

Kommentar Expertenbeirat



Original-Titel

UNPROCESSED RED MEAT AND PROCESSES MEAT CONSUMPTION: DIETARY GUIDELINE RECOMMENDATIONS FROM THE NUTRIRECS CONSORTIUM

Autoren:

B.C. JOHNSTON ET AL. ANNALS OF INTERNAL MEDICINE. DOI 10.7326/M19-1621 (2019)

Kommentar:

Prof. Dr. med. Christian Löser, Kassel, 05.11.2019

Viele Studien in den letzten Jahrzehnten legen nahe, dass ein hoher Konsum von Fleisch- und Wurstwaren für den Einzelnen ein erhöhtes Risiko, vor allem für die Entstehung bestimmter Krebsarten nach sich zieht. Daher empfehlen fast alle großen Fachgesellschaften, den Konsum von rotem Fleisch und vor allen Dingen weiterverarbeiteten Fleischprodukten, wie Wurstwaren zu reduzieren. Auch in ihrer revidierten aktuellen Fassung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) den Konsum von Fleisch und Wurstwaren auf 300 - max. 600 g / Woche zu begrenzen.

Die Autoren der vorliegenden Studie haben durch Verwendung des Nutritional Recommendations (NutriRECS) guideline development process unter strengen methodischen Voraussetzungen anhand der vorliegenden Literatur diese Empfehlung noch einmal kritisch hinterfragt. Sie kommen im Rahmen ihrer Arbeit zu dem Schluß, dass die potentiell schädigende Wirkung eines hohen Fleisch- und Wurstwarenkonsums nicht überzeugend belegt ist und der Effekt für die Gesundheit durch Weglassen dieser Produkte aufgrund der vorliegenden Literatur nur gering ist. Für die Senkung des krebserkrankungs- und kardiovaskulären Risikos sehen sie aufgrund ihrer systematischen Studienanalysen keinen Grund, dass Erwachsene den Konsum von rotem Fleisch und verarbeiteten Fleischprodukten nachhaltig einschränken.

Wie gesagt, steht diese Empfehlung im Widerspruch zu den meisten seit Jahren geltenden Empfehlungen verschiedener Gesundheitsorganisationen und Fachgesellschaften, die eine Limitation des Konsums von rotem Fleisch und Wurstwaren auf 300 bis 600 g/Woche oder 70 g/Tag empfehlen.

Vor dem Hintergrund der vielen teils inhomogenen Aussagen der verschiedenen Beobachtungsstudien, aber auch randomisierten Studien der letzten Jahrzehnte bleibt aus ernährungsmedizinischer Sicht folgende Fazit: Es gibt keinen überzeugenden Grund, den Konsum von rotem Fleisch zu verteufeln, da er ja auch ein guter Lieferant für wichtige Nährstoffe, wie Eisen, Vitamin B12 und Proteine ist. Zweifelsfrei sollte man dem Konsum eines guten Stück Fleisches den Vorzug vor dem Konsum von oft nicht definierten verarbeiteten Produkten und Wurstwaren geben. Nach meiner Einschätzung ändern die vorgelegten Daten nichts an der Empfehlung, fetthaltige Fleischprodukte und Wurstwaren mit letztlich unbekanntem Inhalt kritisch und nur zurückhaltend zu konsumieren, weil hierin nicht nur ein möglicherweise erhöhtes Karzinomrisiko, sondern ein Risiko für die Entstehung und Verstärkung einer Adipositas zu sehen ist. Somit bleibt die ernährungsmedizinische Empfehlung eines auf die nachweisliche Qualität des Fleischproduktes fokussierten zurückhaltenden Konsums.