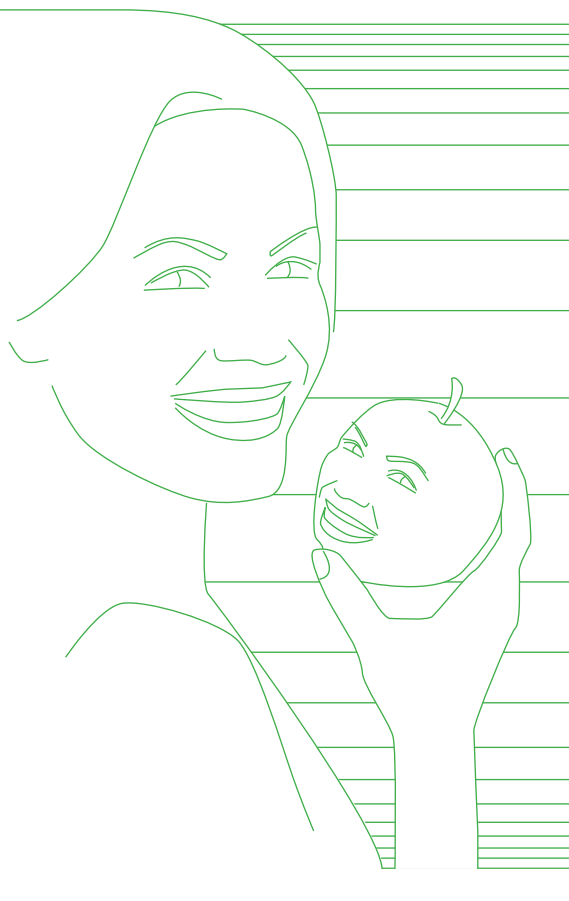


# Eine personalisierte Ernährung erfordert eine neue Esskultur

Text von **Stefan Pabst**



Essen verbindet Menschen seit jeher. Doch was passiert, wenn wir plötzlich alle einen anderen Menuplan haben? Mit dem Aufkommen der individualisierten Ernährung basierend auf DNA-Analysen reduzieren sich die Möglichkeiten des gemeinsamen Essens – in der Familie, mit Freunden oder in der Kantine. Kochen für grosse Gruppen wird zur Herausforderung. Gleichzeitig könnte die massgeschneiderte Ernährung aber auch neue Gemeinschaften hervorruufen – man isst mit denen, die Gleiches vertragen.

Doch selbst dann dürfte die personalisierte Ernährung die Solidarität in der Gemeinschaft auf die Probe stellen. Wird man es tolerieren, wenn Menschen Dinge essen, die nachweislich – aufgrund einer genetischen Veranlagung – ihrer Gesundheit schaden? Wer Essen als Instrument zur vermeintlichen Steuerung der eigenen Gesundheit nicht nutzt, könnte an den Pranger gestellt werden.

## **Die Entschlüsselung der DNA weckt neue Diät-Hoffnungen**

Doch ist die Diskussion nicht ohnehin verfrüht? Auf der Suche nach einem Mittel gegen Übergewicht und zur prophylaktischen Bekämpfung von genetisch bedingten Krankheitsveranlagungen kamen unlängst Dienstleistungsangebote auf den Markt, die eine massgeschneiderte Ernährung basierend auf einer DNA-Analyse versprechen. Das britische Start-up «GenSmart»<sup>1</sup> hat Ende 2017 eine App lanciert, die Empfehlungen für einen gesünderen Lebensstil aufbauend auf der DNA des Nutzers abgibt. Durchgeführt wird die Analyse des Erbguts durch das Unternehmen

«23andMe»<sup>2</sup>, das bereits seit 2006 kommerziell DNA-Analysen für Privatpersonen anbietet. Die Kosten liegen aktuell bei 100 USD. Dabei findet keine vollständige Sequenzierung des Erbguts statt, sondern eine Genotypisierung, wobei einzelne Sequenzen isoliert werden, die in einem Zusammenhang mit der Verträglichkeit von Nährstoffen gebracht werden. Die Smartphone-App von «GenSmart» liefert den Kunden dann Ernährungspläne, die sich durch eine kohlenhydratarme oder eine fettarme Ernährung unterscheiden. Als Grundlage werden von GenSmart wissenschaftliche Untersuchungen angegeben, die etwa einen Zusammenhang zwischen Variationen von Genen, die für einen Insulinrezeptor verantwortlich sind, und entsprechenden Erfolgen von fettarmer oder kohlenhydratarmer Diät nahelegen.

Nun kommt eine Studie der Universität Stanford<sup>3</sup> vom Februar 2018 jedoch zu dem Schluss, dass DNA-basierte Ernährungspläne nicht erfolgreicher sind als herkömmliche. Bei der Untersuchung führten 609 übergewichtige Probanden entweder eine kohlenhydrat- bzw. eine fettarme Diät durch. Alle Probanden verloren über den Zeitraum von einem Jahr an Gewicht. Es konnten jedoch keine Unterschiede zwischen den Diätformen, noch eine Korrelation zwischen den DNA-Analysen der Teilnehmer und den effektiven Gewichtsabnahmen festgestellt werden.

Es ist nicht ausgeschlossen, dass durch ein besseres Verständnis des Zusammenspiels von genetischer Disposition und Umwelteinflüssen eines Tages eine personalisierte Diät ermöglicht wird. Zum jetzigen Zeitpunkt sind derartige Angebote jedoch durch keine wissenschaftliche Evidenz abgesichert.

## **Der Wert des Essens endet nicht bei der richtigen Nährstoffaufnahme**

Dennoch: Solange die Unklarheit über die richtige Ernährung bleibt, werden strenge Prinzipien als Leitlinien erfolgreich sein – heute umso mehr, wenn digitale Apps als individuelle Ratgeber fungieren. Und das ist der eigentliche Knackpunkt. Ob die Technologie funktioniert oder nicht: Es ist der Beginn einer quantifizierten Ernährung, die die zentralen gesellschaftlichen Motive des Essens – Genuss und Gemeinschaftlichkeit – schwächt. Nicht nur verliert die Ernährung ihr verbindendes Element, wenn Menschen ihr Essen nicht mehr teilen können. Sie könnte auch eine Ausgrenzung von Menschen bedeuten, die sich nicht an die individuellen Vorgaben halten.

Sicherlich lassen sich technologische Lösungen andenken, um wiederum ein Gegenmittel für die Fragmentierung zu liefern: Etwa Apps, die basierend auf den individuellen Daten einer Personengruppe Rezepte ableiten, die das gemeinsame Essen doch ermöglichen. Aber nicht nur wird das Problem damit lediglich verlagert und damit zum neuen Nagel für den bekannten Hammer. Sondern der kleinste gemeinsame Nenner für gemeinsame Entscheidungen mag zwar demokratisch klingen, aber ein genussvolles Essen rückt auch damit immer weiter in die Ferne.

1: [www.gensmart.me](http://www.gensmart.me)

2: [www.23andme.com](http://www.23andme.com)

3: Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association with Genotype Pattern or Insulin Secretion: [jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2673150?redirect=true](http://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2673150?redirect=true)