

# Whitepaper:

## Die "Real Food" Wende 2026

Paradigmenwechsel in der US-Ernährungspolitik und die Folgen für die globale Diabetes-Prävention

**Herausgeber:**

Matthias Stein-Schilling  
Dipl. oec. troph. Ivonne Schilling

[www.diabetesfrei-leben.de](http://www.diabetesfrei-leben.de)

**Datum:**

Januar 2026

**Themen:** Metabolische Gesundheit, Ultra-Processed Foods (UPF), Diabetes Typ 2, US-Dietary Guidelines 2025-2030.

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Executive Summary.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Der Status Quo: Eine nationale Notlage.....</b>	<b>3</b>
<b>3. Die "Inverted Pyramid" – Das neue Modell.....</b>	<b>3</b>
Die Hierarchie der "Real Food" Guidelines:.....	3
<b>4. Wissenschaftliche Schwerpunkte: Insulin Protein.....</b>	<b>4</b>
Protein-Optimierung.....	4
Die 10-Gramm-Regel (Zucker).....	4
<b>5. Internationaler Vergleich: USA vs. Deutschland (DGE).....</b>	<b>4</b>
<b>6. Praxis-Strategie: Clean Label im deutschen Alltag.....</b>	<b>5</b>
<b>Über die Autoren.....</b>	<b>6</b>

## 1. Executive Summary

Am 7. Januar 2026 veröffentlichte die US-Regierung (HHS & USDA) unter dem Einfluss der „Make America Healthy Again“ (MAHA)-Agenda die neuen **Dietary Guidelines for Americans 2025–2030**. Kernbotschaft ist der radikale Slogan „**Eat Real Food**“. Erstmals in der Geschichte der Leitlinien wird ein „Krieg gegen den Zucker“ und hochverarbeitete Lebensmittel (UPF) ausgerufen, während natürliche Fette und Proteine rehabilitiert werden. Dieses Paper analysiert die wissenschaftliche Basis dieses Wechsels und bietet Strategien für den deutschen Markt.

## 2. Der Status Quo: Eine nationale Notlage

Die Reform reagiert auf eine dramatische Gesundheitskrise:

- **Prävalenz:** Fast 40 % der US-Amerikaner sind diabetisch oder prädiabetisch.
- **UPF-Anteil:** Kinder beziehen über 60 %, Erwachsene über 50 % ihrer Kalorien aus hochverarbeiteten Lebensmitteln.
- **Kosten:** Rund 90 % der US-Gesundheitsausgaben fließen in die Behandlung chronischer, oft ernährungsbedingter Krankheiten.

## 3. Die "Inverted Pyramid" – Das neue Modell

Die klassische Ernährungspyramide wurde durch ein Modell ersetzt, das Proteine und unverarbeitete Lebensmittel priorisiert.

### Die Hierarchie der "Real Food" Guidelines:

1. **Basis (Fokus):** Hochwertige Proteine (Fleisch, Fisch, Eier), Vollfett-Milchprodukte und gesundes Fett (Butter, Avocado, Talg).
2. **Mitte:** Gemüse und Früchte in ihrer ursprünglichen Form.
3. **Spitze (Limitierung):** Vollkornprodukte (stark reduziert im Vergleich zu früher).
4. **Elimination:** Hochverarbeitete Kohlenhydrate, künstliche Farbstoffe (z. B. Red No. 40) und zugesetzter Zucker.

## 4. Wissenschaftliche Schwerpunkte: Insulin Protein

Der neue Ansatz fokussiert sich auf die **metabolische Resilienz**. Ziel ist die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels, um Insulinresistenz zu vermeiden.

### Protein-Optimierung

Die Guidelines empfehlen eine erhöhte Proteinzufuhr zur Sättigung und zum Muskelerhalt:

### 1,2 bis 1,6 g Protein pro kg Körpergewicht

(Besonders empfohlen für Kinder, Senioren und zur Gewichtsreduktion).

### Die 10-Gramm-Regel (Zucker)

Um Blutzuckerspitzen (Glukose-Spikes) zu verhindern, wurde ein striktes Limit für zugesetzten Zucker eingeführt:

### Maximal 10 g zugesetzter Zucker pro Mahlzeit

## 5. Internationaler Vergleich: USA vs. Deutschland (DGE)

Während die USA auf einen biologisch-metabolischen Ansatz setzen, verfolgt Deutschland (DGE) einen ökologisch-nachhaltigen Kurs.

Kriterium	US-Modell (MAHA 2026)	DGE-Modell (Deutschland 2024/25)
Primärziel	Bekämpfung chronischer Krankheiten	Gesundheit & Nachhaltigkeit (Klima)
Fleisch	Fokus auf Qualitätsprotein (inkl. Rotfleisch)	Max. 300g pro Woche (Reduktion)
Milch	Vollfett (Whole Milk) empfohlen	Max. 2 Portionen, Fokus auf fettarm
Getreide	Kritisch gegenüber Getreide (außer Vollkorn)	Wichtige energetische Basis

## 6. Praxis-Strategie: Clean Label im deutschen Alltag

Für deutsche Verbraucher bedeutet die Umsetzung des "Real Food"-Konzepts eine bewusste Selektion im Supermarkt:

- **Zutaten-Check:** Produkte mit industriellen Emulgatoren, Farbstoffen oder mehr als 5 Zutaten meiden.
- **Fett-Wahl:** Rückkehr zu Butter und Olivenöl; Verzicht auf hochverarbeitete Samenöle (Sonnenblume, Raps in Fertiggerichten).
- **Zucker-Bann:** Eliminierung von zuckergesüßten Getränken und "Light"-Produkten mit künstlichen Süßstoffen.

---

**Fazit:** Die US-Wende 2026 ist ein radikales Experiment der öffentlichen Gesundheit. Während die DGE in Deutschland den Schutz des Planeten priorisiert, setzen die USA alles auf die Heilung des menschlichen Stoffwechsels. Für die Diabetes-Prävention könnte dieser "Back-to-Basics"-Ansatz der lang ersehnte Wendepunkt sein.

## 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.

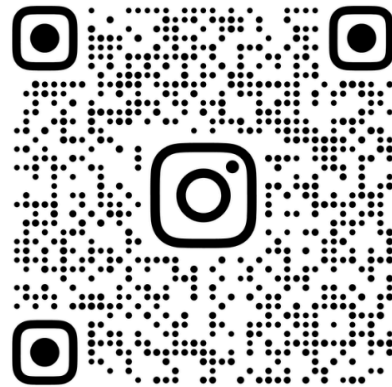
Du möchtest weitere Tipps und Informationen um deinen Diabetes und Stoffwechsel in den Griff zu bekommen.

[www.diabetesfrei-leben.de](http://www.diabetesfrei-leben.de)

Folge mir auf Instagram oder Facebook

**Instagram:** @matthias.diabetesfrei

**Facebook:** Matthias - diabetesfrei leben



**MATTHIAS.DIABETESFREI**