

Offizielles Organ des



# molkerei industrie

TECHNIK | INGREDIENTS | VERPACKUNG | IT | LOGISTIK

[www.moproweb.de](http://www.moproweb.de)

## Was ist gesunde Ernährung?

Innovationsgipfel NEWTRITION X.



# Was ist gesunde Ernährung?

## Innovationsgipfel NEWTRITION X.: Personalisierung als wirksame Waffe gegen ernährungsbedingte Krankheiten

**O**bwohl das Thema Personalisierte Ernährung aktuell in aller Munde ist, gibt es bislang kein einheitliches Verständnis dieses Konzepts. Tatsächlich wird der Begriff „Personalisierung“ bereits heute in zahlreichen Kontexten verwendet – zum Teil auf eine inflationäre Art und Weise. Für Technologieanbieter umfasst diese alles von Ernährungs-Apps bis zu DNA-Analyse-Tools, für die Lebensmittelindustrie von veganen oder free from-Produkten bis zum

individuell gemixten Smoothie frisch aus dem Automaten. Die Ernährungsmedizin sieht die Individualisierung unserer Ernährungsweise ganz konkret als den zentralen Mechanismus, um langfristig wohlstandsbedingte Krankheiten wie Adipositas und Diabetes Typ 2 bekämpfen zu können. Die Zeit scheint reif für eine Bestandsaufnahme, damit das zukunftsweisende Konzept seinen Weg hin zu alltagstauglichen Lösungen finden kann. Der Innovationsgipfel NEWTRITION X., der Mitte September in Lü-

beck stattfand, hat genau das getan: Auf Einladung des Veranstalters foodRegio e.V. beleuchteten Experten aus Medizin und Biologie, Marktforschung und Industrie vor 150 Gästen aus ganz Europa den Trend interdisziplinär.

### **Personalisierung: Wo steht der Verbraucher?**

Für Joana Maricato, Head of Market Research bei New Nutrition Business und eine von zehn Referenten des Innovationsgip-



Keynote Speaker des Innovationsgipfels war der frühere Nestlé-Präsident Peter Brabeck-Letmathe. (Quelle: Olaf Malzahn)

fels, seien viele Menschen längst in der Personalisierten Ernährung angekommen: „Verbraucher warten nicht auf die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, um ihre ganz persönliche Ernährungsform zu definieren. Im Gegenteil: Personalisierung hat aus deren Sicht nichts mit Wissenschaft zu tun. Es geht vielmehr darum, sich einzigartig zu fühlen und ein maßgeschneidertes Produkt zu haben, das diese individuellen Bedürfnisse bedient.“

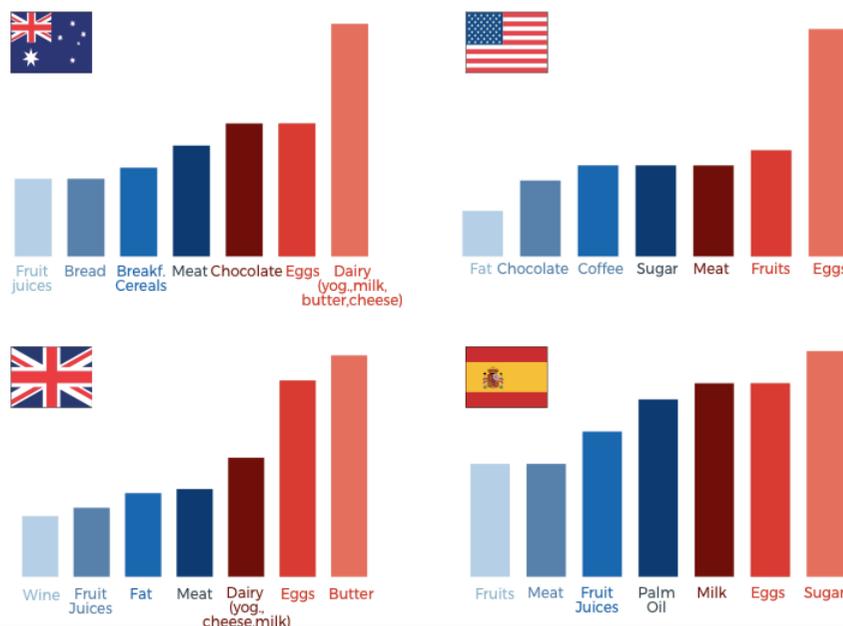
Hinzu kommt, dass Verbraucher vielfach das Vertrauen in die etablierten Meinungshoheiten und ihre wechselnden Empfehlungen zu gesunder Ernährung verloren haben. Was gesund ist, scheint den Menschen längst nicht mehr so klar zu sein wie noch vor zwei Jahrzehnten – das betrifft laut den Umfragen von New Nutrition Business insbesondere Getreide- und Milchprodukte sowie Eier. Zunehmend ersetzen Apps, Social Media oder Internetplattformen die klassischen Informationsquellen wie Ernährungsberater oder Ärzte. „Wir verzeichnen einen großen Vertrauensverlust gegenüber Experten. Die Verbraucher wollen endlich die Kontrolle darüber zurückerlangen, was sie kaufen, essen und wie sie leben“, so Maricato.

