

Inhalt



Vorwort	4
Impressionen vom aid-Forum	5
Grußwort	6
Dr. Margareta Büning-Fesel aid infodienst e. V., Bonn	
Ernährungsempfehlungen – Status quo und neue Ansätze	10
Dr. Isabelle Wendt Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn	
Was wir essen, was wir essen sollten – ein Vergleich auf Basis der Nationalen Verzehrsstudie (NVS) II	20
Prof. Dr. Ingrid Hoffmann Institut für Ernährungsverhalten, Max Rubner-Institut, Karlsruhe	
Ernährungsempfehlungen im 21. Jahrhundert: eine kritische Betrachtung	28
Prof. Dr. Ursel Wahrburg Fachbereich Oecotrophologie Facility Management, Fachhochschule Münster	
Ernährungsempfehlungen: von ihrem Wirken und Scheitern	38
Prof. Dr. Christoph Klotter Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Fulda	
Der Praxischeck: Umsetzung der Empfehlungen in der Ernährungstherapie	48
Dr. Claudia Laupert-Deick Praxis für Ernährungstherapie und Beratung, Bonn	
Nudging – Umsetzung der Ernährungsempfeh- lungen durch Veränderungen des Umfeldes?	58
Prof. Dr. Alena Buyx Professorin für Medizinethik an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Institut für Experimentelle Medizin	
Weniger ist mehr: Wie komplex dürfen Ernährungsregeln sein?	68
Prof. Dr. Jutta Mata Fakultät für Psychologie, Universität Basel	
„Kann Spuren von Unsinn enthalten“	76
Ernährungsempfehlungen in der Kommunikation Podiums- und Publikumsdiskussion	
aid-Medien	86
Impressum	91

Ernährungsempfehlungen – Status quo und neue Ansätze

Ernährungsempfehlungen sind nicht nur in Deutschland ein wichtiges Thema, sondern in fast allen Ländern weltweit. Aber was sind überhaupt Ernährungsempfehlungen? Die Definition der FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) lautet: Ernährungsempfehlungen sind die Grundlage für die Gesundheits- und Ernährungspolitik eines Landes sowie für Maßnahmen der Ernährungsbildung und der Ernährungsaufklärung. Sie sollen die Ernährungsgewohnheiten und den Lebensstil der Bevölkerung positiv beeinflussen. Sie geben Empfehlungen zum Lebensmittelverzehr und zu Ernährungsmustern, um so die Gesundheit der Bevölkerung zu fördern und Krankheiten zu vermeiden. Auch die WHO (World Health Organization) weist in ihrer Definition auf die Bedeutung der Empfehlungen für die Ernährungspolitik hin, ergänzt aber die Wichtigkeit einheitlicher Botschaften, die es zu vermitteln gilt, und verweist auf die Zielgruppen. Das sind zum einen die Bevölkerung, zum anderen Fachkräfte und Multiplikatoren im Bereich Gesundheit und Ernährung.

Die Anfänge von Ernährungsempfehlungen

Die erste Ernährungsempfehlung, die dokumentiert ist, geht auf das Jahr 1747 zurück. James Lind, damals britischer Schiffsarzt, fand durch einfache Versuchsreihen an Matrosen heraus,



dass Zitrusfrüchte und Sauerkraut gegen Skorbut halfen, auch wenn es noch lange dauern sollte, bis der Mangel an Vitamin C als Auslöser der Krankheit identifiziert werden konnte. Der bekannte Seefahrer James Cook griff diese Erkenntnis 30 Jahre später auf. Während er die Weltmeere umsegelte, konnte er seine Mannschaft tatsächlich weitgehend verschont von Skorbut wieder nach Hause bringen. Was einseitige Ernährung bewirkt, zeigte 1845 auch die Geschichte vom Suppenkaspar von Heinrich Hoffmann.



Dr. oec. troph. Isabelle Wendt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V., Bonn

KONTAKT

Dr. oec. troph. Isabelle Wendt
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
E-Mail: wendt@dge.de
Internet: www.dge.de

ZUR PERSON

- seit 2009 Leiterin des Referats „Fachmedien und Selektionskoordination“ in der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE); Aufgabenbereiche: Medienproduktion, lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen, fachliche Koordination der DGE-Sektionen in den Bundesländern, Projektarbeit (Geprüfte IN FORM-Rezepte, Diet-Body-Brain)
- 2004 bis 2008 Leiterin eines Bund-/Länderprojekts im Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL)
- 1994 bis 2004 Leiterin Public Relations und Pressesprecherin im Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie e. V., bei Maggi GmbH und Yakult Deutschland GmbH
- 1988 bis 1993 Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Promotion am Institut für Landwirtschaftliche Betriebslehre der Universität Bonn
- 1982 bis 1988 Studium der Ernährungswissenschaften an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn

Was wir essen, was wir essen sollten – ein Vergleich auf Basis der Nationalen Verzehrsstudie (NVS) II

Der folgende Vortrag widmet sich der Gegenüberstellung der lebensmittelbasierten Ernährungsempfehlungen und dem tatsächlichen Verzehr in Deutschland. Dazu wird die beispielhafte Lebensmittelauswahl der DGE (*DGE 2014*) mit den Verzehrdaten der Nationalen Verzehrsstudie (NVS) II, die repräsentativ für Deutschland sind, verglichen. Die NVS II wurde in den Jahren 2005 bis 2007 durchgeführt und umfasst insgesamt knapp 20.000 Personen. Die hier vorgestellten Verzehrdaten wurden mit der Diet-History-Methode, einem von drei in der NVS II angewandten Ernährungserhebungsinstrumenten (*Heuer et al. 2015*), ermittelt. Damit wurde erfragt, was die Studienteilnehmer in den vorangegangenen vier Wochen verzehrt hatten. Die Daten beziehen sich auf die Altersgruppe der 19- bis 80-Jährigen und umfassen 7.578 Frauen und 6.381 Männer. Die Nährstoffe wurden mit dem Bundeslebensmittelschlüssel Version 3.02 berechnet. Bei den angegebenen Verzehrdaten handelt es sich immer um den Median.

Welcher Anteil der NVS II-Teilnehmer erreicht die Empfehlungen?

Die Männer sind im Durchschnitt weit davon entfernt, die Empfehlungen für pflanzliche Lebensmittel zu erreichen, vor allem die für Gemüse und Gemüseerzeugnisse (Folie 1). Auch bei den Milcherzeugnissen liegen sie weit unter den Empfehlungen, bei Fleisch und Fleischerzeugnissen allerdings weit darüber. Die Frauen erzielen, außer beim Obst, ähnliche Ergebnisse. Die Empfehlungen für Obst- und Obsterzeugnisse setzen die Frauen im Durchschnitt sehr gut um. Bei den Frauen ist der Fleischverzehr zwar deutlich niedriger als bei den Männern, aber dennoch hoch.

Für den Vergleich konnten nur die Lebensmittelgruppen herangezogen werden, für die sowohl Daten aus der NVS II als auch entsprechende Empfehlungen vorliegen. Aus diesem Grund wurden die Streichfette und nicht die Fette insgesamt ausgewertet.



Prof. Dr. Ingrid Hoffmann
Max Rubner-Institut, Karlsruhe

KONTAKT

Prof. Dr. Ingrid Hoffmann
Max Rubner-Institut
Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel
Haid-und-Neu-Straße 9
76131 Karlsruhe
E-Mail: ingrid.hoffmann@mri.bund.de
Internet: www.mri.bund.de

ZUR PERSON

- seit 2009 Leiterin des Instituts für Ernährungsverhalten am Max Rubner-Institut in Karlsruhe, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (u. a. verantwortlich für die Nationale Verzehrsstudie II, den Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) und die Evaluation des Modellvorhabens „Besser essen. Mehr bewegen. KINDERLEICHT-Regionen“)
- 2003 bis 2009 Professur für Ernährungsökologie, Institut für Ernährungswissenschaft (Justus-Liebig-Universität Gießen)
- 2003 Abschluss der Habilitation im Fach Ernährung des Menschen
- 2002 bis 2003 Gastwissenschaftlerin am Department of Nutrition, School of Public Health, Loma Linda University (Kalifornien, USA)
- 1996 bis 2000 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen; verantwortlich für das Fachgebiet Ernährungsökologie
- 1994 Abschluss der Promotion (im Rahmen der Gießener Vollwert-Ernährungsstudie)
- seit 1987 Freiberufliche Tätigkeit als Dozentin/Referentin (besonders 1994 bis 1996)
- 1987 bis 1994 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen in der Arbeitsgruppe von Prof. Dr. C. Leitzmann
- 1986 bis 1987 Studienaufenthalt an der Kansas State University, Manhattan, Kansas, USA
- 1986 Erstes Staatsexamen für Lehramt an beruflichen Schulen
- 1981 bis 1986 Studium der Haushalts- und Ernährungswissenschaften, Justus-Liebig-Universität Gießen, Fachrichtung Ernährungswissenschaft

Ernährungsempfehlungen im 21. Jahrhundert: eine kritische Betrachtung

Bei eingehender Betrachtung der Ernährungsempfehlungen stellt sich die Frage, ob der nährstoffbasierte Ansatz in der heutigen Zeit, in der mit den bekannten ernährungsabhängigen Zivilisationskrankheiten ganz andere Ernährungsprobleme als früher im Fokus stehen, noch sinnvoll und zielführend ist. Welche Alternativen könnte es für die Zukunft geben?

