

Antwort auf Artikel im Deutschen Ärzteblatt

Im Deutschen Ärzteblatt 117 ist ein „Medizinreport“ publiziert worden (Dtsch Arztebl 2020; 117(27-28): A-1384 / B-1184), der in vieler Hinsicht Anlass zur Kritik gibt, darüber hinaus aber Anstoß sein sollte, darüber zu diskutieren, vor welchen enormen Herausforderungen die Medizin in diesem Jahrhundert steht.

Der Autor Johannes Scholl verfolgt, wie schon in der Überschrift „Fleischfrei gesund und klimafreundlich essen – die Evidenz fehlt“ angedeutet, zwei miteinander verwobene Argumentationslinien: Er zieht in Zweifel, dass es solide wissenschaftliche Belege dafür gibt, dass der Konsum von Fleisch der Gesundheit schadet, und er kritisiert Studien und Konzepte, welche die Relevanz von Ernährung für die Bekämpfung des Klimawandels betonen, insbesondere die von der Eat Lancet-Kommission erarbeitete „Planetary Health Diet“¹.

Dabei mischt der Autor einzelne Studienergebnisse als scheinbar wissenschaftliche Belege für seine Thesen mit einer großen Portion an persönlicher Meinung und subkutanen Botschaften – wie etwa „harte Bandagen“, „Verteufelung der Fleischlobby“, „Pseudoresultate“, „gehypte Publikation“ oder „fake news“. Teilweise werden derzeit gängige Verschwörungstheorien bedient, etwa die Polemik gegen „mächtige Investoren wie zum Beispiel Bill Gates“, der sich für pflanzenbasierte Ernährung einsetzt. Der international besetzten „Eat Lancet Commission“, an der so renommierte Institutionen beteiligt sind wie die Harvard Medical School, das Potsdam Institute for Climate Impact Research, das Stockholm Resilience Centre, die Oxford University und die University of London (37 Experten aus 16 Ländern)², werden „suggestive“ Begriffe unterstellt, und sie wird in die Nähe von interessengeleiteten „Organisationen“ gerückt.

Gleichzeitig vertritt der Präventivmediziner Scholl eine Low-Carb-Diät und warnt vor möglichen Schäden durch Kohlenhydrate. Der Vizepräsident der ihm geleiteten Deutschen Akademie für Präventivmedizin, der Ökotrophologe Prof. Dr. Nicolai Worm, hat zunächst die sogenannte Steinzeitdiät in Deutschland populär gemacht³ und ist Autor von Büchern wie „Täglich Fleisch“.⁴ Danach entwickelte er die kohlenhydratreduzierte LOGI-Ernährungsweise, die er in vielen Medien vermarktet⁵. Scholl wie auch Worm propagieren im übrigen auch Alkohol in Form von Weingenuss, entsprechende Empfehlungen tauchen sogar in Scholls Präventionsjournal auf.⁶ Soweit zum Thema der von Scholl angeprangerten „Interessenkonflikte“.

Wohl in kaum einem anderen Feld der Medizin gibt es so viele Interessen und entsprechend viele kontroverse wissenschaftliche Debatten wie bei der Ernährung. Deshalb kann man mit

¹ Walter Willett et al: Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 2019; 393: 447–92

² [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(18\)31788-4.pdf?utm_campaign=tleat19&utm_source=HubPage](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(18)31788-4.pdf?utm_campaign=tleat19&utm_source=HubPage)

³ *Syndrom X oder Ein Mammut auf den Teller! Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle*, Verlag Systemed 2000

⁴ *Täglich Fleisch. Auch der Mensch braucht artgerechte Ernährung*, Hallwag Verlag 2001

⁵ *LOGI-Methode: Glücklich und schlank*, Systemed 2003

⁶ http://www.preventionfirst.de/dynamo/files/user_uploads/PF_Journal_Juni_2020.pdf

einzelnen Studien und Gegenstudien die unterschiedlichsten Positionen belegen. Wir sind der Ansicht, dass die wissenschaftliche Evidenz insgesamt eindeutig ist: Die gesundheitlichen Nachteile des Fleischkonsums überwiegen seine Vorteile. Dazu drei Kommentare zu den wichtigsten Vorwürfen von Scholl:

