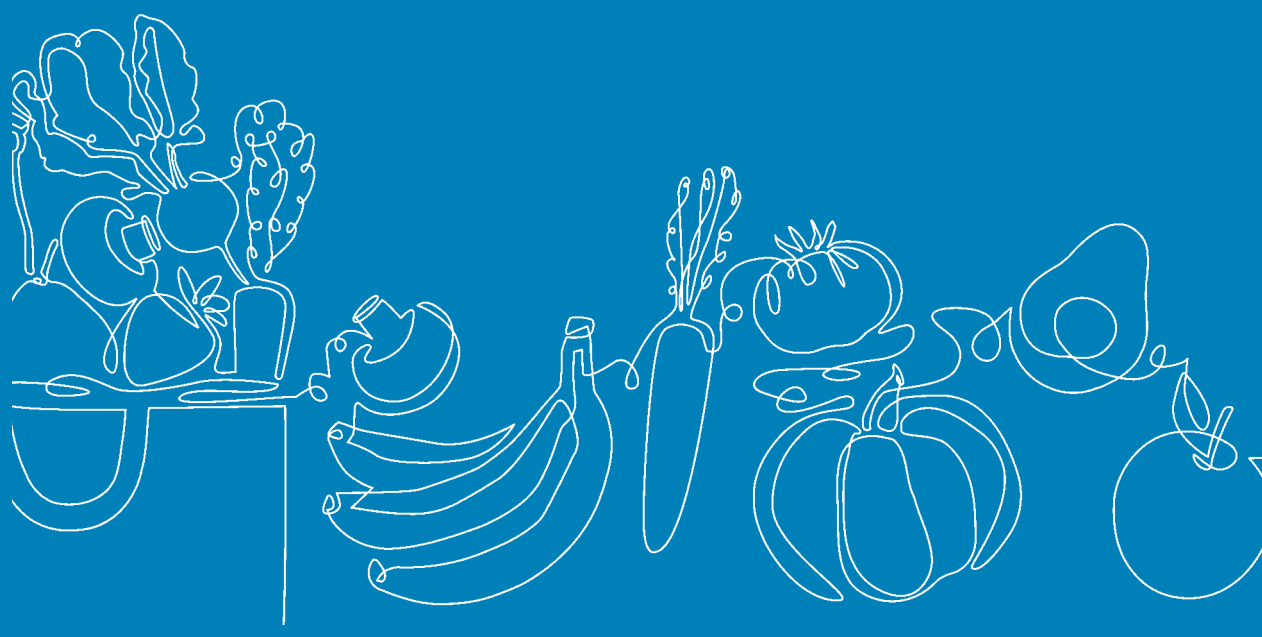


Kapitel 1

Gesundes Essen ist wichtig



Wir essen, um zu leben

Überarbeitet von Dr. Manja Koch

Es ist eine schlichte und offensichtliche Wahrheit: Für die alltäglichen Vorgänge des Lebens – um Blut zu pumpen, Muskeln zu bewegen, Gedanken zu denken – brauchen Sie Nahrung. Das, was Sie essen und trinken, kann Ihnen aber auch helfen, besser und länger zu leben. Indem Sie die richtigen Entscheidungen treffen, können Sie einige der Dinge vermeiden, die wir als unumgänglichen Preis des Alterns betrachten. Gutes Essen – gepaart mit einem Körpergewicht, das sich im gesunden Bereich bewegt, regelmäßiger körperlicher Betätigung und Nichtrauchen – kann 80 Prozent der Herzinfälle, 90 Prozent der Typ-2-Diabetes- und 70 Prozent der Darmkrebserkrankungen verhindern¹. Es kann Ihnen auch helfen, Schlaganfällen, Osteoporose, Verstopfung und anderen Verdauungsleiden, grauem Star sowie altersbedingtem Gedächtnisverlust oder Altersdemenz zu entgehen. Und die Vorteile liegen nicht nur in der Zukunft. Eine gesunde Ernährung kann Ihnen mehr Energie geben und hier und jetzt zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Dagegen können schlechte Ernährungsentscheidungen (etwa zu viel von den falschen und zu wenig von den richtigen Lebensmitteln oder insgesamt zu viel zu essen) Sie in die entgegengesetzte Richtung lenken und die Wahrscheinlichkeit erhöhen, das eine oder andere chronische Leiden zu entwickeln oder früh zu sterben. Eine ungesunde Ernährung in der Schwangerschaft kann so manchen Geburtsfehler verursachen und die Gesundheit des Babys

unter Umständen bis ins Erwachsenen- und Rentenalter beeinträchtigen.

