

Zusammenfassung & Auswirkungen

Bericht zur Neuausrichtung der US-Ernährungspolitik 2025–2030

Die "Make America Healthy
Again"-Agenda und die Rückkehr zur
invertierten Ernährungspyramide

Veröffentlicht am 09.01.2026

Autor:

Matthias Stein-Schilling

Dipl. oec. troph. Ivonne Schilling

www.diabetesfrei-leben.de

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| 1. Einleitung: Der historische Bruch in der amerikanischen Gesundheitspolitik..... | 2 |
| 2. Das neue Paradigma: "Real Food" und die Invertierte Pyramide..... | 4 |
| 2.1. Die visuelle Revolution: Die Invertierte Pyramide..... | 4 |
| 2.2. Definition und Abgrenzung: "Real Food" vs. "Highly Processed"..... | 5 |
| 3. Die Protein-Revolution: Quantität und Qualität..... | 8 |
| 3.1. Anhebung der Empfehlungen..... | 8 |
| 3.2. Tierisches vs. Pflanzliches Protein..... | 8 |
| 4. Die Gegenreformation der Fette: Das Ende des "Krieges"..... | 9 |
| 4.1. Rehabilitation gesättigter Fette..... | 9 |
| 4.2. Der Angriff auf die "Seed Oils" (Saatöle)..... | 9 |
| 4.3. Der wissenschaftliche Widerspruch..... | 9 |
| 5. Der Krieg gegen Zucker und Zusatzstoffe..... | 10 |
| 5.1. Drastische Zuckerlimits..... | 10 |
| 5.2. Verbot von Farbstoffen und Zusatzstoffen..... | 10 |
| 5.3. Die NOVA-Kontroverse..... | 11 |
| 6. Institutioneller Konflikt: Wissenschaft vs. Politik..... | 11 |
| 6.1. Die Ablehnung des DGAC-Berichts..... | 11 |
| 6.2. Der Gegenentwurf: "Uncompromised DGA"..... | 11 |
| 6.3. Kritik der Fachverbände..... | 12 |
| 7. Ökonomische und Regulatorische Schockwellen..... | 12 |
| 7.1. SNAP-Waivers: Das Ende von "Junk Food" auf Staatskosten..... | 12 |
| 7.2. WIC-Budgetkürzungen: Das Paradoxon..... | 13 |
| 7.3. Schulspeisung: Kostenexplosion durch "Real Food"..... | 13 |
| 8. Gewinner und Verlierer in der Industrie..... | 14 |
| 8.1. Die Gewinner: Meat & Dairy..... | 14 |
| 8.2. Die Verlierer: Getreide, Ölsaaten & "Big Food"..... | 14 |
| 9. Gesellschaftliche und Kulturelle Dimension..... | 15 |
| 9.1. Ernährung als Widerstand..... | 15 |
| 9.2. Skepsis und Polarisierung..... | 15 |
| 10. Fazit: Ein Experiment mit offenem Ausgang..... | 15 |
| Referenzen..... | 16 |
| Über die Autoren..... | 20 |

1. Einleitung: Der historische Bruch in der amerikanischen Gesundheitspolitik

Am 7. Januar 2026 vollzog die US-Regierung unter Präsident Donald Trump einen radikalen Kurswechsel in der nationalen Gesundheitspolitik, der in seiner Tragweite und Symbolik weit über eine bloße Aktualisierung technischer Richtlinien hinausgeht. Mit der Veröffentlichung der *Dietary Guidelines for Americans, 2025–2030* manifestierte sich der politische Wille der "Make America Healthy Again" (MAHA)-Bewegung in administrativen Fakten.¹ Diese Neuausrichtung, maßgeblich vorangetrieben durch den Gesundheitsminister (Secretary of Health and Human Services) Robert F. Kennedy Jr. und die Landwirtschaftsministerin (Secretary of Agriculture) Brooke Rollins, stellt eine fundamentale Abkehr von den Ernährungsempfehlungen der letzten vier Jahrzehnte dar. Sie bricht nicht nur mit spezifischen Grenzwerten, sondern ersetzt das bisherige philosophische Fundament der staatlichen Ernährungsberatung durch ein neues Paradigma: "Eat Real Food" (Essen Sie echtes Essen).

Die Dringlichkeit dieses Wandels begründet die Administration mit dem Narrativ eines nationalen Notstands. Die Vereinigten Staaten befänden sich in einer beispiellosen Krise chronischer Krankheiten. Offizielle Dokumente des HHS verweisen darauf, dass nahezu 90 Prozent

der nationalen Gesundheitsausgaben in die Behandlung chronischer, oft ernährungsbedingter Leiden fließen.² Die Statistiken, die Kennedy und Rollins zur Untermauerung ihrer Agenda anführen, zeichnen das Bild einer metabolisch kranken Nation: Über 70 Prozent der erwachsenen Amerikaner sind übergewichtig oder fettleibig, und fast jeder dritte Jugendliche zeigt Anzeichen von Prädiabetes.² Besonders brisant ist die Verknüpfung dieser Gesundheitsdaten mit der nationalen Sicherheit. Die Administration argumentiert, dass die ernährungsbedingte "chronische Krankheits-Epidemie" mittlerweile die militärische Einsatzbereitschaft gefährde, da eine signifikante Anzahl junger Amerikaner aufgrund ihres körperlichen Zustands nicht mehr für den Militärdienst tauglich sei.² Ernährung wird somit von einer Frage der individuellen Gesundheit zu einer Frage der geopolitischen Wehrhaftigkeit erhoben.

