

Top-Wissenschaftler erlangen einen Konsens in Hinsicht auf die Ernährung

Gemeinnützige Organisation führt erstmals Einigung bei den Gesamtprinzipien einer gesunden Ernährung herbei

BOSTON, 20. November 2015 /PRNewswire/ -- Über 75 der weltweit führenden Ernährungswissenschaftler, medizinischen Experten und Medienmitglieder fanden sich gestern auf dem *Finding Common Ground* (zu Deutsch: Eine gemeinsame Basis finden) zusammen – einem Gipfeltreffen, das von der im Bereich der Ernährungswissenschaften tätigen gemeinnützigen Organisation Oldways veranstaltet wurde – zusammen, um einen Konsens in Bezug auf die Ernährungsempfehlungen für Amerikaner zu finden. Dazu gehörten eine breite Zustimmung zum Bericht von 2015 des Dietary Guidelines Advisory Committee, eine Nachhaltigkeit unserer Lebensmittelsysteme sowie eine größere „Alphabetisierung“ im Ernährungsbereich.

Die interaktive Multimedia-Pressmitteilung kann hier aufgerufen werden: <http://www.multivu.com/players/English/7687751-oldways-nutrition-conference/>

Trotz abweichender Überzeugungen, die von vegan über Paleo und mediterran bis hin zu fettarmer Ernährung reichten, konnten sich die Wissenschaftler in elf Punkten einigen. Die wissenschaftlichen Vorsitzenden Dr. Walter Willett, Professor für Ernährung an der Harvard School of Public Health, und Dr. David Katz, Gründungsdirektor des Yale Prevention Research Center, leiteten eine zweitägige Debatte, in der wissenschaftliche Studien genau unter die Lupe genommen und verschiedene Ernährungsweisen miteinander verglichen wurden, um ein genaues Bild davon zu erlangen, wie genau eine gesunde Ernährung auszusehen hat. Dabei einigte man sich auf Nachweisstandards und Quellen und darauf, dass Urteile evidenzbasiert zu fällen sind.

Der erste Punkt der Einigung betraf bestimmte Ernährungsmerkmale. „Es ist bemerkenswert, dass wir uns überhaupt so weit einigen konnten“, so Dr. Willett. „Die Lebensmittel, die die Grundlage einer gesunden Ernährungsweise bilden, sind reichlich Obst und Gemüse, Nüsse, Vollkorn, Hülsenfrüchte und geringe Mengen raffinierte Stärke, Zucker und rotes Fleisch. Besonders verarbeitetes rotes Fleisch sollte möglichst gemieden werden. Wenn man all dies zusammennimmt, sind wir uns insgesamt recht einig.“

Die aus den USA, Kanada und Europa stammenden Wissenschaftler stimmten zudem überein, dass Lebensmittel aus Quellen kommen sollten, die für die Gesundheit der Menschen und die des Planeten tragfähig sind. „Es würde keinen Sinn machen, sich einen optimalen Ernährungsplan für uns selbst zu überlegen, ohne auf unsere Kinder und Enkelkinder Rücksicht zu nehmen“, erklärte Dr. Katz. „Wir können schlicht und einfach keine gesundheitlichen Richtlinien aufstellen, ohne die Nachhaltigkeit zu berücksichtigen.“

Man sprach sich zudem für eine breite Alphabetisierung im Ernährungsbereich aus. Dabei geht es darum, zu verstehen, woher Essen kommt, unter welchen Bedingungen es erzeugt wird und wie es sich auf die Gesundheit auswirkt. Alle Teilnehmer waren sich einig, dass ein größeres Informationsangebot und ein größerer Respekt für den kulturellen Kontext von Essen – Gesundheit durch Tradition – eine starke Triebfeder für eine bessere Ernährung sein könnten.

Für Oldways, den Gründer der mediterranen Ernährungspyramide, war die Alphabetisierung im Ernährungsbereich besonders wichtig, und seine Mission umfasst seit langem einen Fokus auf traditionelle Ernährungsweisen, die durch ein breites Spektrum an traditionsbasierten Bildungsprogrammen für eine gesündere Ernährung gestützt werden.

In dem Bestreben, die Ziele des Konsens in die Tat umsetzen und ein umfassendes Informationsangebot zum Thema Ernährung bereitstellen zu können, stellte die Oldways-Vorsitzende Sara Baer-Sinnott das zukünftige Programm der Organisation für *Common Ground* vor. Die Pläne beinhalten das Oldways Media Clearinghouse, das Journalisten und Ernährungswissenschaftler zusammenführt und bessere

Ressourcen für wissenschaftliche Artikel bieten soll, sowie eine Partnerschaft mit der True Health Initiative, einer Koalition von Experten aus dem Gesundheitswesen, die von Dr. Katz geleitet wird und zum Ziel hat, die Bildung auf auf bewährten Grundsätzen der Lebensstilmedizin zu fördern.

Das vollständige Konsensdokument von *Finding Common Ground* von Oldways sowie eine Liste der teilnehmenden Wissenschaftler finden Sie auf oldwayspt.org/commonground.

Über Oldways

Oldways (<http://oldwayspt.org/>) ist eine gemeinnützige Organisation im Ernährungswesen und hat es sich zum Ziel gesetzt, über kulturelle Ernährungstraditionen und Lebensstile hinweg zu gesunden Essgewohnheiten zu motivieren. Einfach gesagt, setzt sich Oldways für den gesunden Genuss echter Nahrung ein. Zu den von Oldways gestarteten Programmen gehören Whole Grains Council, Oldways Cheese Coalition, Mediterranean Foods Alliance, African Heritage & Health, Oldways Nutrition Exchange, Oldways Supermarket Dietitian Symposium und Oldways Culinary Travel. Die Organisation ist bekannt als Erfinder der Vollkornmarke und der mediterranen Ernährungspyramide.

KONTAKT: Lauren Carasso, 212-229-2294, lcarasso@thethomascollective.com