- Das „Pseudoresultat“ der Studie Zhong et al. (2020)⁷ ist keines: Nicht nur der p-value für die Irrtumswahrscheinlichkeit, sondern auch das 95%-Konfidenzintervall für den Konsum von verarbeitetem und nicht verarbeitetem Fleisch sind oberhalb des erfassten Schwellenwerts pro Woche (226 g unbearbeitetes Fleisch oder 4 Scheiben Schinken/4 Würstchen) eindeutig und bestätigen den Bezug zu einem erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko. Verzehrt werden aber in Deutschland durchschnittlich sogar 1,10 kg⁸.
- Die von Scholl zitierte, „nach streng evidenzbasierten Kriterien“ erstellte Artikelserie in den Annals of Internal Medicine⁹, die sich gegen eine Reduktion des Fleischkonsums in den USA richtete, ist von vielen Wissenschaftlern massiv kritisiert worden¹⁰. Unter anderem bestätigen drei Meta-Analysen von fünf in den „Annals“ zitierten Reviews, dass die Reduktion von rotem und verarbeitetem Fleisch das Herz-Kreislauf-Risiko senkt. Die Ergebnisse werden aber von ihren Autoren anders interpretiert.
- Die von Scholl gelobte PURE-Studie ist ebenfalls harsch kritisiert worden: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nannte sie ein „Desaster“¹¹, was sie in einem Brief an Lancet weiter ausführte.¹² Unter anderem wurde in der Studie die Art der aufgenommenen Kohlenhydrate nicht differenziert: Es wurden Gruppen, die es sich leisten konnten, Fleisch und Milchprodukte zu kaufen, mit solchen verglichen, die nur weißen Reis und Billigprodukte bezahlen konnten (viele der Probanden kamen aus Asien).
- Scholls Argumente beziehen sich, was die Gesundheit angeht, nur auf die Herz-Kreislauf-Risiken, der Zusammenhang mit Darmkrebs, der Grundlage kanadischer Empfehlungen ist¹³, wird nicht berücksichtigt.

Gesundheitsrisiko Klimawandel

Der viel wichtigere Punkt jenseits des Methoden-Streits ist aber die Frage, was der Fleischverzehr generell mit unserer Gesundheit zu tun hat. Hier kommen der Klimawandel und die von Scholl eher abfällig zitierte Planetary Health Diet ins Spiel. Der Klimawandel nämlich ist die größte Bedrohung für unsere Gesundheit und die kommender Generationen, wie die Lancet Countdown Commission feststellte.¹⁴

⁷ Zhong VW, Van Horn L, Greenland P, et al.: Associations of Processed Meat, Unprocessed Red Meat, Poultry, or Fish Intake With Incident Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality. JAMA Intern Med 2020; e196969.

⁸ Statista

⁹ Campbell H: True Health Initiative: How Epidemiologists Walter Willett And Frank Hu Use Targeted Harassment To Prevent Criticism. Science 2.0 vom 16. Januar 2020. https://www.science20.com/hank_campbell/true_health_initiative_how_epidemiologists_walter_willett_and_frank_hu_use_targeted_harassment_to_prevent (last accessed on 12 March 2020).

¹⁰ Detaillierte Analyse z.B. in: Nutrition Source:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2019/09/30/flawed-guidelines-red-processed-meat/>

¹¹ <https://www.dge.de/nachrichten/detail/das-pure-desaster/>

¹² [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)30800-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)30800-6/fulltext)

¹³ -World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Expert Report 2018. Diet, nutrition, physical activity and colorectal cancer. Washington: American Institute for Cancer Research; 2018.

