

Die neuen US-Ernährungsrichtlinien Teil 1: Manch alte Zöpfe abgeschnitten

Am 7. Januar 2016 sind die für 2015–2020 gültigen Ernährungsrichtlinien von den amerikanischen Gesundheitsbehörden veröffentlicht worden. Neu sind die fallengelassenen Nährstoffrelationen und die Cholesterinhöchstmenge. Beibehalten wurden die Beschränkung von gesättigten Fettsäuren und die Empfehlung für fettfreie und fettreduzierte Milch und Milchprodukte. Hier das Wichtigste sowie die Leitlinien und Schlüsselempfehlungen im Wortlaut.

Die Veröffentlichung neuer «Dietary Guidelines» aus den USA ist insofern besonders beachtenswert, als sie weltweit als «Trendsetter» wirken. Viele Länder folgen traditionell den Vorlagen aus den USA – oder zumindest in erheblichen Teilen.



Lebensmittelempfehlungen statt Nährstoffrelationen.

Lebensmittelempfehlungen statt Nährstoffrelationen. nunmehr weder eine Obergrenze für die Fett- noch für die Proteinanteile und es gibt keine Mindestzufuhranteile mehr für Kohlenhydrate. Stattdessen werden Lebensmittelempfehlungen ausgesprochen (siehe Abbildung). Damit folgen die US-Gesundheitsbehörden den Forderungen vieler führender Ernährungsforscher.

Nur zwei Ausnahmen sind noch direkt in den Leitlinien integriert: Für die Zufuhr von zugesetztem Zucker wird eine Obergrenze auf «weniger als 10% der täglichen Energiezufuhr» gesetzt.

Das Wichtigste zu den neuen US-Leitlinien

Die 2015er-Dietary-Guidelines dürften einen Umbruch in der Definition von Ernährungsempfehlungen markieren: Die Vorgabe von Nährstoffrelationen (das heisst die Anteile der zuzuführenden Nahrungsenergie über die drei Makronährstoffe Protein, Fett und Kohlenhydrate) ist in den eigentlichen Leitlinien ersatzlos gestrichen worden. Es finden sich



Auch für den Konsum von gesättigten Fettsäuren werden als Grenze «weniger als 10 Energieprozent» angegeben. Hinzu kommt noch eine Mengeneempfehlung: Es sollen «nicht mehr als 2,3 Gramm Natrium» pro Tag zugeführt werden, womit eine drastische Einschränkung der Kochsalzzufuhr gefordert wird.

Im Gegensatz zur Mehrzahl der etablierten Ernährungsempfehlungen in aller Welt enthält die neue US-Leitlinie keine Begrenzung mehr für den Konsum von Nahrungscholesterin. Damit folgte die US-Regierung den Empfehlungen ihrer Leitlinien-Kommission, die Nahrungscholesterin nicht mehr zu den bedenklichen Nährstoffen gezählt hatte, deren Zufuhr beschränkt werden müsse («*Cholesterol is not a nutrient of concern for overconsumption*»). (1)

Hintergründe zur ernährungswissenschaftlichen Bedeutung des Nahrungscholesterins werden im Beitrag «Nahrungscholesterin – ein Update» von Dr. Paolo Colombani beleuchtet.

Beibehalten wurde die Empfehlung zur Reduktion von gesättigten Fettsäuren auf unter 10 Energieprozent. Um diese Forderung erfüllen zu können, enthalten die neuen Dietary Guidelines die Aufforderung, Milch und Milchprodukte nur als fettfreie oder fettarme Varianten zu konsumieren. Überdies wird pauschal zu einer möglichst geringen Zufuhr aller trans-Fettsäuren aufgefordert.

Die pauschalen Empfehlungen zur Beschränkung von gesättigten Fettsäuren bzw. zum Verzicht auf Vollmilch und natürliche, vollfette Milchprodukte werden seit langem heftig kritisiert, da es für sie keine hinreichende wissenschaftliche Evidenz gibt. Im Vorfeld hatten zwei der führenden Stoffwechsel- und Ernährungsforscher der USA diese Position sowohl in populären wie auch in wissenschaftlichen Medien massiv angegriffen. (2,3)

Die Leitlinien

(Übersetzung der neuen US-Leitlinien und -Empfehlungen. Die ausführlichen «Dietary Guidelines» sind veröffentlicht unter <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>)

1. Gesundheitsförderliche Ernährung sollte ein Leben lang beibehalten werden. Jedes Getränk und jede Speise nimmt Einfluss auf die Gesundheit. Sorge bei der Zusammenstellung der gesundheitsförderlichen Ernährungsweise auch für eine Kalorienzufuhr, die ein gesundes Körpergewicht erreichen und erhalten lässt. Gleichzeitig muss die Ernährung eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen ermöglichen und das Risiko für chronische Erkrankungen mindern.
2. Achte auf Abwechslung, Nährstoffdichte und Menge. Um den Nährstoffbedarf innerhalb der Kaloriengrenzen erreichen zu können, muss man aus den unterschiedlichen Nahrungsgruppen und innerhalb dieser Nahrungsgruppen nährstoffdichte Nahrungsmittel abwechslungsreich auswählen.
3. Beschränke die Kalorien aus zugesetztem Zucker und aus gesättigten Fettsäuren und reduziere den Salzkonsum. Halte eine Ernährungsweise ein, die nur wenig zugesetzten Zucker,



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

wenig gesättigte Fettsäuren und wenig Salz liefert. Reduziere den Konsum von Nahrungsmitteln und Getränken, die viele von diesen Nährstoffen liefern, auf Mengen, die zu einer gesunden Ernährungsweise passen.

