

13.05.2026

Ernährungsdogmen, Ernährungswissenschaft und Ernährungsforschung – kurze Einordnung für Politik, Kommunikation und Ernährungsbildung

Erstellt von: Dr. Cornelia Klug (WiDi)

1 | Einordnung und Executive Summary

Leitidee: Ernährungsdogmen entstehen, wenn frühe Hinweise oder Einzelstudien zu schnell zu festen Botschaften werden. Das Problem ist nicht, dass die Ernährungswissenschaft grundsätzlich nichts weiß. Das Problem ist, dass die Aussagekraft verschiedener Studienarten in Öffentlichkeit und Politik oft vermischt wird.

Kernaussagen

- Zu gesunder Ernährung gibt es belastbares Wissen – vor allem auf Ebene von Ernährungsmustern, deutlich weniger zu einzelnen „guten“ oder „schlechten“ Lebensmitteln.
- Ernährungsforschung hat reale methodische Grenzen: Messfehler, Einfluss anderer Faktoren und wenige lange Interventionsstudien.
- Ernährungswissenschaft und Ernährungsforschung sind nicht deckungsgleich. Nicht jede publizierte Assoziationsstudie ist bereits gesicherte ernährungswissenschaftliche Erkenntnis.
- Pauschale Urteile wie „gesund“ oder „ungesund“ für einzelne Lebensmittel sind meist zu grob.
- Für Politik und Kommunikation braucht es deshalb einfache, aber differenzierte Aussagen: Muster statt Moralisierung, Unsicherheit statt Scheinsicherheit.

2 | Methode und Quellenbasis

Vorliegende Zusammenfassung des Wissenschaftlichen Dienst ist keine systematische Übersichtsarbeit. Es bündelt einen aktuellen wissenschaftlichen Kommentar zu Ernährungsdogmen, Strategie- und Methodenpapiere zur Weiterentwicklung der Ernährungswissenschaft sowie offizielle Einordnungen von WHO, DGE, SACN, NNR2023 und WCRF.

Zentrale Quellen sind Lundberg und Bergo (2026), Berry et al. (2026), der NIH-Strategieplan 2020–2030, die Nutrition Users' Guides, das NCI-Primer zu Messfehlern und das WHO-Factsheet „Healthy diet“ (2026).

Wichtig für die Aussagekraft: Kommentare und Strategiepapiere erklären Strukturen und Forschungsbedarf. Für konkrete Risikoaussagen sind offizielle Leitlinien, größere Evidenzsynthesen und konsistente Kohorten- oder Interventionsbefunde wichtiger.

3 | Ernährungswissenschaft, Ernährungsforschung und Ernährungsdogmen

Begriff	Kurze Einordnung
Ernährungswissenschaft	Die akademische Disziplin. Sie entwickelt Methoden, Referenzwerte, Ernährungsempfehlungen und Bewertungsmaßstäbe.
Ernährungsforschung	Das breitere Forschungsfeld. Hierzu gehören auch Arbeiten aus Medizin, Public Health, Epidemiologie, Lebensmitteltechnologie, Biochemie und Verhaltensforschung.
Ernährungsdogma	Eine fest verankerte Gesundheitsbotschaft, die länger bestehen bleibt als ihre eigentliche Evidenzbasis.

Nicht jede veröffentlichte Assoziationsstudie ist automatisch gleichbedeutend mit gesicherter ernährungswissenschaftlicher Erkenntnis.

4 | Wo ist die Aussagekraft hoch – und wo begrenzt?

Ebene	Aussagekraft	Praktische Bedeutung
Ernährungsmuster und Austausch von Lebensmitteln	hoch	Hier liegt die belastbarste Orientierung. Relevant ist oft, was häufiger und was seltener gegessen wird – und was stattdessen auf dem Teller liegt.
Lebensmittelgruppen und Sammelkategorien (z. B. UPF)	mittel	Wichtig als Warn- und Beobachtungssignal. Für pauschale Urteile sind Definition, Heterogenität und Mechanismen oft noch nicht ausreichend geklärt.
Einzellebensmittel, Einzelnährstoffe und frühe Laborhinweise	begrenzt	Hier entstehen besonders leicht feste Botschaften, die später wieder korrigiert werden müssen.

