

Ernährungspyramiden stiften Verwirrung

Univ.Prof. Dr. K. Widhalm, Mag. D. Fussenegger

Die Verwirrung um derzeit kursierende Ernährungspyramiden ist groß. Beim 1. Österreichischen Ernährungstag am 7. Oktober 2005 in Wien wurden im Laufe des Tages insgesamt **drei** unterschiedliche Pyramiden präsentiert, die dem Konsumenten als Leitfaden für eine gesunde Ernährung dienen sollten. Zu Recht wurde von Seiten des Publikums die kritische Frage aufgeworfen, an welcher der vorgestellten Ernährungspyramiden der Laie sich nun orientieren sollte, da die Pyramiden in fundamentalen Punkten nicht übereinstimmen. Die Anfang Oktober 2005 im Rahmen der Fonds Gesundes Österreich-Kampagne „*Die Ernährungspyramide baut auf*“ erschienene Pyramide ist ein Beispiel dafür, dass zu viele Pyramiden mit divergenten Aussagen nicht nur die Ernährungsaufklärung erschweren, sondern vielmehr zu einer noch größeren Verunsicherung der Bevölkerung führen.

Obwohl die detaillierten Botschaften zu den Bausteinen der Ernährungspyramide inhaltlich den Grundsätzen einer gesunden Ernährung (wie z.B. der „Gesund Leben“- Pyramide des ÖIAE = Österr. Akad. Institut für Ernährungsmedizin) entsprechen, ist der rein plakative Aufbau der Ernährungspyramide - wie er hier vom Fonds Gesundes Österreich vorgenommen wurde, in essentiellen Kernpunkten irreführend für den Konsumenten.

So wird beispielsweise Fleisch, Wurst und Fisch in einer Ebene visualisiert, die dem Konsumenten fälschlicherweise die gleiche Wertigkeit vermittelt. Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse müssen diese Lebensmittel aufgrund unterschiedlich wirksamer Inhaltsstoffe (hoher Gehalt an ungünstigen gesättigten Fettsäuren im Fleisch vs. hoher Gehalt an günstigen mehrfach ungesättigter Fettsäuren im Fisch) getrennt ausgewiesen werden.

Analog dazu verhält sich die kombinierte Darstellung der Fette und Öle. Auch hier springt dem Betrachter der Pyramide eine ernährungsmedizinisch nicht haltbare Gleichwertigkeit von tierischen Fetten und pflanzlichen Ölen ins Auge. Wie am Beispiel der mediterranen Diät mehrfach nachgewiesen werden konnte, ist eine hohe Aufnahme von qualitativ hochwertigen Pflanzenölen wie Raps- oder Olivenöl zu Lasten von tierischen Fetten wie Butter und Wurst mit einem substantiellen gesundheitserhaltenden Nutzen assoziiert.

Die Positionierung von Obst und Gemüse als Fundament der Pyramide ist eine Empfehlung, deren Umsetzung zwar aus ernährungsmedizinischer Sicht wünschenswert, in der Praxis jedoch kaum durchführbar ist – abgesehen vom Problem der Fruktosemalabsorption, das vermutlich mehr Personen betrifft, als bekannt ist. Eine Ernährungspyramide sollte dem Konsumenten als Orientierungshilfe dienen, wobei nur praxisrelevante Vorgaben mit größtmöglichem gesundheitlichem Nutzen eine Einhaltung realistisch machen.

Im Sinne der Prävention erscheint darüber hinaus eine Ernährungspyramide allein - ohne Bezugnahme auf die körperliche Aktivität- als obsoletes Instrument, das heutzutage zur Gesunderhaltung der Bevölkerung nicht mehr die volle Aussagekraft besitzt. Dazu positionierte sich die WHO in ihrem 2004 veröffentlichten Paper „Global Strategy on diet, physical activity and health“:

Unhealthy diets and physical inactivity are thus among the leading causes of the major noncommunicable diseases, including cardiovascular disease, type 2 diabetes and certain types of cancer, and contribute substantially to the global burden of disease, death and disability. Other diseases related to diet and physical inactivity, such as dental caries and osteoporosis, are widespread causes of morbidity.

Abb. 1+2: „Gesund Leben“- Pyramide Österreich - „Die Ernährungspyramide baut auf“

