

Warum solltest du dich überhaupt mit deiner Ernährung auseinandersetzen?

Diese Frage werden sich vermutlich viele stellen.

Wieso sollte es so wichtig sein, sich mit der Ernährung auseinander zu setzen, wo wir doch beständig von Umweltverschmutzung, Plastik und Schadstoffen in der Luft bedrängt werden?

Nicht zu vergessen die Autounfälle, Attentate und sonstige mögliche Todesursachen.

Hier werde ich dir zeigen, warum die Ernährung dennoch ein entscheidender Faktor in deinem Leben spielen sollte!

Wie sich in der Langzeitstudie [Global Burden of Disease \(GBD\)](#) des Institute für Health Metrics and Evaluation herausstellte, ist die Ernährung nicht nur eine der wichtigsten Risikofaktoren für frühzeitige Todesfälle, sondern auch der wichtigste Faktor, der einem gesunden, unbeschwerten Leben entgegen wirkt.

Im Zuge des GBD wurden seit 1990 in 188 Ländern Krankheiten, Todesfälle, Verletzungen und andere Einschränkungen zusammen getragen, um daraus ein weltweiten Überblick über Risikofaktoren zu gewinnen. Hierbei ging es den Wissenschaftlern nicht allein um Todesursachen, sondern vor allem auch um den Verlust von Lebensqualität. Die in Abbildung 1 und 2 dargestellten Diagramme zeigen die größten Risikofaktoren weltweit und deutschlandweit.

Der dargestellte DALY bedeutet disability-adjusted life year. In den DALY-Wert werden nicht nur die vorzeitigen Tode als verpasste Jahre eingerechnet, sondern zudem auch die Jahre, die aufgrund unterschiedlicher Einschränkungen eine verminderte Lebensqualität bedeuten.

Wichtigkeit der Ernährung weltweit

Abbildung 1 zeigt die Risikofaktoren in abfallender Häufigkeit für alle Altersgruppen auf der gesamten Welt. Wie wir sehen besteht das größte Risiko in falscher Ernährung, dicht gefolgt von Bluthochdruck und Unterernährung.