→ **WHO beschreibt eine gesunde Ernährung über vier Grundprinzipien:** Angemessenheit, Balance, Maß und Vielfalt. Grundlage sind vor allem unverarbeitete oder wenig verarbeitete Lebensmittel.

→ Das **NCI** zeigt, dass Messfehler Ernährungszusammenhänge abschwächen, verzerren oder durch Restkonfounding verfälschen können.

→ Die **Nutrition Users' Guides** empfehlen deshalb **drei Prüfsteine:** Risiko für Bias, Größe und Präzision des Effekts sowie Anwendbarkeit in Praxis und Politik.

5 | Treffende Punkte – und was zu weit geht

Treffender Punkt	Fachliche Einordnung
Selbstberichtete Ernährungsdaten sind fehleranfällig.	Trifft zu. Deshalb sind Wiederholungsmessungen, Biomarker und gute Validierungsstudien wichtig.
Beobachtungsstudien können andere Einflussfaktoren nie vollständig ausschließen.	Trifft zu. Für Langzeitfragen bleiben sie trotzdem unverzichtbar; sie sollten aber nicht allein stehen.
Nicht jede publizierte Studie stammt aus der institutionellen Ernährungswissenschaft.	Trifft zu. Die Literatur ist interdisziplinär. Qualität muss über Methode und Evidenzgewicht geprüft werden, nicht über das Fachlabel allein.
Über gesunde Ernährung könne grundsätzlich nichts Verlässliches gesagt werden.	Geht zu weit. Belastbares Wissen gibt es vor allem zu Mustern, Verzehrhäufigkeit, Austausch und zu einigen gut belegten Risiken, z. B. verarbeitetes Fleisch und Darmkrebs.

Die fachlich tragfähige Schlussfolgerung lautet daher nicht „niemand weiß, was gesunde Ernährung ist“, sondern: Auf Ebene grundlegender Muster gibt es robuste Orientierung. Je weiter man sich zu Einzellebensmitteln, Einzelnährstoffen und frühen Signalen bewegt, desto größer wird die Unsicherheit.

6 | Beispiel UPF: was derzeit sachgerecht ist

Kurz gesagt: Die Sorge ist fachlich begründet, aber die Kategorie bleibt methodisch schwierig.

Was für Vorsicht bei UPF spricht	Was offen oder umstritten bleibt
Viele Beobachtungsstudien zeigen Zusammenhänge mit Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sterblichkeit.	Die Abgrenzung der Kategorie ist nicht immer trennscharf. Nicht jedes als UPF eingestufte Produkt ist ernährungsphysiologisch gleich problematisch.
Randomisierte Studien und Feeding-Studien stützen, dass gering verarbeitete Kost Vorteile haben kann.	Mechanismen und Einzeltreiber sind noch nicht vollständig geklärt: Nährstoffprofil, Energiedichte, Textur, Zusatzstoffe, Portionsgröße und Essumfeld greifen ineinander.
NNR2023 und SACN bewerten die Signale als relevant, formulieren aber keine simple Alles-oder-nichts-Regel für die gesamte Kategorie.	Für Politik und Praxis reicht die Verarbeitungsstufe allein nicht aus. Zusätzlich wichtig sind Nährstoffprofil, Portion, Verzehrhäufigkeit und Einsatzkontext.