Symbolisch wird dieser Bruch durch die Wiederbelebung und gleichzeitige Invertierung der Ernährungspyramide vollzogen. Das Modell der Pyramide, das 1992 eingeführt und 2011 zugunsten des "MyPlate"-Modells aufgegeben wurde, kehrt zurück – jedoch auf den Kopf gestellt. Wo früher Getreideprodukte die breite Basis bildeten, stehen nun Proteine, Fette und Gemüse im Zentrum der Empfehlung.⁴ Diese visuelle Rhetorik signalisiert unmissverständlich: Die Ära der kohlenhydratzentrierten, fettarmen Ernährungsempfehlungen, die oft mit der Zunahme von Adipositas in Verbindung gebracht wird, ist offiziell beendet. An ihre Stelle tritt eine Politik, die unverarbeitete

Lebensmittel, tierische Proteine und natürliche Fette priorisiert und den industriell hochverarbeiteten Produkten ("Ultra-Processed Foods") sowie zugesetztem Zucker den "Krieg" erklärt.⁵

Dieser Bericht analysiert die neuen Richtlinien in ihrer gesamten Tiefe. Er untersucht die wissenschaftlichen Begründungen und Kontroversen, die Rolle von Schlüsselakteuren wie RFK Jr., die massive Konfrontation mit der Lebensmittelindustrie sowie die weitreichenden ökonomischen und sozialen Implikationen für Programme wie das *National School Lunch Program*, *SNAP* und *WIC*. Es handelt sich um eine Autopsie des "bedeutendsten Resets der föderalen Ernährungspolitik in der Geschichte" ¹, dessen Auswirkungen die globale Diskussion über Ernährung und Gesundheit in den kommenden Jahren prägen werden.

2. Das neue Paradigma: "Real Food" und die Invertierte Pyramide

Die Kernbotschaft der *Dietary Guidelines 2025–2030* lässt sich auf drei Worte reduzieren: "Eat Real Food". Doch hinter dieser scheinbar simplen Maxime verbirgt sich eine komplexe Neudefinition dessen, was als gesund gilt, und eine aggressive Ablehnung der modernen Lebensmittelproduktion. Die Administration definiert "Real Food" als ganze, nährstoffdichte Lebensmittel, die "so nah wie möglich an ihrem natürlichen Zustand" verzehrt werden.³



2.1. Die visuelle Revolution: Die Invertierte Pyramide

Die Entscheidung, zur Pyramidenform zurückzukehren, ist psychologisch kalkuliert. Die ursprüngliche Pyramide von 1992 ist tief im kollektiven Gedächtnis der Amerikaner verankert und wird von Kritikern oft als Symbol für den Einfluss der Agrarlobby (insbesondere Weizen und Mais) gesehen, die Kohlenhydrate zur Basis

der Ernährung machte. Durch die Invertierung der Pyramide nutzt die Administration dieses bekannte Symbol, um die Botschaft der Umkehrung zu verstärken.

In der neuen Darstellung, die auf der Webseite *RealFood.gov* und in Pressebriefings präsentiert wurde, gliedert sich die Hierarchie wie folgt⁴:

- **Die Basis (Oben, breiteste Ebene):** Hier befinden sich nun Proteine (Fleisch, Geflügel, Eier, Meeresfrüchte), Milchprodukte (explizit Vollfett) sowie Gemüse und Obst. Diese Lebensmittelgruppen werden als fundamentale Bausteine der menschlichen Ernährung deklariert. Die Botschaft ist, dass diese Nahrungsmittel den Großteil des Tellers ausmachen sollen, nicht Beilagen sind.
- **Die Mitte:** Hier finden sich Nüsse, Samen und gesunde Fette (wie Butter, Tallow, Olivenöl).
- **Die Spitze (Unten, schmalste Ebene):** Getreideprodukte, einst das Fundament, sind an den untersten, kleinsten Punkt verbannt worden. Dies signalisiert, dass sie nur in begrenzten Mengen und idealerweise in Vollkornform konsumiert werden sollen. Raffinierte Kohlenhydrate werden fast gänzlich aus der Pyramide gedrängt.

Diese Invertierung ist ein direkter Angriff auf das bisherige Ernährungsmodell und spiegelt die Überzeugung wider, dass die Überbetonung von Kohlenhydraten und die Angst vor tierischen Fetten Haupttreiber der Adipositas-Epidemie waren.⁷

belogen, um Unternehmensgewinne zu schützen, indem sie uns erzählte, diese nahrungsmittelähnlichen Substanzen seien vorteilhaft".⁹

2.2. Definition und Abgrenzung: "Real Food" vs. "Highly Processed"

Ein zentraler Aspekt der Richtlinien ist die binäre Unterscheidung zwischen "echtem Essen" und "hochverarbeiteten Lebensmitteln". Während frühere Richtlinien primär auf Nährstoffe (Fett, Zucker, Natrium) fokussierten, führt die 2025er Ausgabe das Konzept des Verarbeitungsgrades als primäres Qualitätsmerkmal ein.⁶

Die Richtlinien warnen explizit vor "hochverarbeiteten Lebensmitteln", die als Produkte definiert werden, die mit Raffinadezucker, künstlichen Aromen, Farbstoffen, Konservierungsmitteln und industriellen Ölen beladen sind.³ Interessanterweise vermeidet das USDA teilweise die wissenschaftlich präzise NOVA-Klassifikation ("Ultra-Processed Foods"), um Verwirrung bei verarbeiteten, aber erwünschten Lebensmitteln wie Käse oder Butter zu vermeiden. Dennoch ist die Stoßrichtung klar: Produkte, die "aus der Fabrik" kommen und Zutatenlisten haben, die wie Chemiebaukästen klingen, sollen gemieden werden. Kennedy formulierte es drastisch: "Unser Regierung hat uns