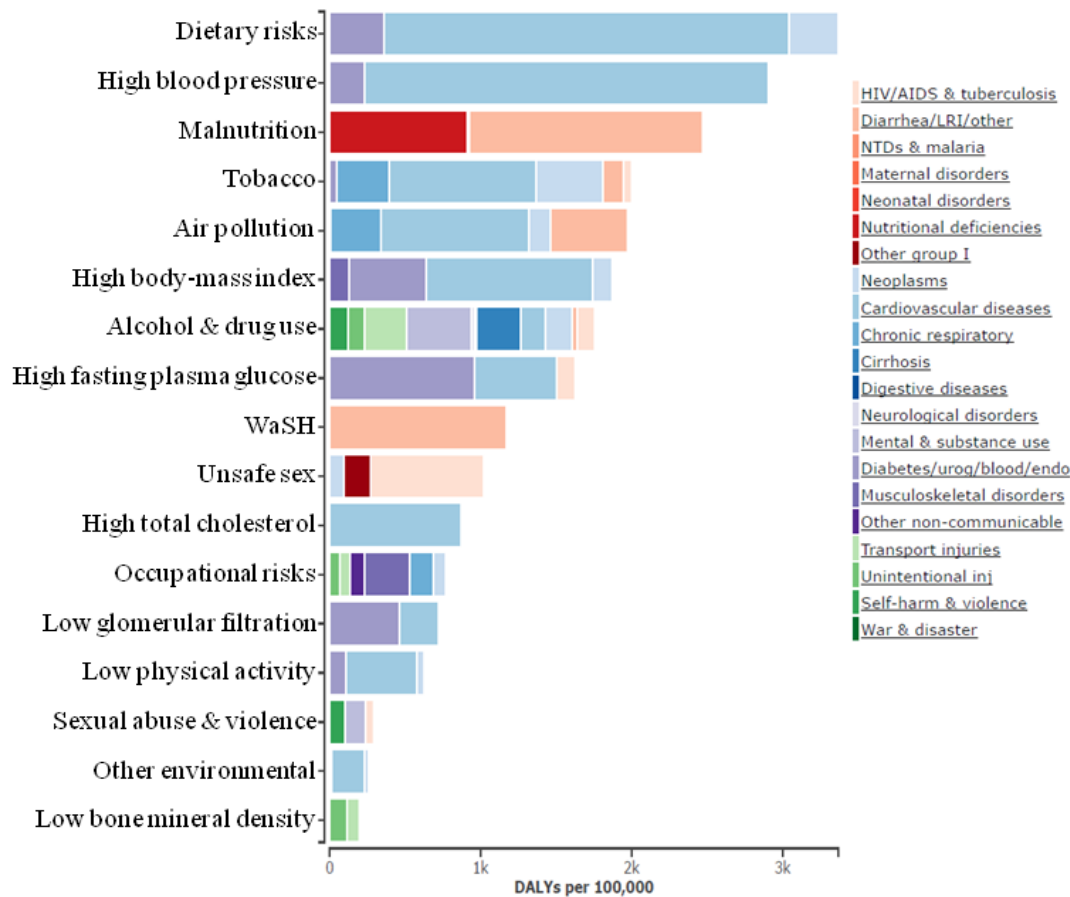


Abbildung 3: Risikofaktoren weltweit

Wichtigkeit der Ernährung in Deutschland

In Abbildung 2 wurde ähnliche Risikofaktoren für Deutschland dargestellt. Wie sicherlich nicht anders erwartet, findet sich hier jedoch an dritter Stelle nicht Unterernährung, sondern Fettleibigkeit.

Wie oben bereits beschrieben, ist das Risiko einer falschen Ernährung auch für vorzeitige Todesfälle auf den zweiten Platz.

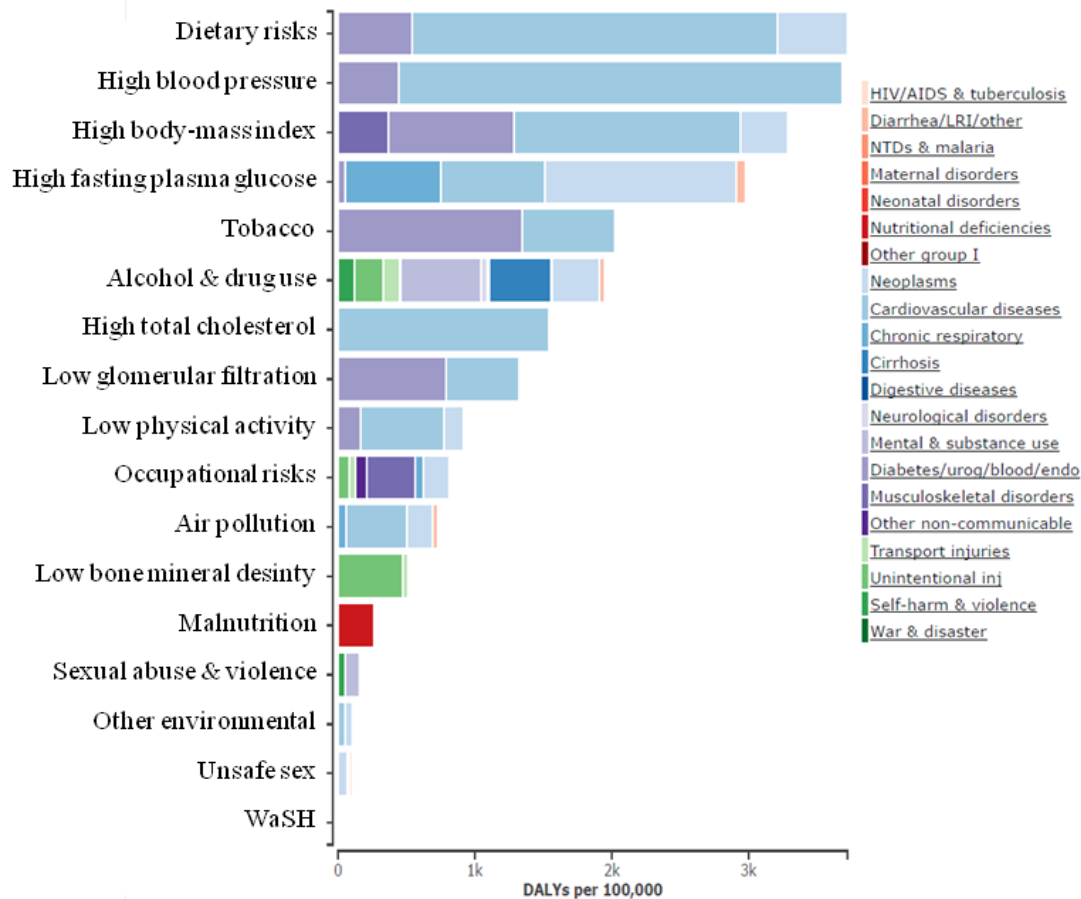
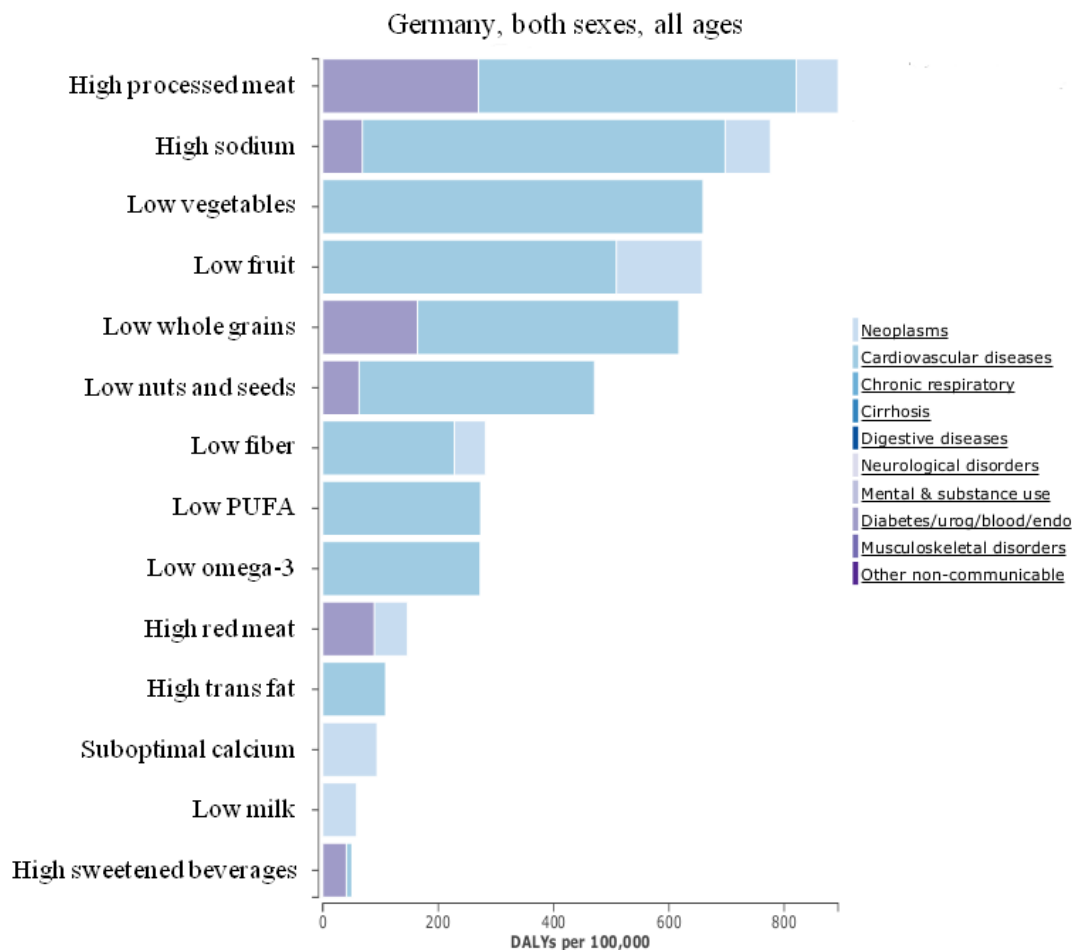