Beim Thema Ernährung fällt es nicht immer leicht zu wissen, was gut und was schlecht ist. Die Lebensmittelindustrie gibt jedes Jahr Milliarden aus, um Ihre Wahl – meistens in die falsche Richtung – zu beeinflussen. Diät-Gurus werben für den letzten Schrei, der meist alles andere als gesund ist, während die Medien ihre fast tägliche Portion ständig wechselnder Ernährungsnews auftischen. Supermärkte und Fast-Food-Restaurants geben ebenso widersprüchliche Ratschläge wie Müsliverpackungen und unzählige Websites, Blogs, Facebook-Seiten und Tweets.

Der Weg ist noch weit, bis man die Ernährung der Allgemeinbevölkerung in den USA oder Deutschland als »gesund« bezeichnen kann. Trotzdem ist die durchschnittliche US-Ernährung – dem Wirrwarr von Ernährungsinformationen zum Trotz – ungefähr im Laufe des vergangenen Jahrzehnts besser geworden. Gemeinsam mit mehreren Kollegen habe ich mir die Ernährung von fast 34 000 US-Amerikanern angeschaut, die zwischen 1999 und 2012 am *National Health and Nutrition Examination Survey*² teilgenommen haben. Diese alljährliche Umfrage beurteilt die Ernährungsweise, die Gesundheit und den Ernährungszustand von einem Querschnitt von Erwachsenen und Kindern in den Vereinigten Staaten von Amerika. Wir bewerteten die Ernährung

jedes einzelnen Teilnehmers mithilfe einer eigens entwickelten Methode, die höhere Punktzahlen an gesunde Ernährungsbausteine (wie den Verzehr von Vollkorn und ungesättigten Fetten) und niedrigere Punktzahlen an ungesunde Bausteine (wie den Konsum von rotem Fleisch und zuckerhaltigen Getränken) vergibt. Die Zahl 110, die höchste Punktzahl, steht für die maximal zu erreichende, gesündeste Ernährung. Mit Freude konnten wir berichten, dass sich die Qualität der US-Ernährung zwischen 1999 und 2012 verbesserte³. Ähnliche Untersuchungen wurden auch in Deutschland im Rahmen des Nationalen Ernährungsmonitorings (NEMONIT) basierend auf Daten der Nationalen Verzehrsstudie II durchgeführt⁴. In Deutschland blieb die Punktzahl für die Ernährungsqualität für den Zeitraum zwischen 2006 und 2012 allerdings stabil.

In den USA ging der Konsum des für die Arterien schädlichen Transfetts um 80 bis 90 Prozent zurück und die US-Bürger tranken rund 25 Prozent weniger zuckerhaltige Getränke. Im Durchschnitt aßen die Menschen in den USA etwas mehr Obst, Vollkorngetreide und gesunde ungesättigte Fette. In Deutschland blieb der Verzehr der meisten Lebensmittel wie Fleisch und Wurstwaren, Milchprodukte, Backwaren und Getreideprodukte und Gemüse über den im NEMONIT untersuchten Zeitraum stabil. Allerdings nahm über den Sechs-Jahreszeitraum der Konsum von Obst um etwa 14% und der Konsum von Nektar und Obstsaft um 37% ab⁵. Basierend auf Daten der Agrarstatistik setzte sich der Rückgang im Verbrauch der meisten Obstsorten und von Fruchtsäften auch in den Folgejahren fort⁶. Beide Studien zeigten auch, dass die typische Ernährung nicht sehr gesund war. In den USA wurden im Durchschnitt 48 von 110 Punkten

erreicht. In Deutschland erreichen Männer 67 von 110 Punkten und Frauen 69 von 110 Punkten. Im deutschen NEMONIT hatten vor allem Frauen und Teilnehmer mit einer höheren Bildung eine bessere Ernährungsqualität⁷. In den USA ernähren sich ärmere Menschen sowie solche mit einer geringeren Bildung schlechter als reichere und gebildete Menschen. Und es sieht aus, als ob diese Kluft mit der Zeit gerade größer wird.