Die folgende Tabelle verdeutlicht die neue Klassifizierung und die Verschiebungen im Vergleich zu früheren Empfehlungen:

| Kategorie | Empfehlung 2025-2030 ("Eat This") | Warnung / Vermeidung ("Not That") | Begründung der Administration |
|----------------------|--|---|--|
| Proteine | Rotes Fleisch, Eier, Organfleisch, Geflügel | Soja-Isolate, paniertes Formfleisch | Tierische Proteine gelten als "nährstoffdicht" und essenziell für Muskel- und Stoffwechselfgesundheit. ¹⁰ |
| Fette | Butter, Rindertalg (Tallow), Schmalz, Olivenöl, Avocadoöl | Sojaöl, Maiskeimöl, Rapsöl, Margarine ("Seed Oils") | Rückkehr zu traditionellen Fetten; Ablehnung industriell extrahierter, oxidationsanfälliger Öle. ¹¹ |
| Milchprodukte | Vollmilch, Rohmilchkäse (implizit), Sahne, Vollfettjoghurt | Fettarme Milch, gesüßte Milchgetränke, Schmelzkäse | Fettlösliche Vitamine benötigen Fett zur Aufnahme; gesättigte Fette werden rehabilitiert. ¹² |
| Kohlenhydrate | Obst, Wurzelgemüse, fermentiertes Sauerteigbrot | Weißbrot, Cracker, Tortillas, Frühstücksflocken | Raffinierte Kohlenhydrate treiben Insulinspitzen und metabolische Dysfunktion. ¹ |
| Zucker | Natürlich vorkommend (Obst, Milch) | Maissirup (HFCS), Rohrzucker, künstliche Süßstoffe | "Kriegserklärung" an zugesetzten Zucker; Limit von 10g pro Mahlzeit. ⁵ |

Dietary Guidelines For Americans



realfood.gov

2025–2030

Quelle : <https://cdn.realfood.gov/DGA.pdf>

3. Die Protein-Revolution: Quantität und Qualität

Die wohl signifikanteste quantitative Änderung in den Richtlinien betrifft die Proteinzufuhr. Jahrzehntlang empfohlen US-Behörden eine tägliche Proteinzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht (RDA), um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Die neuen Richtlinien werfen diesen Standard als bloßes Überlebensminimum und ersetzen ihn durch ein Optimierungsziel.

3.1. Anhebung der Empfehlungen

Die neuen Richtlinien empfehlen eine tägliche Proteinzufuhr von 1,2 bis 1,6 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.¹⁰ Dies entspricht einer Steigerung von 50 bis 100 Prozent gegenüber den alten Standards. Für einen durchschnittlichen Erwachsenen bedeutet dies eine Verschiebung von etwa 55–60 Gramm auf über 100 Gramm Protein pro Tag.

Die Begründung stützt sich auf neuere Erkenntnisse zur Muskelproteinbiosynthese, Sättigung und dem thermischen Effekt von Proteinen. Kennedy und Rollins argumentieren, dass eine höhere Proteinzufuhr essenziell sei, um die Adipositas-Krise zu bekämpfen, da Protein stärker sättigt als Kohlenhydrate und den Blutzuckerspiegel stabilisiert.³ Zudem wird die Bedeutung von Protein für die Erhaltung der Muskelmasse im Alter (Sarkopenie-Prävention) betont, was langfristig die Pflegekosten senken soll.

3.2. Tierisches vs. Pflanzliches Protein

Während pflanzliche Proteine wie Bohnen und Linsen weiterhin als gesunde Optionen gelistet werden, liegt der rhetorische und bildliche Schwerpunkt eindeutig auf tierischen Proteinen. Die Richtlinien sprechen von "hochwertigem Protein" und heben die Bioverfügbarkeit tierischer Quellen hervor.¹ Rotes Fleisch, das in früheren Richtlinien oft wegen gesättigter Fette und angeblicher Krebsrisiken mit Warnhinweisen versehen oder limitiert war, wird nun rehabilitiert.

Das North American Meat Institute feierte diese Änderung als Bestätigung, dass Fleisch ein "Nährstoffkraftwerk" sei.¹⁴ Die Richtlinien ermutigen explizit dazu, Fleisch, Geflügel oder Eier bei jeder Mahlzeit zu priorisieren³, was eine radikale Abkehr von den "Meatless Monday"-Initiativen früherer Jahre darstellt. Kritiker sehen darin den Einfluss der Fleischlobby und eine Missachtung ökologischer Nachhaltigkeitsaspekte, die in den 2025er Richtlinien kaum noch eine Rolle spielen.

4. Die Gegenreformation der Fette: Das Ende des "Krieges"

Vielleicht kein Aspekt der modernen Ernährungsgeschichte ist so umstritten wie die Rolle der gesättigten Fette. Seit den Ancel-Keys-Studien der 1950er Jahre galt die Reduktion von gesättigten Fetten (Fleisch, Butter) als Goldstandard zur Herzgesundheit. Die MAHA-Agenda erklärt dieses Paradigma für gescheitert.

4.1. Rehabilitation gesättigter Fette

Sekretär Kennedy verkündete in Pressebriefings explizit: "Wir beenden den Krieg gegen gesättigte Fette".¹¹ Die neuen Richtlinien argumentieren, dass natürliche gesättigte Fette für die Struktur von Zellmembranen, die Hormonproduktion und die Gehirngesundheit notwendig sind. Konkret bedeutet dies:

- **Butter statt Margarine:** Die Richtlinien empfehlen Butter als bevorzugtes Streich- und Kochfett gegenüber industriellen Ersatzprodukten.
- **Tallow (Rindertalg):** In einer bemerkenswerten nostalgischen Wendung wird Rindertalg, der einst von Fast-Food-Ketten wie McDonald's (bis 1990) zum Frittieren genutzt wurde, als gesunde, hitzestabile Option zum Kochen empfohlen.¹¹
- **Vollfettmilch:** Die Empfehlung, fettarme oder fettfreie Milch zu trinken, wird gestrichen. Stattdessen wird Vollmilch empfohlen, da das Fett die Aufnahme der Vitamine A und D

fördert und besser sättigt.¹²

4.2. Der Angriff auf die "Seed Oils" (Saatöle)

Während gesättigte Fette rehabilitiert werden, geraten industrielle Pflanzenöle (Seed Oils) ins Fadenkreuz. RFK Jr. bezeichnet diese oft als die "Hateful Eight": Rapsöl (Canola), Maiskeimöl, Sojaöl, Baumwollsaatöl, Traubenkernöl, Safloröl, Sonnenblumenöl und Reiskleieöl.¹⁵