## Populäre Empfehlungen auf dem Prüfstand

Die regelmäßigen Kehrtwenden in Sachen gesunder Ernährung fasste Prof. Manfred J. Müller in seinem Vortrag zusammen. „Die Ernährungsepidemiologie kann ihre Aussagen nicht mehr halten“, so der Kiewer Gastroenterologe und Ernährungsforscher. Insbesondere dem weit verbreiteten Ratschlag, koronaren Erkrankungen durch fettarme Lebensmittel vorzubeugen, fehle schlicht die Evidenz. Wie populär die Fettreduktion als Beitrag zu Herzgesundheit und Gewichtsmanagement in der westlichen Bevölkerung jedoch nach wie vor ist, spiegelt sich im Handel in einer breiten Palette fettreduzierter Lebensmittel wieder – insbesondere bei den Molkereiprodukten und Wurstwaren.

Das Dogma des ungesunden Fettes gehe auf die Forschungen von Ancel Keys aus den 1950er und 60er Jahren zurück. Doch

## Give an example of a food that you no longer know if it's healthy or not because of the confusing messages.



**New Nutrition Business fragte Verbraucher weltweit, bei welchen Lebensmitteln sie nicht sicher sind, ob diese als gesund einzustufen sind oder nicht. Häufig genannt wurden Molkereiprodukte und Eier. [Quelle und Copyright: New Nutrition Business]**

aus heutiger Sicht sei die Datenbasis der Keys-Studien selektiv und unsauber gewesen, so Müller. Damit die Ernährung tatsächlich zum Werkzeug gegen wohlstandsbedingte Krankheiten und Übergewicht werden kann, bedürfe es einer kritischen, wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit etablierten Ernährungsempfehlungen – genauso wie mit neuen Konzepten wie der Personalisierten Ernährung.

Low GI ist eine weitere populäre Ernährungsform, die vor allem in den 1990er Jahren den Weg in die Diätatgeber gefunden hat. Die Idee ist, die Kohlenhydratzufuhr vor allem auf solche mit niedrigem glykämischen Index (GI) zu konzentrieren. Der GI gibt dabei Auskunft, welche Blutzuckerreaktion ein Lebensmittel auslösen soll – ist die Maßzahl hoch, so steige der Blutzucker nach dem Verzehr stark an und falle anschließend schnell wieder ab. Dieser „Boost & Crash“-Effekt gilt als kontraproduktiv für den Energiestoffwechsel des Körpers und