Nichtsdestotrotz hatten die bescheidenen qualitativen Verbesserungen der Ernährung in den USA eine erstaunliche Wirkung auf die Gesundheit der Nation. Nach unseren Schätzungen verhinderten diese Veränderungen 1,1 Millionen vorzeitige Todesfälle durch Herzattacken, Schlaganfälle, Krebs und andere Ursachen sowie drei Millionen Fälle von Typ-2-Diabetes. Doch die Arbeit geht weiter, weil die durchschnittliche Ernährung in beiden Studien nicht besonders gut war. Die Strategien des Essens, die dieses Buch hier beschreibt, werden Ihnen zu einer großartigen Ernährung verhelfen. Und sie werden Ihnen helfen, nicht nur von den Vorteilen, die in dieser Studie beschrieben werden, zu profitieren, sondern von vielen weiteren.

Einfache Schritte

Ich schrieb das Buch »*Eat, Drink, and Be Healthy*« (Amerikanischer Originaltitel, Anm. d. Red.) im Jahr 2001, um ein wenig Ordnung in das Durcheinander beim Thema Ernährung zu bringen. Indem ich das Buch auf die zuverlässigsten wissenschaftlichen Belege stützte, die damals verfügbar waren, gab ich Empfehlungen für eine gesunde Art des Essens und Trinkens. Sechzehn Jahre und Tausende wissenschaftliche Publika-

tionen später sind die Empfehlungen in dieser aktuellen Auflage im Wesentlichen noch immer dieselben – auch wenn sie durch umfassendere Erkenntnisse gestützt und mit wichtigen neuen Details angereichert wurden. Das ist ermutigend, denn es bedeutet, dass wir – mit großer Aufmerksamkeit für die Formen und Stärken von Studien – zu Schlussfolgerungen über eine gesunde Ernährung gelangen können, die einer Überprüfung durch die Zeit und dem kritischen Blick der Wissenschaft standhalten. Trotzdem musste das Buch aktualisiert werden, weil viel zu viele US-Amerikaner noch immer irritiert sind, was eine gesunde Ernährung ausmacht, und nach wie vor auf der Suche nach den besten verfügbaren Informationen sind.

Noch ermutigender ist sogar die Tatsache, dass sich die sogenannten *Dietary Guidelines for Americans*⁸, die nationalen Empfehlungen für gesunde Ernährung, Stück für Stück meinem Ratschlag von 2001 angenähert haben, der bis heute gilt.

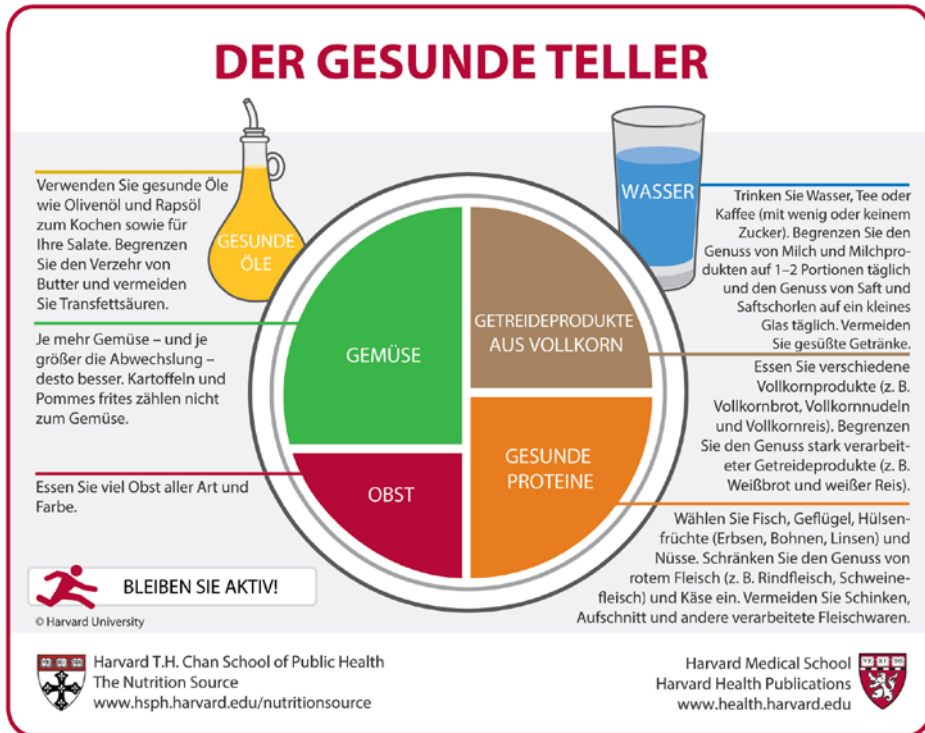
Ich kann nicht ganz mit der Kürze des Neun-Worte-Credos zum Thema Ernährung mithalten, das der Gastro-Journalist Michael Pollan wie folgt formuliert hat: »Essen Sie Lebensmittel, nicht zu viel und vorwiegend Pflanzen.«⁹ Es ist ein anständiger allgemeiner Überblick, der aber nicht wirklich viel Orientierung bietet. Genau das leistet dieses Buch.

