

3. BZfE-Forum

Mehr oder weniger?!

Lebensstiländerung als gesellschaftliche Herausforderung

5. September 2019, Stadthalle Bonn-Bad Godesberg

Prof. Dr. Stefan Lorkowski

Friedrich-Schiller-Universität Jena

Essen XXL: Isst sich Deutschland krank?

Erst kürzlich haben mehrere wissenschaftliche Studien die Bedeutung einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung aufgezeigt: Weltweit sterben vorzeitig mehr Menschen an den Folgen einer unausgewogenen Ernährung als an irgendeiner anderen Ursache. Laut einer aktuellen Auswertung der *Global Burden of Disease Study* waren dies im Jahr 2017 weltweit fast 11 Millionen Menschen; etwas mehr als jeder fünfte vorzeitige Todesfall hätte somit durch eine ausgewogene, vollwertige Ernährung vermieden werden können. Hinzu kommen die durch einen übermäßigen Konsum von Alkohol und durch Übergewicht verursachten Todesfälle.

Noch deutlicher wird die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung beim Blick auf kardiometabolisch bedingte Todesfälle: Im Jahr 2016 waren in Deutschland 46 Prozent solcher Todesfälle mit einer unausgewogenen Ernährung assoziiert. In Ländern wie Israel und Spanien war dagegen nur jeder dritte vorzeitige kardiovaskuläre Todesfall ernährungsmitbedingt. Auch in dieser Studie wurde ausschließlich der Einfluss der Ernährungsqualität und nicht die zugeführte Energiemenge betrachtet. Unter Berücksichtigung der Risikofaktoren Übergewicht und hoher Alkoholkonsum ist das Ausmaß ernährungsmitbedingter, kardiovaskulärer Erkrankungen wahrscheinlich noch größer.

Natürlich ist das Risiko für die Entstehung einer koronaren Herzkrankheit nicht allein auf einen ungesunden Lebensstil mit kardiometabolischen Risikofaktoren zurückzuführen; es gibt auch genetische Prädispositionen, die für etwa 30 Prozent der durch eine koronare Herzkrankheit bedingten Todesfälle verantwortlich sind. Beobachtungsstudien zeigen allerdings, dass ein gesunder Lebensstil auch bei einem genetisch bedingt erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinnvoll ist. So können auch Menschen mit polygenen Prädispositionen ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch einen gesunden Lebensstil nahezu halbieren.

Mit der Schlagzeile „So dick war Deutschland noch nie“ präsentierte die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. das Ergebnis des 13. DGE-Ernährungsberichts, dass die Zahl der Übergewichtigen in Deutschland zunimmt. In der Altersklasse der Berufstätigen stellt Übergewicht sogar keine Ausnahme mehr dar, sondern ist der „Normalzustand“. Es ist nicht verwunderlich, dass diese Entwicklung von einer Zunahme der Diabetesprävalenz begleitet wird. Adipositas ist ein wesentlicher Risikofaktor für Diabetes mellitus Typ 2. Darüber hinaus ist Adipositas auch Mitverursacher für Erkrankungen wie Fettleber, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Eine unausgewogene Ernährung ist also heute schon der bedeutendste Risikofaktor für vorzeitige Todesfälle, aber was bringt uns die Zukunft? In den letzten Monaten veröffentlichte Studien lassen wenig Gutes erwarten: So berichteten Kardiologen im vergangenen Jahr, dass es im Jahr 2016 in Deutschland bei den meisten kardiovaskulären Krankheiten keinen Rückgang, sondern teils deutliche Anstiege gegenüber dem Jahr 2015 gab. Auch die Sterbeziffer ist für diese Erkrankungen zwischen den Jahren 2014 und 2015 wieder gestiegen. Ähnliches lässt sich in anderen Ländern beobachten. In Großbritannien ist erstmals seit 50 Jahren die Zahl der Menschen, die vor ihrem 75. Geburtstag an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben, wieder gestiegen. Darüber hinaus deuten verschiedene aktuelle Erhebungen darauf hin, dass in Industrienationen die Lebenserwartung stagniert oder sogar rückläufig ist.

Bleibt die Frage: Essen wir jetzt schon so viel und so unausgewogen, dass die Lebenserwartung in den kommenden Jahren deutlich sinkt? Klar ist, dass wir bereits heute im Gesundheitssystem Ausgaben in Höhe von einigen Milliarden Euro einsparen könnten, wenn eine bevölkerungsweite Verbesserung des Lebensstils erreicht würde. Wir sollten das Problem angehen, vielleicht ist es schon einige Minuten nach Zwölf...

Kontakt:

Prof. Dr. Stefan Lorkowski
stefan.lorkowski@uni-jena.de
www.bce.uni-jena.de