Die Argumentation, die sich in den Richtlinien implizit und in Kennedys Äußerungen explizit findet, basiert auf der biochemischen Instabilität dieser Öle. Da sie reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (PUFAs), insbesondere Omega-6-Linolsäure, sind, seien sie anfällig für Oxidation und würden im Körper Entzündungsprozesse fördern, die wiederum chronische Krankheiten wie Herzkrankheiten und Diabetes antreiben.¹⁵ Obwohl die Richtlinien kein formelles Verbot aussprechen, werden Amerikaner aufgefordert, "Öle mit essenziellen Fettsäuren wie Olivenöl" zu priorisieren und beim Kochen auf Butter oder Tallow auszuweichen.⁵ Dies stellt eine massive Bedrohung für die Soja- und Maisindustrie dar, deren Öle allgegenwärtig in verarbeiteten Lebensmitteln sind.

4.3. Der wissenschaftliche Widerspruch

Ein interessantes Detail in den Richtlinien ist ein verbleibender Widerspruch: Trotz der Rhetorik des "Endes des Krieges" behält das Dokument den wissenschaftlichen Grenzwert bei, dass

gesättigte Fette nicht mehr als 10 Prozent der täglichen Kalorien ausmachen sollten.¹¹ Dies scheint ein Kompromiss zu sein, um nicht den gesamten wissenschaftlichen Konsens der letzten 50 Jahre formal zu brechen, auch wenn die qualitativen Empfehlungen (Steak, Butter, Vollmilch) es für den Verbraucher fast unmöglich machen, unter diesem Grenzwert zu bleiben. Kritiker werten dies als Inkohärenz, die Verwirrung stiften wird.

5. Der Krieg gegen Zucker und Zusatzstoffe

Wenn Proteine und Fette die Gewinner der neuen Richtlinien sind, so sind Zucker und Zusatzstoffe die eindeutigen Verlierer. Die Administration fährt hier einen extrem harten Kurs, der regulatorische Eingriffe vorsieht, die weit über bloße Empfehlungen hinausgehen.

5.1. Drastische Zuckerlimits

Die Richtlinien führen ein neues, leicht verständliches Limit für zugesetzten Zucker ein: Maximal 10 Gramm pro Mahlzeit.¹² Frühere Richtlinien sprachen oft von Prozentwerten (z.B. weniger als 10% der Tageskalorien), die für Verbraucher schwer umzurechnen waren. Das 10-Gramm-Limit ist konkret und visualisierbar (ca. 2,5 Teelöffel).

Für Kleinkinder unter 4 Jahren wird eine "Null-Toleranz"-Politik empfohlen: Kein zugesetzter Zucker in der Ernährung.¹ Dies zielt direkt auf Hersteller von Babynahrung,

gesüßten Joghurts und Frühstückscerealien ab. Kennedy bezeichnete zugesetzten Zucker, insbesondere in flüssiger Form (Soda, Säfte), als Haupttreiber metabolischer Krankheiten.⁷

5.2. Verbot von Farbstoffen und Zusatzstoffen

Die Richtlinien warnen explizit vor künstlichen Farbstoffen und Konservierungsmitteln. Dies wird durch legislative Vorstöße auf Bundesebene und in den Bundesstaaten flankiert. Ein Gesetzentwurf des Abgeordneten Mike Kennedy (unterstützt durch die MAHA-Agenda) zielt darauf ab, spezifische Chemikalien aus Schullunches zu verbannen, darunter:

- Red Dye No. 40 und No. 3
- Yellow Dye No. 5 und No. 6
- Blue Dye No. 1 und No. 2
- Titanium Dioxide
- Brominated Vegetable Oil (BVO)
- Kaliumbromat und Propylparaben.¹⁷

Diese Stoffe werden mit Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern (ADHS), Krebsrisiken und hormonellen Störungen in Verbindung gebracht.¹⁷ Die Administration orientiert sich hier an europäischen Standards und fordert, dass US-Kinder denselben Schutz genießen sollten. Große Lebensmittelhersteller wie General Mills haben bereits reagiert und angekündigt, künstliche Farbstoffe bis 2026/2027 aus ihren Produkten zu entfernen, um den kommenden Regulierungen zuvorzukommen.¹⁹

5.3. Die NOVA-Kontroverse

Obwohl die Richtlinien den Begriff "hochverarbeitet" nutzen, übernehmen sie nicht vollständig das NOVA-Klassifikationssystem, das international (z.B. in Brasilien) genutzt wird, um Ultra-Processed Foods (UPF) zu definieren. Kritiker bemängeln, dass ohne eine strikte wissenschaftliche Definition von UPF (wie in NOVA Gruppe 4) Schlupflöcher für die Industrie bleiben könnten.²⁰ Dennoch ist die qualitative Beschreibung in den neuen US-Richtlinien – die Warnung vor Lebensmitteln mit langen Zutatenlisten voller Chemikalien – in ihrer Intention deckungsgleich mit dem Kampf gegen UPFs.

6. Institutioneller Konflikt: Wissenschaft vs. Politik

Die Entstehung der *Dietary Guidelines 2025–2030* war von einem beispiellosen Konflikt zwischen dem wissenschaftlichen Beratungsgremium (*Dietary Guidelines Advisory Committee*, DGAC) und der politischen Führung der Ministerien HHS und USDA geprägt.