Hier folgt nun eine Kurzfassung meines einfachen und realisierbaren Ratschlags für eine gesunde Ernährung, dessen Einzelheiten ich später im Buch schildere:

- Essen Sie jede Menge Gemüse und Obst, aber schränken Sie Fruchtsäfte und Mais ein, und sparen Sie sich die Kartoffeln.

- Essen Sie mehr gute Fette (diese stammen hauptsächlich aus Pflanzen) und weniger schlechte (diese stammen vor allem aus Fleisch und Milchprodukten).
- Essen Sie mehr Kohlenhydrate auf Vollkorn-Basis und weniger Kohlenhydrate aus stark verarbeiteten Körnern und Saaten (wie Mehl und Grieß).
- Wählen Sie gesunde Proteinquellen, schränken Sie den Konsum von rotem Fleisch ein und essen Sie kein verarbeitetes Fleisch (wie Aufschnitt und Wurstwaren).
- Trinken Sie mehr Wasser. Kaffee und Tee sind okay, zuckerhaltige Limos und andere Getränke nicht.
- Trinken Sie Alkohol (wenn überhaupt) in Maßen.
- Nehmen Sie sicherheitshalber ein Multivitamin-Präparat als Nahrungsergänzungsmittel – nur für den Fall, dass Sie aus den Nahrungsmitteln, die Sie essen, nicht die nötigen Vitamine und Mineralstoffe bekommen. Sorgen Sie dafür, dass es mindestens 1000 Internationale Einheiten (I.E.) Vitamin D liefert.

Seit die letzte Ausgabe dieses Buches veröffentlicht wurde, haben viele Studien den Nutzen einer vorwiegend pflanzlichen Ernährung bestätigt. Das heißt nicht, dass Sie zum Veganer oder zum Vegetarier werden müssen. Schon eine teilweise Verschiebung von einer auf Fleisch und Milchprodukten basierenden Ernährungsweise zu mehr pflanzlichen Proteinquellen ist ein großer Schritt hin zu einer auf lange Sicht guten Gesundheit für Sie selbst und den Planeten Erde (siehe Kapitel 12). Falls Fleischverzicht nicht Ihr Ding ist, können Sie über den von Mark Bittman, einem Gastro-Journalisten bei der *New York Times* bevorzugten Plan »Vegan bis 6 Uhr« nachdenken.



◆ *Der Gesunde Teller* nach Harvard wurde entwickelt, um Mängel in der *MyPlate*-Grafik des USDA zu thematisieren. Er bietet eine leichte, aber detaillierte Anleitung, um Menschen zu helfen, in Ernährungsfragen die besten Entscheidungen zu treffen.

(Copyright © 2011 Harvard University. For more information about the German translation of the Healthy Eating Plate (Der Gesunde Teller), please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, <http://www.thenutritionsource.org> and Harvard Health Publications, health.harvard.edu.)

Oder Sie experimentieren mit der beliebten Veggie-Day-Bewegung und essen an einem Tag der Woche kein Fleisch (den Montag bzw. *Meatless Monday* kann man sich leicht merken, aber es könnte auch jeder andere Tag sein).

Doch während sich viele Ernährungsexperten (unter ihnen Pollan, Bittman und ich selbst) bei einer pflanzlichen Ernährungsweise einig sind, ist das US-Landwirtschaftsministerium USDA damit noch immer nicht ganz einverstanden. Das ist zu erkennen an der sogenannten *MyPlate*, einer alles andere

als gesunden Infografik, die vom USDA zu-rechtgezurrt wurde, um die Ernährungsempfehlungen in den *Dietary Guidelines for Americans* von 2010 zusammenzufassen (siehe Kapitel 2).

