

Dienstag, 23. Februar 1988

Nur für persönlichen Gebrauch

„Ne quid nimis – Nichts im Übermaß“ war der Ausspruch eines Weisen der Antike. Die Nichtbeachtung dieser Erkenntnis kostet Geld, genauer gesagt 42 Milliarden DM jährlich für die Bürger der Bundesrepublik. Zu diesem Schätzwert gelangte eine Studie des Bundesministeriums für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit über die Kosten ernährungsbedingter Krankheiten. Die teuersten Krankheiten sind Karies (16,5 Milliarden DM), Herz-Kreislaufkrankungen (16,3 Milliarden DM), Leberzirrhose (2,2 Milliarden DM) und Diabetes mellitus (2 Milliarden DM). Der Alkoholismus verkürzt das Leben um durchschnittlich 23 Jahre.

Ernährungsbedingte Krankheiten entstehen weder durch Schwermetalle noch durch Pestizidrückstände oder Zusatzstoffe. Niemand ist durch derartige Substanzen in Lebensmitteln, die den gesetzlichen Vorschriften entsprechen, nachweislich krank geworden. Abgesehen von bakteriellen Lebensmittelvergiftungen und Verwechslungen von Gift- mit Speisepilzen macht vor allem die Fehlernährung krank. Wenn auch in geringfügigem Umfang ein Mangel an bestimmten Nährstoffen infolge einseitiger Ernährung auftritt, so ist doch das Übermaß der Nahrungsaufnahme bzw. bestimmter Nahrungsbestandteile die Hauptursache.

Alle vier Jahre, zuletzt 1984, gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) im Auftrag des Bundesministers für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit und des Bundesministers für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten einen Ernährungsbericht mit dem „Ziel einer richtigen und vollwertigen Ernährung für die Erhaltung oder Wiederherstellung von Gesundheit der Bevölkerung“ heraus.

„Die Höhe des Alkoholkonsums“, so stellt der Ernährungsbericht fest, „sei es nun in Form konzentrierter alkoholischer Getränke oder von Getränken mit geringerem Alkoholgehalt, ist besorgniserregend.“ Die männliche Bevölkerung zwischen 19 und 65 Jahren führt sich 12 Prozent der Nahrungsenergie in Form von Alkohol zu. Bei 10- bis 12jährigen sind es schon 2 Prozent, bei Frauen zwischen 19 und 50 Jahren 8 Prozent. Männer in den besten Lebensjahren konsumieren im Durchschnitt täglich 74 g Alkohol. Diese Menge entspricht etwa 2 l Pilsener Bier pro Tag. Zu bedenken ist, daß auf jeden Abstinenzler einer kommt, der 4 Maß trinkt.

Die DGE gibt Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr heraus, die von Zeit zu Zeit überarbeitet und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie den sich wandelnden Lebensgewohnheiten angepaßt werden. Vergleicht man diese Empfehlungen mit der Statistik der im Durchschnitt verzehrten Lebensmittel, so kommt man zu folgendem Ergebnis: Männer essen mit 30 Jahren 28 Prozent, mit

40 Jahren 42 Prozent und mit 60 Jahren 47 Prozent mehr als die DGE ihnen empfiehlt. Bei Frauen des jeweils gleichen Alters sind es 22, 34 und 40 Prozent. Alter schützt also vor Torheit nicht. Die zu hohe Aufnahme an Nahrungsenergie führt zum Übergewicht bis hin zur Fettsucht. Übergewicht gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren für Zivilisationskrankheiten und begünstigt das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, arteriosklerotischen Erkrankungen der Gehirngefäße, Zuckerkrankheit, Gicht, Fettstoffwechselstörungen. Bei Fettleibigen ist das Operationsrisiko wesentlich erhöht.

An welchem der Grundnahrungsmittel Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sollte man vorrangig sparen? Die 51- bis 65jährigen Männer verzehren etwa 40 Prozent mehr Eiweiß als sie sollten. Eiweiß ist nicht nur im Fleisch enthalten. In Form von Bier nehmen sie fast ebenso viel Proteine zu sich wie in Form von Fisch. Bei Frauen gleichen Alters beträgt das Zuviel 45 Prozent. Fleisch enthält zusätzlich chemische Verbindungen, die man Purine nennt und einen erhöhten Harnsäuregehalt im Blut bewirken können. In diesem Falle ist die

Gefahr der Entstehung von Gicht vergrößert. Hinsichtlich des Fettverzehr empfiehlt die DGE, daß die Zufuhr 25 bis 30 Prozent der Gesamtenergiezufuhr betragen soll, wiederum bei Erwachsenen von 51 bis 65 Jahren. Tatsächlich besteht die verzehrte Nahrung bei Männern dieser Gruppe zu 35 Prozent aus Fett, bei Frauen zu 38 Prozent. Wenn sich ein Normalbürger zu einer gesunden Ernährung entschließt, wird er seinen Fettverzehr um 54 Prozent reduzieren müssen.

