Spurenelemente zur Prävention und Therapie nutzen?

NK: Nun jagen ja bekanntlich einige Interessensgruppen aktuell nicht nur die „Genmanipulierte Sau durchs Dorf“ – auch an und für sich harmlose Vitaminpräparate und Nahrungsergänzungsmittel stehen immer wieder im Trommelfeuer einiger Medien oder selbsternannter Gesundheitswächter. In dem 45-minütigen TV-Beitrag „Die Vitaminfalle“ warnt das SWR-Fernsehen vor Vitaminpräparaten, Antioxidantien und Nahrungsergänzungsmitteln und scheut sich nicht, in diesem Zusammenhang von erhöhten Sterberaten zu sprechen. Was soll der normale Fernsehzuschauer und Verbraucher davon halten?

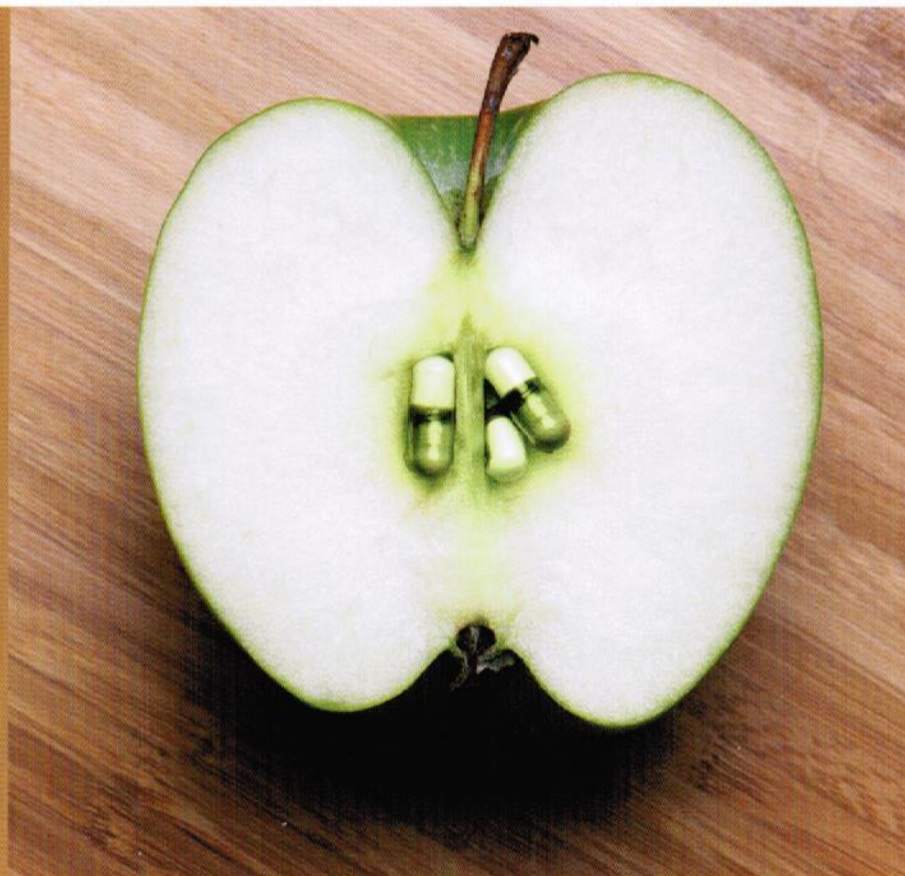
**Prof. Biesalski:** Die Sendung hat sich ausschließlich mit Studien befasst, die hoch dosierte Vitaminpräparate eingesetzt haben, ohne dies zu erwähnen. Hier sind durchaus auch Bedenken angezeigt. Für normal dosierte Präparate (im Rahmen des bis zu dreifachen der Empfehlungen) bestehen keinerlei Risiken. Es gibt keine Studie, die hier einen negativen Effekt bei Normaldosis gezeigt hätte. Allerdings ist es wichtig zu wissen, dass man mit Vitaminpräparaten eine ungesunde Ernährung nicht kompensieren kann.

NK: Könnten Sie bitte unseren Leserinnen und Lesern erläutern, was Vitaminpräparate, Antioxidantien und Nahrungsergänzungsmittel bewirken und welchen Einfluss sie auf unseren Körper haben können?

**Prof. Biesalski:** Im Rahmen einer normalen Dosis können Vitamine vorübergehend auftretende Lücken oder einen erhöhten Bedarf z. B. bei chronischen Krankheiten, im Alter oder auch bei vorübergehender Einschränkung der Nahrungszufuhr, decken. Für einige Vitamine werden auch in Deutschland (so die nationale Verzehrsstudie) die Empfehlungen nicht erreicht. So beispielsweise Folsäure, Vitamin D aber auch Vitamin E und Calcium. Gerade bei Vitamin D und Calcium sind aber besonders junge Mädchen gefährdet, da bei einer unzureichenden Versorgung die maximale Knochendichte (gegen Ende des 25. Lebensjahres) nicht erreicht wird und damit das Osteoporose-Risiko im späteren Lebensalter steigt.

NK: Die Kritiker von frei verkäuflichen Vitaminpräparaten und Nahrungsergänzungsmitteln weisen immer wieder auf Gefahren, ja sogar Todesfälle infolge von Überdosierungen hin. Sind wir ein Volk von potenziellen Selbstmördern, nur weil wir mehr oder weniger regelmäßig unsere – aus ernährungswissenschaftlicher Sicht – nicht so ideale Ernährung ergänzen?

**Prof. Biesalski:** Die Frage habe ich teilweise schon beantwortet. Es mag einige Indikationen für eine Hochdosis geben. Aber hier gilt eben was für die Pharmakologie grundsätzlich gilt: Was wirkt, kann auch Nebenwirkungen haben. Beim ersten Hohenheimer Ernährungsgespräch vergangenes Jahr sprach ich mit Experten über die bundesweite Vitamin D-Unterversorgung. Ursache für die unzureichende Versorgung ist die schlechte Verfügbarkeit des Mikronährstoffes: Unter



„Im Rahmen einer normalen Dosis können Vitamine vorübergehend auftretende Lücken oder einen erhöhten Bedarf decken.“

den Nahrungsmittel bildet vor allem fetter Fisch die einzige nennenswerte Vitamin D-Quelle. Daneben bildet der Körper Vitamin D größtenteils selbst durch Sonneneinstrahlung in der Haut.

Als nördliches Land mit natürlich geringer Sonnenzufuhr ist Deutschland von einer Unterversorgung deshalb besonders betroffen. Diese verschärft sich bei Personengruppen mit eingeschränkter Mobilität oder generell schlechter Ernährungsversorgung. Angesichts der diskutierten Auswirkungen sah die Expertenrunde Handlungsbedarf in Politik und bei den Fachgesellschaften. Notwendig seien Präventionsstrategien, die die Vitamin D-Versorgung erhöhten, wie auch die derzeitige Zufuhrempfehlung zu überarbeiten. ➤