

Ein neues Ernährungsmodell: Balance zwischen Nährstoffdichte und Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln

Ein innovatives Ernährungsmodell hebt die Bedeutung von Nährstoffdichte und Lebensmittelverarbeitung hervor. Es zeigt, wie tierische Lebensmittel und minimal verarbeitete Optionen eine ausgewogene Ernährung fördern und kulturelle Anpassungen ermöglichen können.



Pixabay:onlydeadareneutrals

Eine aktuelle Studie, angeführt von Professor Frédéric Leroy und

weiteren renommierten Forschenden, präsentiert ein innovatives Ernährungsmodell, das Nährstoffdichte und den Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln als zentrale Faktoren für eine ausgewogene Ernährung in den Vordergrund stellt. Das Modell zielt darauf ab, individuelle, kulturelle und regionale Bedürfnisse zu berücksichtigen und dabei eine optimale Ernährung sicherzustellen. Die im Fachjournal *Animal Frontiers* vorgestellte Arbeit betont die Bedeutung tierischer Lebensmittel und minimal verarbeiteter Nahrungsmittel für die menschliche Gesundheit.

Die Kernaussagen der Studie

1. Die Rolle tierischer Lebensmittel

Die Forschenden argumentieren, dass tierische Lebensmittel eine unverzichtbare Rolle für die Nährstoffdichte in der menschlichen Ernährung spielen. Es wird empfohlen, dass 25–33 % der gesamten Kalorienzufuhr aus tierischen Quellen stammen sollten, um Risiken von Nährstoffmängeln, wie Eisen-, Zink- oder Vitamin-B12-Mangel, zu minimieren.

Allerdings warnen die Autor*innen vor einem übermäßigen Konsum tierischer Produkte, da dieser potenziell mit einem erhöhten Risiko für chronische Krankheiten in Verbindung stehen könnte. Hier bedarf es weiterer Forschung, um diese Zusammenhänge besser zu verstehen.

2. Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln

Minimal verarbeitete Lebensmittel sollten bevorzugt werden, da sie eine hohe Nährstoffdichte aufweisen und die natürliche Bioverfügbarkeit von Nährstoffen erhalten. Gleichzeitig betonen die Forschenden, dass bestimmte Verarbeitungsschritte – insbesondere bei pflanzlichen Lebensmitteln – notwendig sind, um Antinährstoffe zu entfernen und die Verdaulichkeit zu verbessern.

Der Konsum **hochverarbeiteter Lebensmittel** („Ultra-

Processed Foods“) hingegen wird kritisch gesehen. Diese Produkte weisen oft eine niedrige Nährstoffdichte auf, können zu Überkonsum führen und stehen im Verdacht, langfristig gesundheitsschädlich zu sein.

3. Flexibilität und kulturelle Anpassung

Ein zentraler Punkt des Modells ist die Flexibilität: Es ermöglicht die Anpassung an kulturelle, regionale und individuelle Präferenzen. Durch die Kombination nährstoffreicher Lebensmittel mit minimalem Verarbeitungsgrad können Ernährungsrichtlinien besser auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen eingehen.

Zielgruppen mit erhöhtem Nährstoffbedarf

Die Studie hebt hervor, dass bestimmte Gruppen wie Kleinkinder, Schwangere, Stillende und ältere Menschen einen besonderen Bedarf an nährstoffdichten Lebensmitteln haben. Tierische Produkte spielen hier eine entscheidende Rolle, um essentielle Mikronährstoffe zu liefern, die über pflanzliche Alternativen nur schwer zu decken sind.

Empfehlungen der Forschenden

- Integration tierischer Lebensmittel: Ein moderater Anteil von 25–33 % tierischer Kalorien in der Ernährung ist optimal.
- Bevorzugung minimal verarbeiteter Lebensmittel: Diese sollten den Kern jeder Ernährung bilden.
- Regionale und kulturelle Anpassung: Leitlinien sollten flexibel gestaltet sein, um individuelle und kulturelle Unterschiede zu respektieren.
- Reduktion hochverarbeiteter Lebensmittel: Ultra-Processed Foods sollten möglichst vermieden werden.

Fazit und Bedeutung der Studie

Diese wegweisende Arbeit liefert wertvolle Erkenntnisse für die Gestaltung zukunftsorientierter Ernährungsrichtlinien. Sie betont die Notwendigkeit, Ernährung nicht nur durch die Brille „gesunder Diäten“ zu betrachten, sondern sich auf eine angemessene Nährstoffversorgung zu konzentrieren. Dabei schafft das Modell eine Brücke zwischen wissenschaftlicher Evidenz und kultureller Vielfalt.

Weitere Informationen und die vollständige Studie finden Sie hier: **Leroy et al. (2025)**.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at