Um jenen fehlerhaften Informationen etwas entgegenzusetzen, konzentrierten mehrere Kollegen und ich an der Harvard T.H. Chan School of Public Health (in Zusammenarbeit mit dem Öffentlichkeitsorgan Harvard Health Publications) die besten Erkenntnisse über gesunde Ernährung in Harvards sogenannter *Healthy Eating Plate* (»Der Gesunde

Teller«). Dieser visuelle, wissenschaftlich begründete Leitfaden macht es leicht, die gesündesten Optionen zu wählen, und stellt eine wichtige Alternative zur irreführenden *MyPlate*-Grafik des USDA dar (siehe Kapitel 2).

Sowohl *Der Gesunde Teller* als auch seine ältere Schwester, die *Healthy Eating Pyramid*¹⁰, verbreiten die Botschaft, dass es vor allem um die Qualität der Ernährung geht.

- Zelebrieren Sie Gemüse und Obst: Belegen Sie die Hälfte Ihres Tellers damit und bemühen Sie sich um Vielfalt und Farbe. Nicht vergessen: Kartoffeln zählen nicht (siehe »Die Knolle ist nicht so dolle« Seite 185).
- Greifen Sie auf rund einem Viertel Ihres Tellers zu Vollkorn. Intaktes und vollständiges Getreide wie Vollkornweizen, Vollkorngerste, Weizenkörner, Hafer und Naturreis sowie Quinoa (ein sogenanntes Pseudogetreide, ähnlich wie Getreide verwendet) sowie damit zubereitetes Essen wirkt sich sanfter auf den Blutzucker und den Insulinspiegel aus als Weißbrot, weißer Reis und andere verarbeitete Körner und Saaten (siehe Kapitel 6).
- Entscheiden Sie sich für gesunde Eiweißpakete – auf rund einem Viertel Ihres Tellers. Fisch, Hühnerfleisch, Bohnen, Sojabohnen und Nüsse sind allesamt gesunde und vielseitige Proteinquellen. Schränken Sie rotes Fleisch ein und versuchen Sie, sich von verarbeitetem Fleisch wie Speck und Würstchen fernzuhalten (siehe Kapitel 7).
- Verwenden Sie gesunde Pflanzenöle wie Oliven-, Raps-, Soja-, Maiskeim-, Sonnenblumen- und Erdnussöl in Maßen. Finger weg von Lebensmitteln mit teilgehärteten Ölen, die ungesunde künstliche Transfettsäuren enthalten (siehe »Transfette«, Sei-

te 91). Nehmen Sie Butter oder Kokosöl, wenn Sie deren Geschmack mögen und Ihnen ihr Aroma wichtig ist, nicht jedoch als Hauptfette in Ihrer Ernährung. Vergessen Sie nicht: »Fettarm« bedeutet nicht »gesund« (siehe Kapitel 5).

- Trinken Sie Wasser, Kaffee oder Tee. Weg mit zuckerhaltigen Getränken. Wenn Sie Milch mögen, nehmen Sie nicht mehr als zwei Gläser täglich zu sich (siehe Kapitel 9). Falls Sie Alkohol trinken, bitte in Maßen: nicht mehr als zwei alkoholische Getränke täglich für Männer und nicht mehr als eines für Frauen.
- Bewegen Sie sich. Bewegung ist gut zur Gewichtskontrolle und für den allgemeinen Gesundheitszustand.

Den auf Harvards *Der Gesunde Teller* dargestellten Plan anzuwenden, ist eine gute Möglichkeit, die Ernährung zu verbessern. Ich wünsche mir aber auch, dass Sie die Beweise sehen, auf denen er beruht. Die Einzelheiten dazu werden in den Kapiteln 4 bis 11 behandelt. Darin beschreibe ich sowohl die klassische als auch die hochmoderne Forschung, die die Ernährungsmuster definiert und neu definiert hat, welche Sie gesund halten werden. Dazu gehören: aktuelle Informationen über langsam verdauliche Kohlenhydrate; welche Arten von Obst und Gemüse in Ihrer Ernährung besonders wichtig sind; was Proteine leisten können und was nicht; wie Sie die in Fisch und einigen Pflanzen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren für sich arbeiten lassen können; die potenziellen Gefahren des Konsums von zu viel Milch und anderen Milchprodukten; und warum es sinnvoll ist, jeden Tag ein Multivitamin-Präparat zu nehmen.