6.1. Die Ablehnung des DGAC-Berichts

Normalerweise bildet der Bericht des DGAC, der von unabhängigen Wissenschaftlern über zwei Jahre erstellt wird, die Basis für die finalen Richtlinien. Der DGAC-Bericht 2025 empfahl, im

Einklang mit dem bisherigen Konsens, eine Reduktion des Fleischkonsums und eine Betonung pflanzlicher Proteine, um Gesundheits- und Klimaziele zu erreichen.²²

Die Trump-Administration lehnte diesen Bericht jedoch in weiten Teilen ab. In einer bemerkenswerten Begründung warfen HHS und USDA dem Gremium "ideologische Voreingenommenheit" vor. Der Fokus des DGAC auf "Health Equity" (gesundheitliche Chancengleichheit) und DEI-Prinzipien habe die wissenschaftliche Integrität untergraben.¹ Die Administration argumentierte, dass Ernährungsempfehlungen nicht auf soziokulturellen Wunschvorstellungen, sondern auf harter metabolischer Wissenschaft basieren müssten.

Stattdessen beriefen sich Kennedy und Rollins auf eine eigene Gruppe von Experten und Studien, die oft aus dem Umfeld der "Low Carb"-Community oder der regenerativen Landwirtschaft stammen. Diese Studien betonen die Nährstoffdichte tierischer Produkte und stellen die Kausalität zwischen gesättigten Fetten und Herzkrankheiten in Frage.¹¹

6.2. Der Gegenentwurf: "Uncompromised DGA"

Die Ablehnung des DGAC-Berichts führte zu einem Aufschrei in der etablierten Ernährungswissenschaft. Als Reaktion veröffentlichte das Center for Science in the Public Interest (CSPI) gemeinsam mit anderen Organisationen einen Gegenbericht: die "Uncompromised Dietary Guidelines".²³

Dieser Bericht stellt dar, wie die Richtlinien ausgesehen hätten, wenn man der

Wissenschaft des DGAC gefolgt wäre. Er empfiehlt:

- Strikte Limits für gesättigte Fette.
- Betonung pflanzlicher Proteine (Bohnen, Linsen) statt Fleisch.
- Berücksichtigung von Nachhaltigkeitsaspekten.

Der "Uncompromised DGA" dient nun als Referenzpunkt für Kritiker der Administration und wird von vielen Gesundheitsämtern in demokratisch regierten Staaten und Städten als alternative Leitlinie genutzt, was zu einer Fragmentierung der nationalen Ernährungspolitik führt.

6.3. Kritik der Fachverbände

Große medizinische Verbände reagierten alarmiert.

- **American Heart Association (AHA):** Die AHA lobte zwar den Kampf gegen Zucker und verarbeitete Lebensmittel, äußerte aber tiefe Besorgnis über die Rehabilitierung von gesättigten Fetten. Sie warnt, dass die Empfehlung von Butter und rotem Fleisch zu einem Anstieg von LDL-Cholesterin und damit zu mehr Herzinfarkten und Schlaganfällen führen werde.²⁵
- **Academy of Nutrition and Dietetics:** Auch hier wurde Kritik laut. Die Akademie betonte, dass die neuen Richtlinien Bevölkerungsgruppen ignorieren, die keine Milchprodukte vertragen oder konsumieren wollen, und dass die wissenschaftliche Evidenz gegen gesättigte Fette nach wie vor erdrückend sei.²⁷

7. Ökonomische und Regulatorische Schockwellen

Die Neuausrichtung bleibt nicht auf dem Papier. Die Administration nutzt die Richtlinien, um Geldströme in Milliardenhöhe umzulenken und regulatorischen Druck auszuüben.

7.1. SNAP-Waivers: Das Ende von "Junk Food" auf Staatskosten

Das Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP), besser bekannt als Food Stamps, ist mit über 100 Milliarden Dollar Budget das größte Ernährungsprogramm der USA. Bisher durften Empfänger damit fast alle Lebensmittel kaufen, inklusive Soda und Süßigkeiten. Die Lebensmittelindustrie hatte sich jahrelang erfolgreich gegen Einschränkungen gewehrt.

Die Trump-Administration änderte diese Dynamik durch die Genehmigung von "Waivers" (Ausnahmegenehmigungen) für Bundesstaaten. Staaten wie Arkansas, Florida, Indiana und Texas haben Anträge gestellt oder genehmigt bekommen, um den Kauf von "ungesunden Lebensmitteln" (Soda, Süßigkeiten, Energy Drinks) mit SNAP-Mitteln zu verbieten.²⁸

Die Begründung ist rein ökonomisch: Da viele SNAP-Empfänger auch im staatlichen Gesundheitsprogramm Medicaid sind, finanziere der Staat auf der einen Seite die schlechte Ernährung, die er auf der anderen Seite teuer behandeln müsse.³⁰ Dies ist ein direkter Angriff auf die Einnahmen von Herstellern wie Coca-Cola oder PepsiCo, für die SNAP-Käufe einen

signifikanten Umsatzanteil ausmachen.

7.2. WIC-Budgetkürzungen: Das Paradoxon

Während die Administration gesunde Ernährung fordert, schlägt ihr Haushaltsplan für 2026 massive Kürzungen beim WIC-Programm (*Women, Infants, and Children*) vor. Konkret soll der "Cash Value Benefit" (CVB) für den Kauf von Obst und Gemüse drastisch reduziert werden:

- Für Kinder: Von \$26 auf \$10 pro Monat.
- Für Frauen: Von \$52 auf \$13 pro Monat.³¹

Dies steht in krassem Widerspruch zur Rhetorik der "Real Food"-Agenda. Kritiker wie die National WIC Association werfen der Regierung Heuchelei vor: Man predige "Eat Real Food", entziehe aber den Ärmsten die Mittel, genau dieses (oft teurere) Essen zu kaufen.³³ Die Administration verteidigt die Kürzungen als Rückkehr zu den "Pre-Pandemic Levels" und als notwendige Haushaltsdisziplin, was jedoch die Glaubwürdigkeit der MAHA-Agenda bei Sozialverbänden untergräbt.