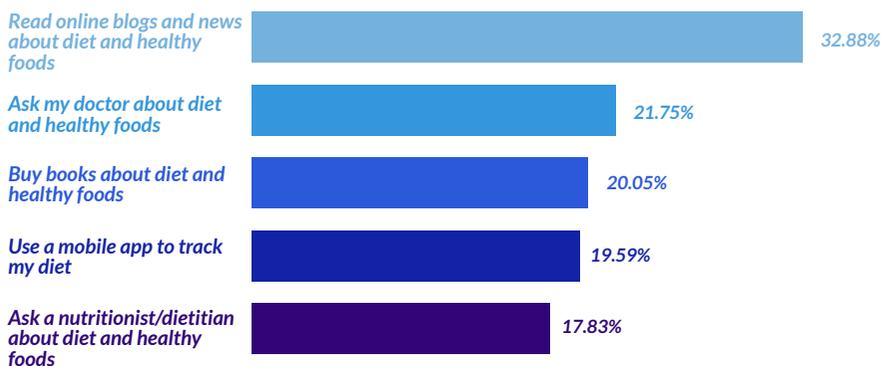
sorgt dafür, dass schon kurze Zeit nach der letzten Mahlzeit erneut Hunger entsteht.

Die Vorstellung dass alle Menschen mit denselben Blutzuckerwerten auf Lebensmittel reagieren, sei inzwischen jedoch durch Studien<sup>1</sup> widerlegt, so Prof. Dr. Christian Sina. „Die Frage ist also nicht: Was ist die richtige Ernährung für den Menschen? Die Frage muss lauten: Was ist die richtige Ernährung für mich?“, so der Ernährungsmediziner der Universität zu Lübeck. In seiner Alpha-Studie mit kohlenhydratnormierten Testmahlzeiten und kontinuierlicher Blutzuckermessung zeigten sich bei den Probanden völlig unterschiedliche Blutzuckerantworten: So reagierten beispielsweise einige Testpersonen nach Weißbrot mit einer moderaten postprandialen Glukoseantwort (PPGR)<sup>2</sup>, während der Blutzucker nach Haferflocken schnell stark angestiegen war. Die PPGR anderer Teilnehmer war hingegen bei beiden Lebensmitteln nur mäßig. In der Beta-Studie,

<sup>1</sup> Unter anderem: Zeevi, Korem et al.: Personalized Nutrition by Prediction of Glycemic Responses. In: Cell, Volume 163, Issue 5, 19 November 2015, p. 1079-1094.

<sup>2</sup> PPGR ist die postprandial glucose response, die Blutzuckerreaktion nach einer Mahlzeit.

### Which of the following are you currently doing?



### Woher holen sich Verbraucher Ernährungsempfehlungen? (Quelle und Copyright: New Nutrition Business)

in der zusätzlich eine Analyse des Darmmikrobioms durchgeführt wurde, ergab sich selbst bei vermeintlich gesunden Lebensmitteln wie Äpfeln oder Tomaten eine teils breite Streuung in der individuellen PPGR. Interessant dabei: Der Effekt von Nahrungsmitteln, auf die eine Testperson mit

einer hohen Blutzuckerantwort reagierte, konnte abgeschwächt werden, wenn diese mit Proteinen und/oder Fett kombiniert wurden. Ein Beispiel: Wer auf Vollkornbrot mit einer hohen PPGR reagiert, für den kann unter Umständen Vollkornbrot mit Quark eine Alternative sein.

Wie lassen sich nun diese Resultate in praktische Konzepte umsetzen? Für die Industrie könnte ein Ernährungstypen-Modell die Lösung sein: Die Lübecker Studie zeigte, dass es trotz individueller Reaktionen Übereinstimmungen gibt, mit denen Cluster definiert werden können. Statt Hunderter komplett individualisierter Produkte wären dann nur wenige, auf bestimmte Ernährungstypen zugeschnittene Alternativen möglich.

