

Briefing

EAT-Lancet Planetary Health Diet

Fazit

1. Die Empfehlungen der EAT-Lancet Kommission, d.h. die Planetary Health Diet und darauf aufbauende nationale Richtlinien entbehren ausreichender evidenzbasierter Grundlagen und wurden bereits in allen Dimensionen vielfach widerlegt.
2. Die stringente Umsetzung der «Planetary Health Diet» (PDH) führt bei einigen Mikronährstoffen zu einer Zufuhr, die tiefer ist als die nationalen Referenzwerte.
3. Der Konsum von rotem Fleisch in den in der Schweiz durchschnittlich konsumierten Mengen von knapp 40 Gramm pro Tag bei den Erwachsenen keinen negativen Effekt auf die Gesundheit und trägt bedeutend zur Versorgung mit sehr gut verfügbaren Nährstoffen bei.

Verständnis & Hintergrund

Die EAT-Lancet Kommissionⁱ ist eine Non-Profit-Organisation, die in Zusammenarbeit der EAT-Stiftung mit der Forschungszeitschrift Lancet entstanden ist. Die EAT-Stiftung hat sich der Förderung einer gesunden und umweltbewussten Ernährung verschrieben. The Lancet ist eine Fachzeitschrift aus dem medizinischen Bereich, das im Rahmen der EAT-Lancet Kommission hauptsächlich als Publikationskanal und als Plattform für die Vernetzung gleichgesinnter Forschender dient.

Im Jahr 2019 präsentierte EAT-Lancet die sogenannte Planetary Health Diet im Rahmen eines von den Kommissionsmitgliedern veröffentlichten wissenschaftlichen Artikels. Zur Kommission gehören Wissenschaftler aus diversen Bereichen, aber auch Organisationen wie die WHO, die FAO oder der WWF. Die Federführung oblag Walter Willett, der für seine ablehnende Haltung gegenüber dem Konsum von Fleisch bekannt istⁱⁱ.

Die PHD sollte auf wissenschaftlicher Grundlage zu Ernährungsempfehlungen führen, deren Einhaltung eine gesunde Ernährung fördern und gleichzeitig die sogenannten «planetaren Grenzen» respektieren soll.

Die Empfehlungen der EAT-Lancet-Kommission haben grossen Einfluss genommen auf nationale und internationale Ernährungsrichtlinien, einschliesslich jene der Schweiz. In der Schweiz wurden die Empfehlungen beispielsweise in den Revisionen der nationalen Ernährungsrichtlinien berücksichtigtⁱⁱⁱ und finden ausserdem in vielen sogenannten wissenschaftlichen, privatwirtschaftlichen und öffentlichen Initiativen Eingang^{iv}.

Kernaussagen

- Den EAT-Lancet Empfehlungen zufolge beinhaltet eine gesunde Ernährung den überwiegenden Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln («plant-based»: Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüsse). Somit entspricht die PHD praktisch allen gängigen Empfehlungen, inklusive denjenigen zur mediterranen Ernährungsweise
- Der Konsum von tierischen Produkten, soll hingegen stärker also in anderen pflanzenbetonten Ernährungsweisen eingeschränkt werden. Für rotes Fleisch gilt zum Beispiel der Verzehr von ca. 100 g die Woche als oberer Schwellwert. Im Vergleich: heute essen Herr und Frau Schweizer ca.

265 g rotes Fleisch die Woche^{viii}. Der gesamte Anteil tierischer Lebensmittel soll demnach einen Anteil von 14 % der total aufgenommenen Kalorien nicht überschreiten.

In der Zwischenzeit wurde die EAT-Lancet Studie und die daraus abgeleiteten Empfehlungen von einer Vielzahl an renommierten Wissenschaftlern als falsch und unwissenschaftlich zurückgewiesen^{viiiixxiixiii}.