7.3. Schulspeisung: Kostenexplosion durch "Real Food"

Das *National School Lunch Program* versorgt täglich 30 Millionen Kinder. Die neuen Richtlinien zwingen Schulen, hochverarbeitete Produkte zu eliminieren und wieder mehr selbst zu kochen

("Scratch Cooking").

- **Herausforderungen:** Schulküchen sind oft nur noch Aufwärmstationen für Industrieprodukte. Die Rückkehr zum Kochen erfordert Personal, Ausrüstung und teurere Rohwaren.
- **Finanzierung:** Die *School Nutrition Association* warnt, dass ohne massive Erhöhung der Bundesmittel die Menüpreise steigen müssen oder die Qualität an anderer Stelle leiden wird.³⁴
- **Milch:** Die Erlaubnis, wieder Vollmilch anzubieten, wird von der Milchindustrie begrüßt, stellt aber Logistikketten vor Herausforderungen, die sich jahrelang auf fettarme Varianten optimiert haben.³⁵

8. Gewinner und Verlierer in der Industrie

Die *Dietary Guidelines 2025–2030* verschieben Marktanteile und Machtverhältnisse in der US-Lebensmittelindustrie massiv.

8.1. Die Gewinner: Meat & Dairy

- **Fleischindustrie:** Das *North American Meat Institute* (NAMI) und die *National Cattlemen's Beef Association* (NCBA) sind die großen Gewinner. Die Einstufung von Fleisch als essenzielles "Nährstoffkraftwerk" und die Tilgung von Krebs-Warnhinweisen ist ein Marketing-Geschenk von unschätzbarem Wert. Sie sehen sich in ihrer Lobbyarbeit bestätigt und erwarten steigende Absätze.¹⁴
- **Milchwirtschaft:** Die Rückkehr der Vollmilch und die Rehabilitierung von tierischen Fetten öffnet neue Märkte für Premium-Milchprodukte. Die *National Milk Producers Federation* lobte die Anerkennung von Milchprodukten als kritischen Bestandteil der Ernährung.³⁶

8.2. Die Verlierer: Getreide, Ölsaaten & "Big Food"

- **Getreideindustrie:** Die *Grain Foods Foundation* und die *American Bakers Association* reagierten schockiert auf die Degradierung von Getreide an das untere Ende der Pyramide. Sie argumentieren, dass Brot ein erschwingliches Grundnahrungsmittel sei und die Dämonisierung von Kohlenhydraten wissenschaftlich

unhaltbar und sozial ungerecht sei.³⁷

- **Ölsaaten (Soja/Mais/Raps):** Die Kampagne gegen "Seed Oils" trifft die Produzenten von Soja- und Maisöl hart. Diese Öle sind billig und ubiquitär. Wenn Verbraucher und Industrie auf Butter oder Tallow umschwenken, drohen Milliardenverluste. Die *American Soybean Association* äußerte tiefe Besorgnis über die "selektiv zitierten Studien", die ihre Produkte als giftig darstellen.³⁵
- **Verarbeitete Lebensmittel (CPG):** Konzerne wie Kellogg's, General Mills oder Kraft Heinz stehen vor einem Existenzkampf. Ihre Kernprodukte (Cerealien, Snacks, Fertiggerichte) werden offiziell als gesundheitsschädlich gebrandmarkt. Sie müssen Milliarden in Reformulierung investieren (Entfernung von Farbstoffen, Zuckerreduktion), um nicht aus Schulen und Förderprogrammen zu fliegen.⁵

9. Gesellschaftliche und Kulturelle Dimension

Die Ernährungspolitik der Trump-Administration ist untrennbar mit dem amerikanischen Kulturkampf ("Culture War") verbunden. "Echtes Essen" ist zu einem politischen Identifikationsmerkmal geworden.

9.1. Ernährung als Widerstand

Für Anhänger der MAHA-Bewegung ist das Essen von rotem Fleisch, das Trinken von Rohmilch und die Ablehnung von "Seed Oils" ein Akt des Widerstands gegen ein wahrgenommenes korruptes Establishment aus Experten, Konzernen und "woke" Politikern, die Fleisch verbieten wollen (Stichwort: "They want you to eat bugs"). Die Invertierung der Pyramide wird als Triumph des "gesunden Menschenverstandes" über elitäre Bevormundung gefeiert.

Influencer aus der "Carnivore"- und "Paleo"-Szene, die oft eine maskuline Ästhetik pflegen (Fleisch als Symbol für Stärke und Männlichkeit), sehen sich durch die Richtlinien bestätigt.³⁶

9.2. Skepsis und Polarisierung

Auf der anderen Seite sehen Kritiker in den Richtlinien einen Angriff auf wissenschaftliche Standards und eine Gefährdung der öffentlichen Gesundheit durch Populismus. Die Ernährung wird politisiert: Ein Steak zu essen oder einen Hafermilch-Latte zu trinken, wird zum Symbol der politischen Zugehörigkeit. Diese Polarisierung erschwert eine sachliche Diskussion über Ernährung und

könnte dazu führen, dass Ernährungsempfehlungen in Zukunft mit jedem Regierungswechsel komplett umgeschrieben werden, was das Vertrauen der Öffentlichkeit in Institutionen dauerhaft beschädigen könnte.

10. Fazit: Ein Experiment mit offenem Ausgang

Die *Dietary Guidelines 2025–2030* sind mehr als ein technisches Dokument; sie sind eine Revolution der amerikanischen Ernährungskultur.

Die Trump-Administration wettet darauf, dass eine Rückkehr zu unverarbeiteten, tierischen Lebensmitteln die chronische Krankheitslast der USA senken kann. Sie nimmt dafür den Konflikt mit mächtigen Industriezweigen (Getreide, Zucker, Pflanzenöl) und dem wissenschaftlichen Establishment in Kauf.