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/resources/evidence/food-nutrients-health-interim-evidence-update-2018.html>

<https://www.wcrf.org/sites/default/files/Colorectal-Cancer-2017-Report.pdf>

¹⁴ Watts N, Amann M, Arnell N, et al. The 2019 report of The Lancet Countdown on health and climate change: ensuring that the health of a child born today is not defined by a changing climate. Lancet 2019; 394: 1836–78

Scholls Position gibt eine verzerrende Sicht auf den Zusammenhang zwischen Ernährung und Klimawandel wieder. Er zitiert Daten der US-amerikanischen Umweltbehörde EPA, die den Anteil des „gesamten Agrarsektor“ an den Treibhausgas-Emissionen mit 9,3 Prozent beziffern. Diese Zahl bezieht sich jedoch nur auf die hochindustrialisierte Landwirtschaft der USA. Die EPA nennt auch den Teil der Agrar-Emissionen global und dieser liegt weit höher: bei 24 Prozent.¹⁵ Dieser Zahl aber verschweigt Johannes Scholl. Er differenziert auch nicht zwischen einzelnen Substanzen: So stammen rund 37 Prozent des weitweit emittierten Methangases direkt oder indirekt aus der Viehhaltung von Wiederkäuern. Methan ist außerdem 25mal klimaaktiver als Kohlendioxid.¹⁶

Auf Fleisch zu verzichten oder seinen Anteil deutlich zu reduzieren, ist der größte individuelle Beitrag¹⁷, den jeder Einzelne zur Stabilisierung des Klimas beitragen kann – so eine Studie von Joseph Poore (Oxford University) und Thomas Nemecek (Agrarforschungszentrum Schweiz), die über 38 000 Farmen und deren verarbeitenden Betriebe betrachteten.¹⁸ Sie weist auf die vielen Dimensionen der Tierhaltung hin, die bei Johannes Scholl überhaupt keine Beachtung finden: die Nahrungskonkurrenz zwischen Mensch und Tier, die Rodung der Wälder für Weideflächen, der Wasserverbrauch, die enormen Transportlasten durch die arbeitsteilige Tierproduktion und nicht zuletzt das Tierwohl:

- Viehhaltung liefert nur 18 Prozent der gesamten Nahrungsenergie, verbraucht aber 83 Prozent des Agrarlandes.
- Sie ist für 60 Prozent der Klimagasemissionen der Landwirtschaft verantwortlich.¹⁹
- Ohne den Konsum von Fleisch- und Milchprodukten ließe sich die Nutzung des weltweiten Agrarlandes um mehr als 75 Prozent reduzieren bzw. für pflanzlichen Anbau nutzen.²⁰
- Vor allem in Mittel- und Südamerika werden für die Rinderhaltung Wälder gerodet: Das verursacht zwölfmal mehr Klimagase und verbraucht 50mal mehr Land²¹ als die Haltung auf natürlichem Weideland.
- Die Umstellung auf pflanzenreiche, mediterrane Kost, die nur ein Viertel der Fleischmenge beinhaltet, spart die Hälfte der Düngemittel ein und reduziert weitere klimaaktive Gase.
- Deutschland importiert jährlich mehr als eine Million Tonnen Fleisch aus Drittländern. Die Emissionen klimaschädlicher Gase werden damit exportiert. Die Folgen erreichen uns trotzdem – der Klimawandel kennt keine nationalen Grenzen.

Alle diese Faktoren haben indirekt Einfluss auf die menschliche Gesundheit, direkt zu nennen sind aber auch noch die gefährliche Resistenzbildung von Mikroorganismen gegenüber Antibiotika durch deren Einsatz in der Viehhaltung und das wachsende Risiko zoonotischer Pandemie, wie es jetzt gerade im Verlauf von Covid-19 erneut diskutiert wird.

15 <https://www.epa.gov/ghgemissions/global-greenhouse-gas-emissions-data#Sector>

16 <https://www.umweltbundesamt.de/themen/boden-landwirtschaft/umweltbelastungen-der-landwirtschaft/lachgas-methan>

17 https://www.researchgate.net/publication/325532198_Reducing_food's_environmental_impacts_through_producers_and_consumers

18 J. Poore /T. Nemecek: Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. In: *Science* 360(6392):987-992 · June 2018

19 <https://www.aerztezeitung.de/Panorama/Loest-Fleisch-aus-Reagenzglasern-Umwelt-und-Versorgungsprobleme-222888.html>