Die empfehlenswerte Höhe der Kohlenhydratzufuhr ergibt sich aus den Empfehlungen für Eiweiß und Fett. Wenn eine ausgewogene Energiezufuhr zu 30 Prozent aus Fett, zu 12 Prozent aus Eiweiß und zu 58 Prozent aus Kohlenhydraten stammt, sollten die 51- bis 65jährigen Männer täglich Kohlenhydrate mit einem Brennwert von etwa 5,3 Megajoule zu sich nehmen. Der Durchschnittsverzehr entspricht jedoch 6,8 MJ, er ist also um etwa 22 Prozent zu hoch. In Form von Bier werden wesentlich mehr Kohlenhydrate verzehrt als in Form von Kartoffeln. Der hohe Kohlenhydratverzehr ist noch aus einem weiteren Grund bedenklich. 40 Prozent der Kohlenhydrate werden in Form von einfachen Zuckern genossen. Diese schmecken zwar besser als Stärke, dienen aber auch als Nahrung für die Bakterien, die auf den Zähnen wachsen. Diese Bakterien bilden Säuren, die den Zahnschmelz zerfressen und auf diese Weise die Zahnkaries begünstigen.

Die Einsicht in die gesundheitlichen Gefahren des Übergewichtes führt bisweilen

zu drastischen Ernährungsvorschriften, die auch nicht risikofrei sind. Roh verzehrte Hülsenfrüchte können ungesunde Enzymhemmstoffe enthalten. In nicht müllertechnisch gereinigtem Getreide findet sich das giftige Mutterkorn. Das haushaltsübliche Auskeimen von Samen für den Verzehr fördert das Bakterienwachstum. Stärke wird erst durch Erhitzen hinreichend verdaulich.

Auch eine Kostumstellung muß in Maßen erfolgen, sonst treten Mangelerscheinungen auf. Vegetarische Kost muß sorgfältig ausgewählt werden, um einen Mangel an essentiellen Aminosäuren zu vermeiden. Zuviel Ballaststoffe bremsen die Resorption wichtiger Vitamine und Spurenelemente. Schlecht gekaute Rohkost hält die Vitamine in den Zellen fest. Starke Abänderungen der empfohlenen Nahrungszusammensetzung können zur Ansäuerung (Ketose) mit einem erhöhten Harnsäuregehalt des Blutes oder zu anderen Stoffwechselstörungen führen.

Am sinnvollsten ist eine energiereduzierte Mischkost ohne reine Energieträger wie Alkohol, Zucker und Fett.

Der zu hohe Konsum von Alkohol, Zucker, Fett und Fleisch in unserer Republik ist längst bekannt. Leider ist auch bekannt, daß es dem modernen Menschen sehr schwerfällt, aus erkannten Wahrheiten Konsequenzen zu ziehen. Eine Veränderung des Ernährungsverhaltens zugunsten der Gesundheit ist besonders schwer, weil dies Konsumverzicht bedeutet. Dem Konsumverzicht steht nicht nur die Freude am Genuß entgegen, sondern die Übermacht wirtschaftlicher Interessen. Was soll aus den Winzern der Pfalz werden, wenn man ihre Weinsteppe aufforstet? Welche volkswirtschaftlichen Schäden würden entstehen, wenn die Verbraucher plötzlich zu einem vernünftigen Ernährungsverhalten zurückkehren würden? Könnten Landwirtschaft, Lebensmittelindustrie und -handel einen fünfzigprozentigen Umsatzrückgang verkraften? Wird die Centrale Marketing Agentur der Landwirtschaft darauf verzichten, bei Jugendlichen für einen verstärkten Schweinefleischverzehr zu werben?

Über den Preis ließe sich das Verbraucherverhalten verhältnismäßig einfach steuern. Die städtische Bevölkerung will jedoch im Gegensatz zu den Landwirten niedrige Lebensmittelpreise. In dieser Beziehung ist unsere Welt von der Dritten nicht sehr verschieden. Die Verbraucheraufklärung kann sich nur an eine lernbereite Minderheit wenden. So wird das Ziel „Alles in Maßen“ wohl eine Utopie bleiben.

Dr. Hans Penner ist Leiter des Informationszentrums der Bundesforschungsanstalt für Ernährung

BFE

Nr. 5581