Die Risiken sind hoch. Sollten die Warnungen der Kardiologen zutreffen, könnte die unbeschränkte Empfehlung von gesättigten Fetten zu einer Zunahme von Herzkrankheiten führen. Sollten die WIC-Kürzungen durchgehen, könnte die Mangelernährung bei Armen zunehmen.

Doch sollte das Experiment gelingen und die Adipositas-Raten tatsächlich sinken, wäre dies ein Triumph, der die globale Ernährungswissenschaft für Jahrzehnte verändern würde. Die USA sind nun das globale Testlabor für die Frage: War die Fettphobie der letzten 50 Jahre ein historischer Irrtum? Die Antwort wird sich in den Gesundheitsdaten der kommenden Jahre zeigen.

Referenzen

1. Fact Sheet: Trump Administration Resets U.S. Nutrition Policy, Puts Real Food Back at the Center of Health | HHS.gov, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.hhs.gov/press-room/fact-sheet-historic-reset-federal-nutrition-policy.html>
2. Kennedy, Rollins Unveil Historic Reset of U.S. Nutrition Policy, Put Real Food Back at Center of Health | USDA, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.usda.gov/about-usda/news/press-releases/2026/01/07/kennedy-rollins-unveil-historic-reset-us-nutrition-policy-put-real-food-back-center-health>
3. Kennedy, Rollins Unveil Historic Reset of U.S. Nutrition Policy, Put Real Food Back at Center of Health | HHS.gov, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.hhs.gov/press-room/historic-reset-federal-nutrition-policy.html>
4. New food pyramid flips grains to the bottom — see how this change affects what you should put on your plate today, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.indiatimes.com/trending/new-food-pyramid-flips-grains-to-the-bottom-see-how-this-change-affects-what-you-should-put-on-your-plate-today/articleshow/126413187.html>
5. Trump administration releases updated dietary guidelines: 'Eat real food', Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.theguardian.com/us-news/2026/jan/07/trump-administration-dietary-guidelines-rfk-jr>
6. Real Food, Real Changes: Inside the 2025–2030 Dietary Guidelines Rewriting America's Nutrition Playbook, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.foodandwine.com/2025-2030-dietary-guidelines-for-americans-new-food-pyramid-11881235>
7. RFK Jr. Unveils 'Upside Down' Food Pyramid Prioritizing Red Meat and Full-Fat Dairy, Declares 'War on Sugar', Zugriff am Januar 9, 2026, <https://people.com/rfk-jr-unveils-upside-down-food-pyramid-with-new-dietary-guidelines-11881012>
8. New Dietary Guidelines Urge Americans to Avoid Processed Foods and Added Sugar, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.foodmanufacturing.com/ingredients/news/22958011/new-dietary-guidelines-urge-americans-to-avoid-processed-foods-and-added-sugar>
9. No added sugar and more protein: RFK Jr. releases new MAHA dietary guidelines, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.washingtonexaminer.com/policy/healthcare/4409531/no-added-sugar-more-protein-rfk-jr-maha-dietary-guidelines/>
10. RFK Jr, Trump upend US food chart in MAHA shake-up: Federal diet shock leaves doctors furious, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://timesofindia.indiatimes.com/world/us/rfk-jr-trump-upend-us-food-chart-in-maha-shake-up-americas-federal-diet-shock-leav>

- [es-doctors-furious/articleshow/126407239.cms](https://www.pbs.org/newshour/health/heres-whats-in-new-dietary-guidelines-from-the-trump-administration)
11. Here's what's in new dietary guidelines from the Trump administration, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.pbs.org/newshour/health/heres-whats-in-new-dietary-guidelines-from-the-trump-administration>
 12. New dietary guidance pushes whole milk, warns against processed food, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.washingtonpost.com/health/2026/01/06/new-dietary-guidelines-whole-foods/>
 13. 'Make America Healthy Again': Trump admin rolls out new dietary guidelines – What to know, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.financialexpress.com/world-news/us-news/make-america-healthy-again-trump-admin-rolls-out-new-dietary-guidelines-what-to-know/4100429/>
 14. Recommend Prioritizing Protein from Nutrient Dense Meat Poultry, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.meatinstitute.org/press/recommend-prioritizing-protein-nutrient-dense-meat-poultry>
 15. Are seed oils toxic? The answer is complicated, according to research | PBS News, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.pbs.org/newshour/health/are-seed-oils-toxic-the-answer-is-complicated-according-to-research>
 16. Seed oil misinformation - Wikipedia, Zugriff am Januar 9, 2026, https://en.wikipedia.org/wiki/Seed_oil_misinformation
 17. Rep. Kennedy Introduces Bill to Protect Children's Health in Schools, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://mikekennedy.house.gov/media/press-releases/rep-kennedy-introduces-bill-protect-childrens-health-schools>
 18. Interactive map: Tracking state food chemical regulation in the U.S., Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.ewg.org/news-insights/news/2026/01/interactive-map-tracking-state-food-chemical-regulation-us>
 19. Tracking Food Industry Pledges to Remove Petroleum Based Food Dyes - FDA, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.fda.gov/food/color-additives-information-consumers/tracking-food-industry-pledges-remove-petroleum-based-food-dyes>
 20. Request for Information: Ultra-Processed Foods - USDA Food and Nutrition Service, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.fns.usda.gov/usda/fr-072525>
 21. Definitions of ultra-processed foods beyond NOVA: a systematic review and evaluation - NIH, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12255158/>
 22. Understanding the new Dietary Guidelines for Americans, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://hsph.harvard.edu/news/understanding-the-new-dietary-guidelines-for-americans/>
 23. New Dietary Guidelines undercut science and sow confusion,

- Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.cspi.org/statement/new-dietary-guidelines-undercut-science-and-sow-confusion>
24. The Uncompromised Dietary Guidelines for Americans, 2025–2030 - Center for Science in the Public Interest, Zugriff am Januar 9, 2026, https://www.cspi.org/sites/default/files/2026-01/20260107_CSPI_uncompromisedDGA_report_4_FINAL.pdf
25. New dietary guidelines underscore importance of healthy eating, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://newsroom.heart.org/news/releases-20260107-6915862>
26. RFK's new dietary guidelines — “dream come true” or “a real mixed bag”?, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.thenewlede.org/2026/01/rfks-new-dietary-guidelines-dream-come-true-or-a-real-mixed-bag/>
27. Academy Statement on 2025-2030 DGAs Release, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.eatrightpro.org/about-us/who-we-are/public-statement/academy-statement-on-2025-2030-dgas-release>
28. SNAP Food Restriction Waivers - USDA Food and Nutrition Service, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.fns.usda.gov/snap/waivers/foodrestriction>
29. Secretary Rollins Signs State Waivers to Make America Healthy Again by Removing Unhealthy Foods from SNAP in Arkansas, Idaho, and Utah in Addition to Indiana, Iowa, and Nebraska | USDA, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.usda.gov/about-usda/news/press-releases/2025/06/10/secretary-rollins-signs-state-waivers-make-america-healthy-again-removing-unhealthy-foods-snap>
30. Make America Healthy AGAIN Stop Taxpayer-funded Junk Food - The Foundation for Government Accountability, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://thefga.org/wp-content/uploads/2025/01/699027567-make-america-healthy-again-stop-taxpayer-funded-junk-food-1-15-25.pdf>
31. The WIC food packages have not changed. You can reiterate that the WIC food packages have not changed to any WIC participant wh - PHFE WIC, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.phfewic.org/wp-content/uploads/2025/06/WIC-is-back-in-the-news.21025.pdf>
32. National WIC Association Condemns Trump's Proposed Cuts to WIC's Fruit and Vegetable Benefits, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.nwica.org/press-releases/national-wic-association-condemns-trumps-proposed-cuts-to-wics-fruit-and-vegetable-benefits>
33. Food and Nutrition Organizations Speak Out Against Trump's Proposed Cuts to WIC's Fruit and Vegetable Benefit, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.nwica.org/press-releases/food-and-nutrition-organizations-speak-out-against-trumps-proposed-cuts-to-wics-fruit-and-vegetable-benefit>

34. Trump Administration 'Reverses' Food Pyramid, Puts Meat, Dairy, Veggies at Top, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.dtnpf.com/agriculture/web/ag/news/article/2026/01/07/trump-administration-reverses-food>
35. Dietary guidelines call for 'real food' from farmers, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://madraspioneer.com/2026/01/07/dietary-guidelines-call-for-real-food-from-farmers/>
36. WHAT THEY ARE SAYING: Trump Administration Puts Real Food First in Dietary Guidelines, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.whitehouse.gov/articles/2026/01/what-they-are-saying-trump-administration-puts-real-food-first-in-dietary-guidelines/>
37. New 2026 Dietary Guidelines: What Changed and What It Means - Clean Eat Kitchen, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.cleaneatzkitchen.com/a/blog/new-2025-dietary-guidelines-what-changed-and-what-it-means>
38. ABA, GFF weigh in on revised US Dietary Guidelines - Commercial Baking, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://commercialbaking.com/aba-gff-weigh-in-on-revised-us-dietary-guidelines/>
39. Ag Organizations Comment on New Dietary Guidelines, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.morningagclips.com/ag-organizations-comment-on-new-dietary-guidelines/>
40. RFK Jr. Just Flipped the Food Pyramid to Create a Funnel of Performative Masculinity, Zugriff am Januar 9, 2026, <https://www.motherjones.com/politics/2026/01/rfk-jr-fda-food-pyramid-recommendations-inverted-meat-protein-maxxing-masculinity/>

Über die Autoren

Wir sind davon überzeugt, dass die Rückkehr zu „Real Food“ der wichtigste Schlüssel ist, um die moderne Diabetes-Epidemie zu stoppen. In unsere Arbeit fließt sowohl analytische Präzision als auch fundiertes Ernährungswissen ein.



Matthias Stein-Schilling

Dipl. Ing., M.Eng. |

IT-Unternehmer & Daten-Analyst

Als selbst von Typ-2-Diabetes Betroffener kennt Matthias die Herausforderungen im Alltag aus erster Hand. Er nutzt seine Expertise in der Datenanalyse, um die komplexen Zusammenhänge der Stoffwechsel-Wissenschaft und die neuen internationalen Leitlinien (wie die US-Wende 2026) verständlich und messbar aufzubereiten. Sein Ziel: Transparenz im Informationsdschungel.



Ivonne Schilling

Dipl. oec. troph. |

Ernährungswissenschaftlerin

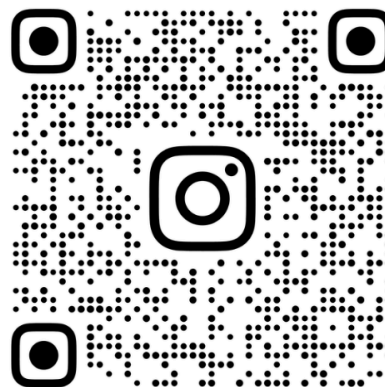
Als staatlich diplomierte Oecotrophologin stellt sie sicher, dass alle Empfehlungen auf gesunden ernährungsphysiologischen Grundlagen basieren. Sie schlägt die Brücke zwischen klinischer Theorie und dem, was tatsächlich auf den Teller gehört, um den Blutzucker langfristig stabil zu halten.

www.diabetesfrei-leben.de

Folge mir auf Instagram oder
Facebook

Instagram: @matthias.diabetesfrei

Facebook: Matthias - diabetesfrei leben



MATTHIAS.DIABETESFREI