20 <https://science.sciencemag.org/content/sci/360/6392/987.full.pdf>

21 <https://science.sciencemag.org/content/sci/360/6392/987.full.pdf>

Planetary Health (Diet)

Die „Planetary Health Diet“ ist kein von Lobbyisten propagierter suggestiver Begriff, wie Johannes Scholl insinuiert. Es ist die konsequente Weiterführung der Erkenntnis, dass es ohne einen gesunden Planeten keine gesunden Menschen mehr geben wird. Eine Milliarde Menschen hungert auf dieser Erde, zwei Milliarden sind überernährt, und wenn wir unser Ernährungsverhalten nicht grundlegend verändern, werden wir keines der 17 Entwicklungsziele der UN erreichen. Wir brauchen für unser Jahrhundert eine „große Transformation der Ernährung“, fordern Richard Horton, der Chefredakteur von Lancet, und seine Kollegin Tamara Lucas.²²

„Planetary Health“ selbst ist keine Erfindung von Lobbyisten pflanzlicher Ernährung, sondern ein umfassendes multidisziplinäres Konzept, das sich mit den Zusammenhängen zwischen der menschlichen Gesundheit und den politischen, ökonomischen und sozialen Systemen, sowie den natürlichen Systemen unseres Planeten befasst, von denen die Existenz der menschlichen Zivilisation abhängt. Seit dem Sommer 2019 gibt es an der Berliner Charité und dem Potsdam Institut für Klimafolgenforschung eine bundesweit erste Professur für Klimawandel und Gesundheit (Prof. Dr. Sabine Gabrys), die auf diesem Konzept fusst. Das Deutsche Ärzteblatt berichtete.²³

Die Verantwortung des Gesundheitssektors

Viele Jahre hat sich der Gesundheitssektor überwiegend auf den Körper fokussiert. Es hat lange gedauert, bis das „System“ Gesundheit auf soziale, kulturelle, politische und wirtschaftliche Zusammenhänge und Aspekte erweitert wurde. Doch in dem vergangenen Jahr ging plötzlich ein Ruck durch die Ärzteschaft und auch die Pflege: Es wird immer deutlicher, dass der Zustand der Erde zum Notfall wird, der uns alle angeht. Das Covid-19-Virus hat diese Erkenntnis letztlich weiter gestärkt.

2017 hat sich die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) gegründet, ein Netzwerk von Einzelpersonen, Organisationen und Verbänden aus dem gesamten Gesundheitsbereich, und die Aktionsplattform „Health for Future“ mit über 50 Ortsgruppen. KLUG hat 2019 gemeinsam mit der Lancet Countdown Commission, dem Potsdam Institut für Klimafolgenforschung, der Charité, der HERTIE School und dem Helmholtz Zentrum München den ersten Policy Brief für Deutschland initiiert. Auch die Bundesärztekammer war vertreten.

Alle der Beteiligten sind der Ansicht, dass das gilt, was auch in der deutschen Berufsordnung steht: „Aufgabe der Ärztinnen und Ärzte ist es, das Leben zu erhalten, die Gesundheit zu schützen und wiederherzustellen ... und an der Erhaltung der natürlichen Lebensgrundlagen im Hinblick auf ihre Bedeutung für die Gesundheit der Menschen mitzuwirken.“ Das bedeutet sofortiges Handeln – gegen den Klimawandel und für eine planetare Ernährungsweise.

²² T. Lucas, R. Horton: The 21st-century Great Food Transformation. In: Lancet . 2019 Feb 2;393(10170):386-387. doi: 10.1016/S0140-6736(18)33179-9. Epub 2019 Jan 16.

²³ Dtsch Arztebl 2018; 115 (40): A 1751–2

Lebensstilveränderungen, zum Beispiel, was die Ernährung angeht, sind nämlich, so das Ergebnis der Lancet Countdown Commission, die größte Chance für die Gesundheit in diesem Jahrhundert.

September 2020

Dr. Ralph Krolewski, KLUG-Mitglied und Vorstand im Hausärzteverband Nordrhein

Dr. Martin Herrmann, Vorsitzender von KLUG