- Die PHD liefert gemäss den üblicherweise dargestellten Empfehlungen für den Konsum von Lebensmitteln 2500 Kalorien pro Tag. Der durchschnittliche Kalorienbedarf liegt gemäss aktuellen und mit der Goldstandard ermittelten Methode für erwachsene Frauen aber bei 2300 kcal/d und für erwachsene Männer bei 3000 kcal/d^{xiv}. Die Empfehlungen müssten daher für Frauen jeweils reduziert und für Männer erhöht werden. Dies wird aber nie gemacht und dementsprechend sind die Aussagen zur PHD meist irreführend.
- You et al. (2022)^{xv}, Meroño et al. (2022)^{xvi} oder Grasgruber et al. (2016)^{xvii} konnten feststellen, dass der Konsum tierischer Eiweisse im Gegenteil mit einer höheren Lebenserwartung, einer geringeren Kindersterblichkeit und einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen korreliert.
- Eine Studie von Beal et al. aus dem Jahr 2023 zeigt ausserdem, dass die Umsetzung der PHD ohne künstliche Ergänzungsmittel zu einer stark suboptimalen Zufuhr an wichtigen Nährstoffen für viele Bevölkerungsgruppen führt (Eisen, Kalzium, Zink, Vitamin B12)^{xviii}. Dies betrifft insbesondere Frauen in gebärfähigem Alter, Säuglinge und Senioren.
- Im Weiteren wurden die statistischen Methoden der EAT-Lancet Studie kritisiert^{xix}. Die angeblichen gesundheitlichen Vorteile der PHD halten einer seriösen wissenschaftlichen Überprüfung nicht stand. Beispielsweise zeigt die weltweit umfassendste Studie zum Zusammenhang zwischen gewissen Lebensmitteln und gesundheitlichen Effekten (PURE-Studie - s. entsprechendes Briefing) keinen statistisch signifikanten, gesundheitlichen Vorteil der PHD. Im Gegenteil wirkt sich eine Ernährung, die fast ausschliesslich (55-60 % der Kalorien) auf Kohlenhydraten basiert, für die meisten Menschen erwiesenermassen negativ auf die Gesundheit aus^{xxxi}.
- In ernährungswissenschaftlichen Kreisen werden dem Gremium hinter der PHD erhebliche Interessenskonflikte vorgeworfen^{xxiixxiixxiv}, die vom Autor Walter Willett bislang weder eingeräumt noch ausgeräumt wurden.

Schlussfolgerungen / Call-to-Action

- Gesundheitspolitische Richtlinien der Bundesämter müssen sich an wissenschaftlicher Evidenz orientieren. Die EAT-Lancet Empfehlungen sowie die PHD sollten aus diesem Grund nicht weiter berücksichtigt werden. Wissenschaftliche Grundlagen für gesundheitliche Empfehlungen in Bezug auf Ernährung finden sich beispielsweise in der viel besser validierten und wissenschaftlich unabhängigen PURE-Studie, deren Hauptautor Yusuf Salim zu den meistzitierten Wissenschaftlern der Welt (über alle Disziplinen hinweg) zählt.
- Die PHD ist darüber hinaus auch ungeeignet für persönliche Ernährungs- oder Konsumententscheidungen.

ⁱ Mehr dazu hier: <https://eatforum.org/about/>.

ⁱⁱ Willett, W. et al. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447-492.

ⁱⁱⁱ Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). (2020). Ernährungsbericht Schweiz 2020.

^{iv} BLW, BLV, & BAFU. (2023). Klimastrategie Landwirtschaft und Ernährung 2050. Verminderung von Treibhausgasemissionen und Anpassung an die Folgen des Klimawandels für ein nachhaltiges Schweizer Ernährungssystem. 1. Teil: Grundsätze, Ziele und Stossrichtungen.

^v Fesenfeld, L. et al. (2023). Wege in die Ernährungszukunft der Schweiz: Leitfaden zu den grössten Hebeln und politischen Pfaden für ein nachhaltiges Ernährungssystem. SDSN Schweiz.

