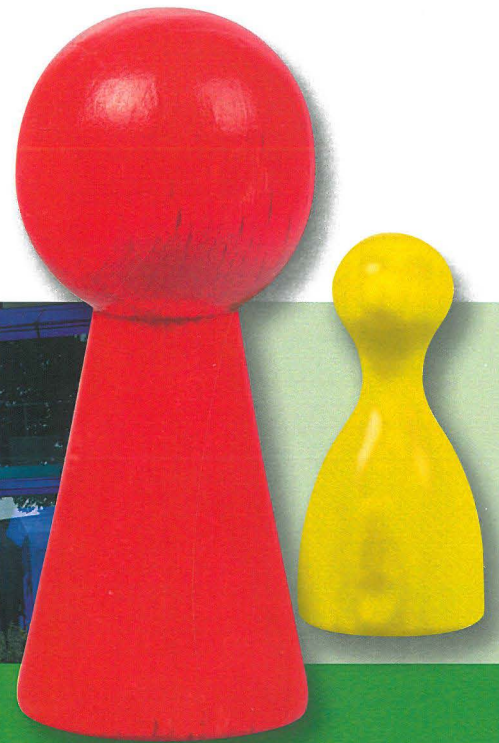




sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

# Proceedings of the German Nutrition Society



## Kontroverse Ernährungsthemen auf dem Prüfstand

Tagungsband zur 14. Dreiländertagung  
der Deutschen, Österreichischen und  
Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

Volume 22 (2016)

## Vorwort

Trotz jahrelanger, intensiver Ernährungsforschung mit zunehmend besseren und zuverlässigeren Untersuchungsmethoden besteht in der öffentlichen Wahrnehmung immer noch eine große Unsicherheit über die Bedeutung einzelner Nährstoffe und Lebensmittelgruppen für unsere Gesundheit. Aktuelle Ergebnisse der Ernährungsforschung, die widersprüchlich interpretiert und von den Medien aufgegriffen werden, aber auch aktuelle Lebensstiltrends in der Gesellschaft bringen immer neue Ernährungsthesen mit sich, die die Verbraucher mitunter stark verunsichern.

Dreiländertagungen der Ernährungsfachgesellschaften aus Deutschland (DGE), Österreich (ÖGE) und der Schweiz (SGE) finden alle vier Jahre statt. Die 14. Dreiländertagung vom 6. bis 7. Oktober 2016 in Hamburg zum Thema „Kontroverse Ernährungsthesen auf dem Prüfstand“ greift einige der aktuell viel diskutierten Thesen auf. Unterteilt in Makro-, Mikronährstoffe und kontrovers diskutierte Lebensmittel geben die Referenten zu ihrem Thema einen Überblick zum Status quo der wissenschaftlichen Datenlage und stellen das Für und Wider dar. Ergänzend dazu werden die Rolle systematischer Reviews und Meta-Analysen sowie die Bedeutung von Ernährungsmustern präsentiert.

Bei den **Makronährstoffen** stehen besonders die Empfehlungen für die Fett- und Proteinzufuhr im Fokus. Trotz intensiver Forschung kommen die zahlreichen Studien zu teilweise widersprüchlichen Ergebnissen. Besonders bei der Proteinzufuhr zeigen aktuelle Erkenntnisse, dass im Hinblick auf ältere, kranke Menschen die derzeitigen Empfehlungen überarbeitet werden müssen. Auch eine Neubewertung der Qualität des Nahrungsproteins scheint angezeigt.

Bei den **Mikronährstoffen** wird u. a. die Rolle von Vitamin D und Calcium bei der Knochengesundheit diskutiert. Heute weiß man, dass eine optimale Knochenbruchprävention durch eine gute Muskelgesundheit unterstützt wird. So gehört neben einer ausreichenden Nährstoffversorgung auch die Bewegung zu den wichtigen Präventionsfaktoren.

Und wie ist der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln zu bewerten? Immer mehr Menschen greifen zu diesen Produkten, obwohl bei ihnen keine Nährstoffunterversorgung vorliegt. Gerade eine langfristige Überdosierung ist kritisch zu betrachten. Tatsächlich sind Personen wie Veganer, Sportler in spezifischen Sportarten (Ultraausdauersport, Gewichtsklassen), bettlägerige Senioren sowie Patienten mit Resorptionsstörungen im Zuge chronisch entzündlicher Darmkrankheiten (CED) auf diese Supplementierung angewiesen.

Zu den **kontrovers diskutierten Lebensmittelgruppen** zählt u. a. auch rotes Fleisch. Es wird in Zusammenhang mit der Entstehung von Dickdarmkrebs diskutiert. In Deutschland werden ca. 70 000 Fälle im Jahr diagnostiziert. Die beim Erhitzen von rotem Fleisch entstehenden polycyclischen aromatischen Kohlenwasserstoffe, heterocyclischen Amine und exogen gebildeten Nitrosamine scheinen Einfluss zu haben. Auch endogen gebildete N-Nitrosoverbindungen rücken seit kurzem als Dickdarmkanzerogene in den Fokus.