7 | Ganzheitliche Perspektive

Perspektive	Zentrale Folgerung
Gesundheit	Robust sind vor allem Aussagen zu Mustern, Verzehrhäufigkeit und Austausch von Lebensmitteln.
Public Health	Klare Orientierung bleibt möglich, sollte aber stärker musterorientiert und evidenzgestuft sein.
Landwirtschaft	Pauschale Urteile über „tierisch“, „verarbeitet“ oder „industriell“ greifen zu kurz und können regionale Wertschöpfung unsachgemäß abwerten.
Verbraucher	Verständliche Orientierung ist nötig: häufiger, seltener, kleine Mengen, passende Anlässe – statt moralischer Etiketten.
Wirtschaft	Produktreformulierung, Kennzeichnung und Vermarktung beeinflussen Ernährungsverhalten stark. Interessenkonflikte müssen offen benannt werden.
Nachhaltigkeit	Nachhaltigkeit gehört in die Bewertung, ersetzt aber keine gesundheitliche Evidenz.
Kommunikation	Wissenschaftliche Korrekturen müssen als normaler Fortschritt erklärt werden – nicht als Widerspruch oder Versagen.

8 | Abkürzungsverzeichnis

Abkürzung	Bedeutung
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung
NCI	National Cancer Institute
NIH	National Institutes of Health
NNR	Nordic Nutrition Recommendations
RCT	Randomized Controlled Trial
SACN	Scientific Advisory Committee on Nutrition
UPF	Ultra-processed foods / hochverarbeitete Lebensmittel
WHO	World Health Organization
WCRF	World Cancer Research Fund

9 | Quellen

- Agarwal, A., Bala, M.M., Zeraatkar, D. et al. (2024) "Nutrition users' guides: RCTs part 1 – structured guide for assessing risk of bias in randomised controlled trials that address therapy or prevention questions", *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 7, e000833. doi: 10.1136/bmjnph-2023-000833.
- Berry, E.M., Cardoso, B.R., Cash, S.B. et al. (2026) "Goals in Nutrition Science 2025–2030", *Frontiers in Nutrition*, 13, 1784021. doi: 10.3389/fnut.2026.1784021.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2024) Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen der DGE. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/wissenschaft/fbdg/> (Zugriff: 13. Mai 2026).
- Johnston, B.C., Rozga, M., Guyatt, G.H. et al. (2025) "Nutrition Users' Guides: an introduction to structured guides to evaluate the nutrition literature", *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 8, e000832. doi: 10.1136/bmjnph-2023-000832.
- Lundberg, J.O. und Bergh, M.O. (2026) "Overcoming dietary dogmas", *Nature Metabolism*. doi: 10.1038/s42255-026-01526-8.
- Mattes, R.D., Rowe, S.B., Ohlhorst, S.D. et al. (2022) "Valuing the Diversity of Research Methods to Advance Nutrition Science", *Advances in Nutrition*, 13, S. 1324–1393. doi: 10.1093/advances/nmac043.
- National Cancer Institute (2025) Dietary Assessment Primer: Effects of Measurement Error. Verfügbar unter: <https://epi.grants.cancer.gov/dietary-assessment-primer/concepts/error/error-effects.html> (Zugriff: 13. Mai 2026).
- National Institutes of Health (2025) 2020–2030 Strategic Plan for NIH Nutrition Research. Bethesda, MD: NIH.
- Nordic Council of Ministers (2023) Nordic Nutrition Recommendations 2023. Copenhagen: Nordic Council of Ministers. Verfügbar unter: <https://pub.norden.org/nord2023-003/> (Zugriff: 13. Mai 2026).
- Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) (2025) Processed foods and health: SACN's rapid evidence update. Verfügbar unter: <https://www.gov.uk/government/publications/processed-foods-and-health-sacns-rapid-evidence-update> (Zugriff: 13. Mai 2026).
- World Cancer Research Fund (o. J.) Limit consumption of red and processed meat. Verfügbar unter: <https://www.wcrf.org/research-policy/evidence-for-our-recommendations/limit-red-processed-meat/> (Zugriff: 13. Mai 2026).
- World Health Organization (2026) Healthy diet. Verfügbar unter: <https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/healthy-diet> (Zugriff: 13. Mai 2026).