Dieses Buch hilft Ihnen, all diese Informationen in Ihre eigenen Snacks und Mahlzeiten

einfließen zu lassen – mit praktischen Tipps für ein zurückhaltendes Essverhalten in einem Ernährungsumfeld, das uns zu einer Art und Weise des Essens verleitet, die unser Leben vorzeitig beenden kann. Es enthält zusätzliche Informationen für Menschen mit besonderen Ernährungsbedürfnissen, um ihnen zu helfen, aus dem, was sie essen, maximalen Nutzen zu ziehen. Hierzu zählen Schwangere, gebrechliche Ältere, Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit sowie all jene mit einer Herzerkrankung, Diabetes, erhöhtem Cholesterinspiegel, Bluthochdruck oder einigen anderen chronischen Krankheiten (oder zumindest mit einem jeweils hohen Risiko dafür).

Dabei sollen diese Informationen nicht den Rat Ihres Arztes ersetzen – besonders dann nicht, wenn Sie an einer Krankheit leiden, die eine spezielle Ernährung nötig macht. Ich ermuntere Sie dazu, mit Ihrem Arzt über Ihre Ernährung zu sprechen und ihr oder ihm davon zu berichten, was Sie durch dieses Buch gelernt haben. So können Sie

sichergehen, dass Sie beide beim Thema gesunde Ernährung dieselbe Sprache sprechen. Behalten Sie im Hinterkopf, dass manche angehende Ärzte an der medizinischen Fakultät und anderswo nur sehr wenig über Ernährung lernen. Und dass der Druck in der modernen Medizin und Gesundheitspflege es für Klinikärzte oft schwer macht, auf dem Feld der Ernährung dranzubleiben – geschweige denn, die Zeit zu finden für ein Patientengespräch über gesunde Entscheidungen in Sachen Ernährung. Wer weiß, womöglich bringen Sie Ihrem Arzt am Ende noch etwas bei.

Vor nicht langer Zeit begann mein Cholesterin plötzlich zu steigen. Zu meiner Bestürzung riet mir mein Arzt zu einer Low-Fat-Diät, eine Empfehlung aus den 1980er-Jahren, von der wir heute wissen, dass sie den Cholesterinspiegel nicht senkt.

Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, gesund zu bleiben und mit Ihrem Arzt über eine gesunde Ernährung zu sprechen.

Kapitel 2

Von Pyramiden, Tellern und Ernährungsrichtlinien



Die Empfehlungen im Überblick

Überarbeitet von Dr. Manja Koch

Über große Teile der Menschheitsgeschichte hinweg war die Lebensspanne unserer Spezies relativ kurz (im Römischen Reich lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei der Geburt bei unter 30 Jahren). Deshalb machte es kaum einen Unterschied, was man aß, solange man nur genügend Kalorien aufnahm, um zu überleben. Die meisten Römer lebten nicht lang genug, damit Beschwerden wie Herzerkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebs, die mit der Ernährung in Verbindung stehen, Fuß fassen konnten.

Das hat sich geändert. Heute wird der durchschnittliche US-Amerikaner fast 80 Jahre alt, der Durchschnittsdeutsche rund 82 Jahre, und das bedeutet: Das, was Sie essen, ist ebenso wichtig wie die Frage, wie viel Sie essen.

Wir werden nicht mit dem Wissen geboren, wie man sich für gesunde Nahrungsmittel entscheidet. Die meisten von uns brauchen hier etwas Hilfe. Das gilt umso mehr in diesem Zeitalter, in dem Essen, Lebensmittelwerbungen und Ernährungsratschläge allgegenwärtig sind.

Betrachten Sie dieses Buch als Ihren persönlichen Wegweiser, mit dem Sie sich einen Weg durch das Meer von Informationen, Falschmeldungen und Fehlinformationen bahnen können, das uns alle umgibt.

Eine Flut von Ratschlägen

Im Grunde fehlte es zu keiner Zeit an guten Ratschlägen für eine gesunde Ernährung. Vor mehr als 2000 Jahren machte der griechische Arzt und Philosoph Hippokrates die Ernährung (und Bewegung) zum Herzstück einer guten Gesundheit und zur Grundlage für die Behandlung von Krankheiten.

Hier ist nur einer seiner Ratschläge, der noch heute vertraut klingt: Geeignetes Gemüse, gekocht oder roh, muss im Überfluss gegessen werden.