Und wie steht es um den Hype für „Frei von“-Produkte? Von Lebensmittelallergien und -intoleranzen Betroffene finden in diesen Produkten eine gute Alternative für die Speisenplanung. Korrekt hergestellte und deklarierte Lebensmittel sind dafür eine wichtige Voraussetzung. Das Schweizer Allergiegütesiegel kennzeichnet die „Frei von“-Produkte, die den vorgegebenen Richtlinien und gesetzlichen Vorschriften entsprechen, und ermöglicht Betroffenen, auf garantierte Qualität zurückzugreifen.

Im vorliegenden Tagungsband finden Sie die Abstracts zu den einzelnen Vorträgen der Dreiländertagung. Wir hoffen, Ihnen damit einen interessanten Überblick zu den aktuellen Ernährungsthesen zu geben.

Den Autorinnen und Autoren sagen wir an dieser Stelle für ihren Beitrag zur Tagung und für die Erstellung der Abstracts noch einmal ganz herzlichen Dank.



*Helmut Heseker*

Prof. Dr. Helmut Heseker  
Präsident DGE



*Ulrike Arens-Azevedo*

Prof. Ulrike Arens-Azevedo  
Vizepräsidentin DGE



*Helmut Oberritter*

Dr. Helmut Oberritter  
Geschäftsführer DGE

## Inhalt

### 3 Vorwort

## MAKRONÄHRSTOFFE

- 6 **Sugar consumption and metabolic disease: The state of the controversy**  
*Kimber L. Stanhope, Davis, USA*
- 10 **Ernährungsempfehlungen 2020: Quo vadis, Nahrungsfette?**  
*Stefan Lorkowski, Jena*
- 15 **Referenzwerte für die Proteinzufuhr – Zeit für eine Neubewertung?**  
*Peter Stehle, Bonn*
- 16 **Die Rolle von systematischen Reviews und Meta-Analysen in der Evidenzbewertung**  
*Heiner Boeing, Nuthetal*

## MIKRONÄHRSTOFFE

- 17 **Knochengesundheit – Vitamin D, Calcium, Bewegung**  
*Heike A. Bischoff-Ferrari, Zürich, Schweiz*
- 18 **Das Salz in der Suppe – eine diskursive Betrachtung der Speisesalzzufuhr im Kontext der Entstehung chronischer Krankheiten und diesbezüglicher präventiver Ansätze**  
*Anja Kroke, Fulda*
- 19 **Nahrungsergänzungsmittel – Sinn oder Unsinn**  
*Karl-Heinz Wagner, Wien, Österreich*
- 20 **Analyse und Bedeutung von Ernährungsmustern**  
*Lukas Schwingshackl, Nuthetal*

## KONTROVERS DISKUTIERTE LEBENSMITTEL

- 21 **Milch und Milchprodukte: sind aktuelle Verzehrsempfehlungen wissenschaftlich begründet?**  
*Bernhard Watzl, Karlsruhe*
- 22 **Rotes Fleisch und Dickdarmkrebs: wissenschaftliche Evidenz und zugrundeliegende Mechanismen**  
*Pablo Steinberg, Hannover*
- 25 **„Frei von“-Produkte zwischen Medizin und Markt**  
*Georg Schäppi, Bern, Schweiz*
- 26 **Mikrobiom im Darm – Krieg und Frieden an der Grenze zwischen Entzündung und Stoffwechsel**  
*Dirk Haller, München*

### 29 Autorenverzeichnis

### 30 Impressum

## Impressum

### Herausgegeben von:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

mit Förderung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

### Herausgebergremium:

Prof. Dr. Helmut Heseke, Paderborn  
Prof. Ulrike Arens-Azevêdo, Hamburg  
(Wissenschaftliche Leitung der Dreiländertagung)

Dr. Helmut Oberritter, Bonn  
(Geschäftsführer der DGE)

### Redaktion:

Constanze Schoch  
(Referat Öffentlichkeitsarbeit der DGE)

### Veranstaltung:

Tagungsband zur 14. Dreiländertagung der DGE, ÖGE und SGE vom 6.–7. Oktober 2016  
an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW)  
Hamburg

### Grafik und Druck:

FORSTER MEDIA · Digital und Print Medien  
Adenauerallee 176, 53113 Bonn

### Anmerkung zur Gleichstellung in der Sprachverwendung:

Soweit personenbezogene Bezeichnungen im Maskulinum stehen, wird diese Form verallgemeinernd verwendet und bezieht sich auf beide Geschlechter. Die DGE geht selbstverständlich von einer Gleichstellung von Mann und Frau aus und hat ausschließlich zur besseren und schnelleren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis.

### Copyright 2016:

Mit der Annahme eines Beitrages zur Veröffentlichung erwirbt der Herausgeber vom Autor alle Rechte, insbesondere das Recht der weiteren Vervielfältigung. Der Tagungsband sowie alle in ihm enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Der Nachdruck ist im Sinne einer weiteren Verbreitung der Inhalte erwünscht, bedarf aber der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Herausgebers. Die Verwendung der Texte, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Herausgebers urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Medien.

Der vorliegende Tagungsband sollte wie folgt zitiert werden:  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Proc. Germ. Nutr. Soc., Vol. 22 (2016)

Bildnachweis:

Titelseite (v.l.n.r.): Paula Markert/HAW Hamburg, © Joachim Wendler/fotolia

ISBN 978-3-88749-255-7, Artikel-Nummer 920226