

Personalisierte Ernährung basiert auf dem Konzept: Etwas Besonderes für besondere Menschen. Das Konzept der personalisierten Ernährung spricht von Natur aus das menschliche Ego an. Personalisierte Lebensmittel für einzigartige Menschen. Ein Trend.

Obwohl es zweifellos eine bestimmte Minderheit von Menschen gibt, die an Krankheiten leiden und vorübergehend sich personalisiert ernähren sollten, gibt es derzeit für die Mehrheit der Menschen keine ausreichenden Gründe für eine wirklich personalisierte Ernährung. Dennoch gibt es eine erstaunliche Anzahl von Gentest-Unternehmen, die direkt an den Verbraucher (Direct-to-Consumer, DTC) gehen und personalisierte Ernährungsberatung anbieten. Zum Beispiel Nahrungsergänzungsmittelverkäufer, die behaupten, Verbrauchern dabei zu helfen, den Mikronährstoffstatus auf der Grundlage einer Handvoll genetischer Varianten zu optimieren. Ähnlich sieht auch die Blutgruppendiät aus.

Personalisierte Ernährung soll die «personalisierte Medizin», auch bekannt als «Präzisionsmedizin» ankurbeln. Eine persönlichen Kontrolle über Prävention, Diagnose und Behandlung von Krankheiten regt die Nachfrage an, aber vor allem eine intensive Kommerzialisierung. Die meisten Krankheiten werden durch ein komplexes Zusammenspiel mehrerer Gene mit Umweltfaktoren, Ernährung und chemischen Substanzen verursacht, die eine grosse Herausforderung für die Verwirklichung einer personalisierten Medizin darstellen.

Nehmen wir zum Beispiel an, Ihre genetische Analyse sagt, dass Sie im Vergleich zu anderen in Ihrer Vorfahrengruppe aus der Familie ein etwas höheres Risiko für einen schwerwiegenden Zustand haben. Dieser Person wurde geraten, Sport zu treiben, ihr Gewicht niedrig zu halten, nicht zu viel Alkohol zu trinken, Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen. Guter Rat. Aber so sollten wir *unabhängig* von unserem genetischen Risiko leben. Das Problem ist natürlich, dass nur sehr wenige Menschen so leben. Genauer gesagt lebt fast niemand so.

Aus Sicht der öffentlichen Gesundheit grenzt die personalisierte Ernährung an Absurdität.

Unsere Klienten wissen, auf was Sie zu Beginn achten müssen. Danach sollten Sie sich einfach gesund ernähren. Was der Körper braucht und wie Sie ihn bestens ernähren, ist Bestandteil unserer Beratung. Sie brauchen keine teuren Gen- und/oder Bluttests und können auf Nahrungsmittelergänzungen für viel Geld verzichten.

Quellen:

- [Bush CL, Blumberg JB, El-Sohehy A, et al. Zur Definition der personalisierten Ernährung: ein Vorschlag der American Nutrition Association. J Am Coll Nutr. 2020;39\(1\):5-15.](#)
- [Betts JA, Gonzalez JT. Personalisierte Ernährung: Was macht Sie so besonders? Nutr Bull. 2016;41\(4\):353-9.](#)
- [Derossi A, Husain A, Caporizzi R, Severini C. Herstellung personalisierter Lebensmittel für die Einzigartigkeit der Menschen. Ein Überblick von traditionellen bis hin zu neuen Technologien. Crit Rev. Food Sci Nutr. 2020;60\(7\):1141-59.](#)
- [Zeisel SH. Präzise \(personalisierte\) Ernährung: Verständnis der metabolischen Heterogenität. Annu Rev Food Sci Technol. 2020;11:71-92.](#)
- [Morin KH. Personalisierte Ernährung: Ist es soweit? MCN Am J Mütterliche Kinderkrankenschwestern. 2013;38\(5\):319.](#)
- [Guest N, Corey P, Vescovi J, El-Sohehy A. Koffein, cyp1a2-Genotyp und Ausdauerleistung bei Sportlern. Med Sci Sports Exerc. 2018;50\(8\):1570-8.](#)
- [Moore JB. Von personalisierter Ernährung bis hin zu Präzisionsmedizin: der Aufstieg der Verbrauchergenomik und der digitalen Gesundheit. Proc Nutr Soc. 2020;79\(3\):300-10.](#)
- [Dib MJ, Elliott R, Ahmadi KR. Eine kritische Bewertung der Ergebnisse genomweiter Assoziationsstudien zum Mikronährstoffstatus und deren Nutzen in der Praxis der Präzisionsernährung. Br J Nutr. 2019;122\(2\):121-30.](#)
- [Iriart JAB. Präzisionsmedizin/Personalisierte Medizin: Eine kritische Analyse der Bewegungen im Wandel der Biomedizin zu Beginn des 21. Jahrhunderts. Cad Saude Publica. 2019;35\(3\):e00153118.](#)
- [James JE. Personalisierte Medizin, Krankheitsprävention und Inverse Care Law: Mehr Schaden als Nutzen? Eur J Epidemiol. 2014;29\(6\):383-90.](#)
- [Manolio TA, Collins FS, Cox NJ, et al. Auffinden der fehlenden Erbllichkeit komplexer Erkrankungen. Natur. 2009;461\(7265\):747-53.](#)
- [Torkamani A, Wineinger NE, Topol EJ. Der persönliche und klinische Nutzen von polygenen Risikoscores. Nat. Rev Genet. 2018;19\(9\):581-90.](#)
- [Caulfield T. Diese persönliche Note. Hastings Cent Rep. 2011;41\(3\):4.](#)
- [Krebs-Smith SM, Günther PM, Subar AF, Kirkpatrick SI, Dodd KW. Amerikaner halten sich nicht an die Ernährungsempfehlungen des Bundes. J Nutr. 2010;140\(10\):1832-8.](#)
- <https://nutritionfacts.org/video/how-useful-is-personalized-nutrition/>