Abbildung 2: Risikofaktoren in Deutschland

Die falsche Ernährung als wichtiger Risikofaktor

Wenn eine falsche Ernährung ein solch hohes Risiko beinhaltet, dann stellt sich natürlich die Frage, was an der Ernährung so schief läuft.

Auch darauf haben die Wissenschaftler vom GBD ein paar Antworten gefunden. Natürlich sind diese Überlegungen mit Vorsicht zu betrachten, wissen wir doch noch immer wenig über die Zusammenhänge der Ernährung. Aber aufgrund der Aufzeichnungen der Essgewohnheiten konnten die in Abbildung 3 dargestellten wichtigsten Faktoren mit einem erhöhten Todesrisiko oder Lebensqualitätseinbußen in Zusammenhang gebracht werden.



Wie in Abbildung 3 deutlich wird, bestehen die häufigsten Risikofaktoren in einem Übermaß an verarbeiteten Fleisch und Salz, gefolgt von einer unzureichenden Obst- und Gemüsezufuhr.

Das überrascht eigentlich niemanden, der mal versucht hat, wirklich fünf große Portionen Gemüse zu sich zu nehmen oder in einem deutschen Restaurant etwas zu bestellen, das nicht bloß aus Fleisch, Kohlenhydraten und einem kleinen Salat besteht.

Insgesamt können wir nicht so viele Essens-Empfehlungen aus der GBD mitnehmen, aber wir bekommen doch eine Ahnung davon, wie wichtig eine gesunde Ernährung ist.

Ich hoffe, mit diesem Blog einen kleinen Beitrag dazu zu leisten, euch bei dem großen, unübersichtlichen Projekt Gesundheit zu unterstützen.

Quellen und weiterführende Literatur:

<http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>