Schon heute könnten Lebensmittelhersteller herausfinden, mit welchen Blutzuckerwerten Verbraucher auf ein bestimmtes Produkt ihres Portfolios reagieren, so Dominik Burziwoda, ebenfalls Referent beim Innovationsgipfel Personalisierte Ernährung NEWTRITION X. und Geschäftsführer von Perfood. Das Startup bietet mit MillionFriends ein personalisiertes Ernährungsprogramm auf Basis des genannten Nutritypen-Modells an. Grundlage für die individuellen Empfehlungen sind eine Stuhlprobe zur Analyse des Darmmikrobioms, ein Ernährungstagebuch und eine kontinuierliche Blutzuckermessung über



Die verschiedenen Stufen der Personalisierten Ernährung: Medizin, Technologie sowie Lebensmittelindustrie und -handel bieten abseits von „one size fits all“ den Verbrauchern bereits eine Vielzahl unterschiedlicher Konzepte. (Quelle: NEWTRITION X.)

zwei Wochen hinweg. In einer separaten Studienversion dieses Programms testen die Teilnehmer zusätzlich einzelne Produkte von Herstellern, unter anderem Müsli und Haferflocken, aber auch Backwaren. Auf Basis der Ergebnisse seien Hersteller in der Lage, ihr Produkt zu verbessern oder es sogar so zu modifizieren, dass es blutzuckersenkend wirke, so Dominik Burziwoda. Im Falle von Perfood fließen die gesammelten Daten aus MillionFriends in einen Algorithmus, um Übereinstimmungen zwischen der Mikroflora des Darms und der Blutzuckerreaktion zu berechnen. Für die Verbraucher könnte dann in Zukunft eine Stuhlprobe genügen, um zu erfahren, welche Lebensmittel ihnen aller Wahrscheinlichkeit nach gut tun, also eine niedrige PPGR hervorrufen, und welche nicht.

## **Die Revolution hat schon begonnen**

Nachdem es mit den bisherigen Leitlinien gesunder Ernährung nicht gelungen sei,

die Schattenseiten des Überflusses einzudämmen, sei die Personalisierte Ernährung nicht weniger als eine längst überfällige Revolution, so die Meinung der NEWTRITION X.-Experten. Dass dieser Paradigmenwechsel bereits eingesetzt hat, machte Michael Gusko, Managing Director von GoodMills Innovation, der die Personalisierte Ernährung aus dem Blickwinkel der Industrie vorstellte, deutlich: Vom Startup bis zum Branchengiganten setzten weltweit schon etliche Unternehmen auf individuelle Ernährungs- und Gesundheitsdienstleistungen für den Verbraucher. Baze bietet seinen Kunden personalisierte Kombinationen aus den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen. Deren Zusammensetzung orientiert sich an einer detaillierten Blutuntersuchung. Nestlé Wellness hat in Japan ein Programm auf den Markt gebracht, das wahlweise auf einer DNA- oder Blutuntersuchung basiert, und die Teilnehmer darauf abgestimmt mit Tee-, Vitamin- oder Smoothie-Kapseln versorgt. Damit Personalisierte Ernährung

wirklich gelingen könne, müssten Ernährungsmedizin, Technologieanbieter sowie Lebensmittelindustrie und Handel branchenübergreifend zusammenarbeiten. Nur so ließe sich „one size fits all“ durch individuelle Lösungen ersetzen, so Gusko. „Und alles, was wir jemals über Ernährung gelernt haben, muss auf den Prüfstand.“

Um den rasanten Entwicklungen im Bereich der Personalisierten Ernährung Rechnung zu tragen, baut das Branchennetzwerk foodRegio e.V. NEWTRITION X. zu einer regelmäßigen Veranstaltungsreihe aus. Im kommenden Jahr wird deshalb die Anuga als weltgrößte Fachmesse in der Lebensmittelbranche den passenden Rahmen für die zweite Ausgabe des Innovationsgipfels bilden. Am 6. Oktober 2019 geben führende Experten dann auf dem Messegelände in Köln erneut Einblick in das zukunftsweisende Ernährungskonzept.