

Evidenzbasierte Leitlinie: Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten

Vorwort

Die Ernährung hat einen anerkannt hohen Stellenwert in der Entstehung und Progression vieler chronischer Krankheiten. Dazu zählen insbesondere Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Dyslipoproteinämie, Hypertonie, Herz- und Gefäßkrankheiten und Krebskrankheiten. Die relative Bedeutung dieser Krankheiten hat in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich zugenommen, dementsprechend ist ihr Anteil an den Ausgaben im Gesundheitssystem ständig gewachsen. Neuere Studien zeigen zudem, dass das Präventionspotenzial bei diesen Krankheiten erheblich ist und bislang nur unzureichend ausgeschöpft wird.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat sich gemäß ihrer Satzung zum Ziel gesetzt, durch Entwicklung und Kommunikation wissenschaftlich begründeter Ernährungsempfehlungen zur Gesundheitsförderung in der Bevölkerung und damit zur Primärprävention ernährungsmitbedingter Krankheiten federführend beizutragen. Mit dieser Intention hat eine Leitlinienkommission bereits im Jahr 2006 die evidenzbasierte Leitlinie zum Thema Fettkonsum und Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten herausgegeben, die öffentlich zugänglich ist (www.dge.de/leitlinie).

Neben den Fetten stellen die Kohlenhydrate die zweite große Gruppe von energieliefernden Nährstoffen dar, die wesentlich zur Ernährung des Menschen beiträgt und der dementsprechend eine große Bedeutung in der Vermeidung ernährungsmitbedingter Krankheiten zukommt. Gerade in den letzten Jahren wurde in den Medien die Rolle der Kohlenhydrate sehr intensiv und kontrovers diskutiert. Der Tenor der Aussagen war häufig, dass Kohlenhydrate die Entstehung vieler Krankheiten fördern würden. In der Folge haben verschiedene Autoren und die Medien kohlenhydratarme Kostformen sehr stark propagiert. Die Botschaften, die dabei auf die Verbraucher einwirkten, waren einseitig und/oder widersprüchlich und haben zur Verunsicherung der Bevölkerung bei Ernährungsfragen beigetragen.

Die Verunsicherung der Verbraucher durch widersprüchliche Aussagen war daher auch eines der Hauptmotive, um die verfügbare wissenschaftliche Fachliteratur systematisch zu sammeln und zu bewerten. Damit soll nicht nur der aktuelle Wissensstand kritisch zusammengefasst, sondern auch aufgezeigt werden, wo Unsicherheiten und Forschungsbedarf bestehen.

Vorwort

Die evidenzbasierte Leitlinie zur Kohlenhydratzufuhr und zur Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten hat zum Ziel:

- die Bedeutung der Kohlenhydratzufuhr für die Entstehung und Prävention von Krankheiten auf der Grundlage einer systematischen Analyse der Fachliteratur aufzuzeigen.
- einzelne qualitative Parameter der Kohlenhydratzufuhr in diesem Kontext separat zu bewerten.
- wissenschaftlich abgesicherte Informationen zur Bedeutung der Kohlenhydrate für Ernährungsfachkräfte und Medien bereitzustellen.

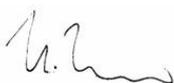
Die Bewertung der Literatur bedient sich dabei der international üblichen Instrumente zur Bewertung und Einteilung von Studien nach Evidenzklassen, wie dies bereits in der evidenzbasierten Leitlinie zum Fettkonsum und zur Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten der DGE praktiziert wurde. Die methodische Vorgehensweise und die verwendeten Bewertungskriterien sind im nachfolgenden Kapitel 2 detailliert dargestellt.

Zur Absicherung der Evidenzgrade hat die Leitlinienkommission die Entscheidung getroffen, den Schwerpunkt auf randomisierte, kontrollierte Interventionsstudien und prospektive Kohortenstudien zu legen. Aus Kapazitätsgründen konnten nicht alle Krankheiten, bei denen die Kohlenhydratzufuhr eventuell relevant ist, abgehandelt werden. So wurden insbesondere gastrointestinale Erkrankungen, aber auch die Karies nicht berücksichtigt. Hier ist auf themenspezifische systematische Meta-Analysen aus jüngerer Zeit zu verweisen.

Da der Begriff Kohlenhydrate sehr unterschiedliche Substanzklassen umfasst, wurde eine spezielle Untergliederung vorgenommen und in allen Kapiteln eingehalten. Dies erfolgte trotz der Tatsache, dass es mit zunehmender Untergliederung schwieriger wird, spezifische Wirkungen von Einzelkomponenten auf Krankheitsprozesse nachzuweisen. Angesichts des großen öffentlichen Interesses und der laufenden wissenschaftlichen Diskussion zum Thema Kohlenhydrate wurde diese Differenzierung für folgende Gruppen/Parameter vorgenommen:

- Gesamtkohlenhydrate
- Zucker (Mono- und Disaccharide), zuckergesüßte Getränke
- Polysaccharide/Stärke
- Ballaststoffe/Vollkornprodukte
- Glykämischer Index (GI) und Glykämische Last (GL)

In Kapitel 10 werden die Ergebnisse dieser Auswertung zusammenfassend dargestellt. Abschließend werden die Folgerungen für die öffentliche Gesundheitsförderung (Public Health) gemäß der Leitlinie formuliert. Dies soll Ernährungsfachkräften, Medien und interessierten Verbrauchern eine hoffentlich nützliche Hilfestellung geben.



Hans Hauner, München/Freising-Weihenstephan