



Ernährungsunsinn des Monats September 2014: Lebensverlängernde Ernährung

Ernährungsunsinn des Monats September 2014: Lebensverlängernde Ernährung
EPIC-Fail: nächste Studie, nächste Schlappe!
Mitten ins Sommerloch kolportierte eine Pressemeldung des DKFZ bekannte Ernährungsmythen: Wer viel Obst und Gemüse isst und wenig rotes Fleisch und Wurst verzehrt, der lebt angeblich länger[1]. Doch es fehlen die nötigen Details, um die "lebensverlängernde" Wirkung von Obst und Gemüse bestätigen zu können. Ebenfalls verzichtet wurde auf den Hinweis, dass es sich bei dieser EPIC-Analyse - wie fast immer in der Ernährungsforschung - um eine Beobachtungsstudie handelt, die keine Ursache-Wirkungs-Beziehung erlaubt. "Schaut man sich die Originalstudie en detail an, dann sieht man, dass auch dieses Paper erneut nur blutleeren, willkürlich konstruierten Ernährungsunsinn liefert", erklärt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Obst & Gemüse "verlängert" nur das Gesicht des Lesers!
Es ist wohl kein Zufall, dass Obst und Gemüse nicht im Abstract erwähnt werden: In der Studie wurden die Obst- und Gemüse-Esser nur in zwei Gruppen eingeteilt - hoher Verzehr (mehr als 200 Gramm am Tag) und niedriger Verzehr (unter 200 Gramm am Tag)[2]. Diese Einteilung erlaubt jedoch keine differenzierte Aussage. "Offenbar passten die Korrelationen irgendwie nicht", vermutet Udo Pollmer, wissenschaftlicher Leiter des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E. e.V.), "denn die beiden "Gruppen" sind nicht nachvollziehbar: Schließlich sind 200 Gramm? Den vollständigen Text, zusätzliches kostenloses Material und als Journalistenservice 'Fragen und Antworten' zum Thema finden Sie auf <http://www.euleev.de/477-ernaehrungsunsinn-des-monats-september-2014-lebensverlaengernde-ernaehung>

Europäisches Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E. e.V.) / 80339 München
Wissenschaftliche Leitung: Udo Pollmer, Lebensmittelchemiker
E-Mail: [UPollmer\(ad\)aol.com](mailto:UPollmer(ad)aol.com)
Fon: +49 (0) 7267 911180
Uwe Knop, Ernährungswissenschaftler
E-Mail: [presse\(ad\)echte-esser.de](mailto:presse(ad)echte-esser.de)
Fon: +49 (0) 69 17071735

Pressekontakt

EU.L.E. e.V.

27404 Gyhum

[UPollmer\(ad\)aol.com](mailto:UPollmer(ad)aol.com)

Firmenkontakt

EU.L.E. e.V.

27404 Gyhum

[UPollmer\(ad\)aol.com](mailto:UPollmer(ad)aol.com)

Das Institut stellt sich die Aufgabe, die Fülle an Informationen und widersprüchlichen Empfehlungen auf dem Gebiet der Ernährung zu analysieren und die Ergebnisse der Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Im Vordergrund steht der Wunsch nach einer unabhängigen, ideologiefreien Bewertung von Lebensmitteln, wissenschaftlichen Studien sowie von Ernährungsratschlägen.