4. Stelle die Ernährung auf eine gesündere Auswahl von Nahrungsmitteln und Getränken um. Wähle nährstoffdichte Nahrungsmittel und Getränke aus allen und innerhalb aller Nahrungsgruppen anstelle von weniger gesunden Produkten aus. Berücksichtige dabei deine kulturellen und persönlichen Vorlieben, um diese Umstellung einfacher durchführen und beibehalten zu können.

5. Trage dazu bei, dass alle einer gesunden Ernährungsweise folgen. Jedem kommt eine Rolle dabei zu, eine gesunde Ernährungsweise im ganzen Land für die verschiedensten Bedingungen – zu Hause, in der Schule, am Arbeitsplatz und in den Gemeinden – einzuführen und zu unterstützen.

Folgende Schlüsselempfehlungen geben weitere Orientierungshilfen, wie Konsumentinnen und Konsumenten diese fünf Leitlinien umsetzen können.

Schlüsselempfehlungen

Die Schlüsselempfehlungen der Leitlinien für eine gesunde Ernährungsweise sollten in ihrer Gesamtheit umgesetzt werden, da jede Nahrungskomponente mit den anderen in wechselseitiger Beziehung stehen können. Folge einer gesunden Ernährungsweise, die alle Nahrungsmittel und Getränke innerhalb einer angepassten Kalorienmenge einbezieht.

Eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise umfasst:

- eine breite Auswahl an Gemüse aller Untergruppen – dunkelgrüne, rote und orangene Sorten, Hülsenfrüchte (Bohnen und Erbsen), stärkehaltige Gemüse und andere Gemüsearten
- Früchte, vor allem in naturbelassener Form
- Getreideprodukte, wobei mindestens die Hälfte aus Vollkorn bestehen sollte
- fettfreie oder fettarme Milchprodukte wie Milch, Joghurt, Käse und/oder mit Soja angereicherte Getränke
- eine breite Auswahl an proteinreichen Nahrungsmitteln, wie Fisch und Meeresfrüchte, mageres Fleisch und Geflügel, Eier, Hülsenfrüchte (Bohnen und Erbsen), Samen und Sojaprodukte
- Öle

Eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise beschränkt:

- gesättigte Fettsäuren, trans-Fettsäuren, zugesetzten Zucker und Natrium

Quantitative Schlüsselempfehlungen werden für einige Nahrungsbestandteile abgegeben, deren Zufuhr beschränkt werden soll. Diese Nahrungsbestandteile stellen für die Volksgesundheit der USA ein besonderes Problem dar und die angegebenen Zufuhrbegrenzungen



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

tragen dazu bei, dass die Verbraucher eine gesündere Ernährungsweise innerhalb ihrer Kaloriengrenzen einhalten können:

- Verzehre weniger als 10 Prozent der täglichen Kalorien als zugesetzten Zucker.
- Verzehre weniger als 10 Prozent der täglichen Kalorien als gesättigte Fettsäuren.
- Konsumiere weniger als 2.300 Milligramm Natrium pro Tag.
- Sofern Alkohol getrunken wird, sollte er in moderater Menge konsumiert werden – bis zu einem Drink pro Tag für Frauen und bis zu zwei Drinks für Männer – jedoch nur von Erwachsenen im gesetzlich vorgeschriebenen Mindestalter für Alkoholkonsum.

Die Ernährungsleitlinien beinhalten die Schlüsselempfehlung zur körperlichen Aktivität – entsprechend der Vorgaben durch die Bewegungsleitlinien für Amerikaner.

Siehe auch folgende Artikel

Woher kommt die Fettphobie der US-Bundesregierung? New York Times
Die neuen US-Ernährungsrichtlinien Teil 2 (Newsletter März)

Literatur

1. Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee (February 2015)
<http://health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/>
2. Why Is the Federal Government Afraid of Fat? Von Dariush Mozaffarian und David S. Ludwig, New York Times vom 9. Juli 2015, Seite A27
3. Mozaffarian D, Ludwig DS. The 2015 US Dietary Guidelines: Lifting the Ban on Total Dietary Fat. JAMA 2015;313(24):2421-2.

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations / Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
Weststrasse 10, Postfach, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter für Ernährungsfachleute Januar/Februar 2016



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch