

Themendienst Wissenschaftsjahr 2011 – Forschung für unsere Gesundheit
Dossier Prävention, Ernährung & Bewegung

Mythen der Ernährungstipps

Warum die Ernährungswissenschaft wechselhaft und widersprüchlich ist

Ein Apfel ist gesünder als eine Tafel Schokolade. Klar. Eine Möhre zwischendurch besser als Gummibärchen. Aber macht rotes Fleisch krank? Krebskrank? Wenn es um Ernährung geht, scheinen die Tipps und Weisheiten so umfassend zu sein wie das halbe Weltall. Das ist nicht nur unübersichtlich, sondern auch verwirrend. Machen Nudeln, Kartoffeln und Brot dick? Macht Spinat stark? Manches, was gestern gültig schien, ist heute widerlegt. Kaffee entzieht dem Körper doch keine Flüssigkeit, Eier erhöhen nicht den Cholesterinspiegel.

„Kaum eine Wissenschaft ist so wechselhaft wie die vom Essen und Trinken“, sagt Prof. Dr. Hans Konrad Biesalski, Direktor des Instituts für Biologische Chemie und Ernährungswissenschaft an der Universität Hohenheim. „Mehr noch: Sie ist sogar höchst widersprüchlich.“ Und das liege daran, dass sich gerade beim Thema Ernährung viele Pseudo-Experten zu Wort meldeten, die Wissenschaftler dagegen weniger gehört werden. „Jeder der kauen kann, hält sich für einen Ernährungsexperten, und so entstehen solche Mythen der Ernährungstipps.“

Fünf Mal am Tag Obst und Gemüse zu essen, ist zwar gesund, schützt aber nicht vor Krebs. Wie viel Wasser soll man nun trinken am Tag, und wie viele Mahlzeiten essen? Die früher empfohlenen fünf kleinen Einheiten sind heute obsolet, weil man bei häufigem Essen mehr Kalorien aufnimmt. Drei Mahlzeiten ermöglichen längere Pausen und erleichtern damit die Fettverbrennung. Wie also kann der Laie den Überblick behalten? Für Hans Konrad Biesalski liegt das Grundproblem in der mangelnden Organisation der Ernährungswissenschaft: „Wir haben in Deutschland keine wissenschaftliche Fachgesellschaft für Ernährung. Es gibt also keine unabhängige Einrichtung, die sofort widerspricht, wenn wieder Unfug verbreitet wird.“

Die Universität Hohenheim hat deshalb eine Initiative gestartet für mehr wissenschaftliche Ernährungskommunikation. Ein Fachbeirat aus renommierten Experten, fachübergreifend und deutschlandweit. Sechs Mitglieder sind bereits dabei. „Unser Ziel ist es, einmal pro Jahr einen Sachstandsbericht Ernährung herauszugeben, Konzepte zu entwickeln und Stellungnahmen abzugeben“, erklärt Prof. Biesalski. „So ähnlich wie die Wirtschaftsweisen als Sachverständigenrat in ökonomischen Fragen.“

Auch eine Kooperation mit den Kommunikationswissenschaften zur Entwicklung eines qualifizierenden Abschlusses als Ernährungsfachjournalist sei in Planung. Denn nach Ansicht von Biesalski fehlt ein wissenschaftliches Informationssystem zur Ernährung.

Verbraucher, rät Biesalski, sollten bei einfachen Botschaften immer skeptisch werden: Sätze wie „Viel Fleisch essen führt zu Krebs, viel Gemüse essen verhindert Krebs“ spiegeln nicht den Stand der Forschung wider. Beispiel Frühstücks-Ei: „Den Cholesterin-Wert des Körpers kann man mit der Ernährung nur geringfügig beeinflussen, etwa um zehn Prozent.“

Vitamine, vor allem Vitamin D und Vitamin A, seien nicht nur wichtig für die Knochen und die Augen, sondern für das gesamte Immunsystem. Und wenn Verbraucher das Geld, das sie monatlich für Fleisch beim Discounter ausgeben, für Fleisch aus artgerechter Tierhaltung ausgeben würden, bekämen sie die Hälfte – was gut für die Gesundheit wäre und gut für die Umwelt.

„Ich erkläre neuen Studenten bei uns immer, dass es nicht so einfach ist mit gesundem Essen.“ Aber eigentlich ist es das doch, sagt der Mediziner: Eine ausgewogene, schmackhafte Mischkost sei immer empfehlenswert. An plakative, einseitige Ernährungs-Dogmen sollte man sich dagegen nicht halten.

Der Artikel erscheint im Rahmen des Wissenschaftsjahres Gesundheitsforschung, das im Januar einen Schwerpunkt auf das Thema Prävention mit Ernährung und Bewegung setzt. Auf www.forschung-fuer-unsere-gesundheit.de können Sie den Standpunkt unseres Experten Professor Dr. Donner-Banshoff zur Frage „Verursacht Schokolade eigentlich Diabetes?“ diskutieren. Die Wissenschaftsjahre sind eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) gemeinsam mit Wissenschaft im Dialog (WiD). Seit 2000 dienen die Wissenschaftsjahre als Bühne für den Austausch zwischen Öffentlichkeit und Wissenschaft entlang ausgewählter Themen und haben dabei vor allem junge Menschen im Blick. Der Erfolg der Wissenschaftsjahre basiert auf der Beteiligung zahlreicher Partner aus Wissenschaft, Wirtschaft, Politik und Kultur in ganz Deutschland.

Kontakt

Redaktionsbüro Wissenschaftsjahr 2011 – Forschung für unsere Gesundheit
Katja Wallrafen | Doris Köster
Saarbrücker Straße 37 | 10405 Berlin
Tel.: +49 30 818777-24 | Fax: +49 30 818777-25
redaktionsbuero@forschung-fuer-unsere-gesundheit.de
www.forschung-fuer-unsere-gesundheit.de