^{vi} Colombani, Paolo C.; Brunner, Thomas A. (2024): Feasibility of meat loss and waste estimates based on meat consumption and availability. *Sustainability* 16 (1), p. 458. DOI: 10.3390/su16010458.

^{vii} Statista. (2023). Pro-Kopf-Konsum von Fleisch in der Schweiz nach Art. Abgerufen am 06.08.2024 von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/301091/umfrage/pro-kopf-konsum-von-fleisch-in-der-schweiz-nach-art/>.

^{viii} Astrup, A., et al. (2020). Saturated fats and health: A reassessment and proposal for food-based recommendations. *Journal of the American College of Cardiology*, 76(7), 844-857.

^{ix} Johnston, B. C., et al. (2023). Unprocessed red meat and processed meat consumption: dietary guideline recommendations from the Nutritional Recommendations (NutriRECS) Consortium. *Annals of Internal Medicine*, 173(9), 605-613.

^x Feng, X., et al. (2022). Meat consumption and risk of cardiovascular diseases: A dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *European Journal of Nutrition*, 61(3), 773-789.

^{xi} Lescinsky, H., et al. (2022). Red meat consumption and cardiovascular risk: A review of the current evidence. *Advances in Nutrition*, 13(1), 36-44.

^{xii} World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. (2018). *Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective*. Continuous Update Project Expert Report 2018. <https://www.wcrf.org/dietandcancer>.

^{xiii} Johnston, B. C., et al. (2019). Unprocessed red meat and processed meat consumption: dietary guideline recommendations from the Nutritional Recommendations (NutriRECS) Consortium. *Annals of Internal Medicine*, 171(10), 756-764.

^{xiv} Pontzer, Herman; Yamada, Yosuke; Sagayama, Hiroyuki; Ainslie, Philip N.; Andersen, Lene F.; Anderson, Liam J. et al. (2021): Daily energy expenditure through the human life course. *Science* 373 (6556), pp. 808-812. DOI: 10.1126/science.abe5017.

^{xv} You, W. et al. (2022). Total meat intake is associated with life expectancy: A cross-sectional data analysis of 175 contemporary populations. *International Journal of General Medicine*, 15, 1833-1851.

^{xvi} Meroño, T. et al. (2022). Animal protein intake is inversely associated with mortality in older adults: The InCHIANTI study. *Journal of Gerontology: Series A*, 77(9), 1866-1872.

^{xvii} Grasgruber, P. et al. (2018). Global correlates of cardiovascular risk: A comparison of 158 countries. *Nutrients*, 10(4), 411.

^{xviii} Beal, T. et al. (2023). *Global trends in dietary micronutrient supplies and estimated prevalence of inadequate intakes*. PLoS ONE, 18(3), e0244768.

^{xix} Zgmutt, F. J., Pouzou, J. G., & Costard, S. (2020). The EAT-Lancet Commission's dietary composition may not prevent noncommunicable disease mortality. *Journal of Nutrition*, nxaa020.

^{xx} Dehghan, M. et al. (2017). Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. *The Lancet*, 390(10107), 2050-2062.

^{xxi} Ravichandran, M., Grandl, G., & Ristow, M. (2017). Dietary carbohydrates impair healthspan and promote mortality. *Cell Metabolism*, 26(4), 585-587.

^{xxii} Willett W. Potential conflicts of interest. *Scribd*. Accessed August 19, 2024. <https://de.scribd.com/document/397606854/Walter-Willett-Potential-Conflicts-of-Interest>

^{xxiii} Teicholz N. Majority of EAT authors vegan/vegetarian. *Nina Teicholz Blog*. Published August 13, 2019. Accessed August 19, 2024. <https://ninateicholz.com/majority-of-eat-authors-vegan-vegetarian/>

^{xxiv} Hoffman R. Nutrition community to Lancet: EAT this! *Dr. Ronald Hoffman Blog*. Published January 25, 2019. Accessed August 19, 2024. <https://drhoffman.com/article/nutrition-community-to-lancet-eat-this/>