1500 Jahre später, und die Lebensspanne des Menschen war im Begriff zu wachsen. Nicht lange nach der Erfindung der Druckpresse Mitte des 15. Jahrhunderts wurde das Buch *De honesta voluptate et valetudine (Von der eerlichen zimlichen auch erlaubten Wolust des Leibs)*¹¹ von Bartholomaeus Platina in ganz Europa zum Bestseller. Es zielte darauf, die Gesundheit mit den Freuden des Essens zu kombinieren, und verschmolz dazu medizinische Ratschläge mit Rezepten aus anderen veröffentlichten Werken¹². In den 1860er-Jahren feierte eine von dem Londoner Bestatter William Banting¹³ erdachte Low-Carb-Diät derart stürmische Erfolge, dass der Begriff des »Banting« in Europa und den USA über Jahre hinweg als Synonym für »Diät halten« gebraucht wurde.

Heute werden jedes Jahr Hunderte von Diätbüchern herausgegeben, neben denen sich unzählige Websites, Facebook-Seiten und Blogs mit Diäten befassen. Viele der dort angebotenen Ratschläge sind irreführend und falsch.

»Offizieller« Rat in den USA

Nun könnten US-Amerikaner denken, dass sie sich auf der Suche nach exakten und sicheren Empfehlungen für eine gesunde Ernährung an die Bundesregierung¹⁴ wenden könnten. Doch da lägen sie falsch.

Die US-Regierung stieg im Jahr 1894, mit der Veröffentlichung *Foods: Nutritive Value and Cost*¹⁵ von W. O. Atwater durch das US-Landwirtschaftsministerium (USDA), ins Geschäft der Ernährungsempfehlungen ein. Anschließend produzierte das Ministerium im Lauf des 20. Jahrhunderts weiter in reger Abfolge neue Empfehlungen.

In den 1960er- und 1970er-Jahren weckten zwei unterschiedliche Entwicklungen in den USA ein neuerliches Interesse an Ernährungsweisen und Ernährung. Die eine war die wachsende Sorge in Bezug auf Hunger und Unterernährung – ein Thema, das teilweise durch die Fernsehserie *Hunger in America* von 1968 ins Licht gerückt worden war, einen eindrucksvollen Spezialbericht von CBS News. Die andere betraf die steigende Zahl von Amerikanern, die eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bekamen und daran starben.

Als Antwort darauf rief George McGovern, Senator von South Dakota, im US-Senat den Sonderausschuss »Nutrition and Human Needs« [Ernährung und menschliche Bedürfnisse, Anm. d. Übers.] ins Leben. Dieser

gab im Jahr 1977 einen Bericht heraus (die sogenannten *Dietary Goals for the United States*, auch bekannt als *McGovern Report*), der den Amerikanern dringend riet, weniger Fett und Cholesterin, weniger raffinierten und verarbeiteten Zucker und mehr komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe zu essen. Das bereitete den Boden für die ersten *Dietary Guidelines for Americans* [im Folgenden auch US-Ernährungsrichtlinien, Anm. d. Übers.], die 1980 erschienen. Laut USDA bot dieses Dokument »für Menschen ab zwei Jahren verlässlichen Rat, wie gute Ernährungsgewohnheiten die Gesundheit stärken und das Risiko schwerer chronischer Erkrankungen verringern können.«¹⁶ Zum Glück hatte das Gesetz, das diese Richtlinien veranlasst hatte, Verständnis dafür, dass Wissenschaft ein fortlaufender Prozess ist und die Erkenntnisse sich ändern. So schrieb es vor, dass die Richtlinien alle fünf Jahre überarbeitet werden müssen.

Aus diesem Grund beginnt jede dieser Neufassungen alle fünf Jahre mit der Berufung eines wissenschaftlichen Beirats, der sich aus Diät- und Ernährungsexperten aus dem ganzen Land zusammensetzt. Sie werden beauftragt, alle verfügbaren Daten zum Thema Ernährung zu überprüfen – ein Verfahren, das theoretisch eine vorurteilsfreie Zusammenfassung der wissenschaftlichen Erkenntnisse hervorbringen sollte. Doch die Rindfleisch- und Milchindustrie haben hart dafür gearbeitet, dass einige Mitglieder des Gremiums ihre Interessen vertreten.

Nachdem der Beirat seinen Bericht erstellt hat, arbeitet das USDA gemeinsam mit dem U.S. Department of Health and Human Services (HHS) [US-Gesundheitsministerium, Anm. d. Übers.] hinter verschlossenen Türen daran, diesen Bericht in die offiziellen Richt-