Geschichte der Ernährungsempfehlungen

Die ersten unfreiwilligen Ernährungsmangelversuche stammen aus der Zeit der Seefahrer. Man erkannte, dass Zitronen gegen Skorbut helfen. Die erste institutionalisierte Ernährungsempfehlung wurde aufgrund dieser Erkenntnisse von der britischen Handelsschiffahrtsgesellschaft im Jahr 1832 formuliert. Diese schrieb fest, dass man auf längeren Seereisen Zitronen oder Zitronensaft mitzuführen hätte, um dem Skorbut vorzubeugen. Das waren, soweit ich weiß, die ersten und auch bis heute letzten eindeutigen Mangelversuche am Menschen.

Aus der Zeit der 30er Jahre des letzten Jahrhunderts stammen die wohl ersten quantitativen Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr. Diese entsprechen in vielen Bereichen erstaunlicherweise weitgehend den heutigen. Die Kalorienempfehlung lag angesichts der Tatsache, dass die Menschen damals mehr körperlich gearbeitet haben, höher als heute. Was war damals der Grund für diese nährstoffbasierten Empfehlungen?



„Ist der nährstoffbasierte Ansatz bei den Ernährungsempfehlungen heute noch zielführend?“

Nachdem man herausgefunden hatte, dass Vitamin C gegen Skorbut hilft, hat man mit fortschreitender Wissenschaft, wenngleich nicht mit menschlichen Mangelversuchen erkannt, dass auch andere Nährstoffe mit ganz spezifischen Mangelerkrankungen einhergehen. Beispiele sind Vitamin D und Rachitis oder Eisen und Anämie. Darauf basierend wurden Empfehlungen ausgesprochen, die das Ziel hatten, genau diese Nährstoffmängel in der Bevölkerung zu verhindern. Das war kein reiner Altruismus, sondern es ging auch darum, die Arbeitsfähigkeit der Bevölkerung zu erhalten und in Kriegszeiten die Kampffähigkeit der Soldaten. Gerade die USA hat das immer sehr deutlich ausgedrückt. Auch schon damals wurden für



Prof. Dr. troph. Ursel Wahrburg
Fachhochschule Münster

KONTAKT

Prof. Dr. troph. Ursel Wahrburg
Fachhochschule Münster
Fachbereich Oecotrophologie – Facility Management
Corrensstraße 25
48149 Münster
E-Mail: uwahrburg@fh-muenster.de
Internet: www.fh-muenster.de

ZUR PERSON

- seit 1999 Professorin für Ernährungswissenschaft am Fachbereich Oecotrophologie – Facility Management der Fachhochschule Münster; Schwerpunktbereiche in der Lehre u. a. angewandte Ernährungswissenschaft, alternative Ernährungsformen, Adipositas, Ernährungserhebungen; Schwerpunkte in der Forschung: Untersuchungen zu kardioprotektiven Wirkungen von einfach ungesättigten Fettsäuren sowie Omega-3-Polysäuren mittels kontrollierter Ernährungsstudien, angewandte Adipositasforschung
- bis 1999 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Arterioskleroseforschung (Universität Münster) und Leiterin der Arbeitsgruppe „Klinische Diätetik“ im Bereich „Fettstoffwechsel und Epidemiologie“
- davor Studium der Ernährungswissenschaft an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn mit anschließender Promotion zum Doktor der Trophologie

Ernährungsempfehlungen: von ihrem Wirken und Scheitern

Für die Ernährungsexpertinnen und -experten stellen die von ihnen ausgesprochenen Ernährungsempfehlungen eine Selbstverständlichkeit dar. Schließlich sollen sie der Bevölkerung helfen, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Doch so einfach ist es nicht. Für den Umgang mit Ernährungsempfehlungen ist es hilfreich, mehr über sie zu erfahren. Ernährungsempfehlungen haben nicht *eine* historische Wurzel, sondern viele verschiedene. Das ist sozusagen das Grundprinzip der Geschichtsschreibung. Verschiedene Spuren und Strömungen kommen zusammen, auch widersprüchliche Traditionen.

Die Antike

Pythagoras ging davon aus, dass der Mensch eine unsterbliche göttliche Seele habe, die durch den vorübergehenden Wohnsitz im Körper verunreinigt wird. Die Seele ist sozusagen alles Gute und der Körper ist Schmutz und Abfall, der vermieden werden muss. Askese reinigt den Körper. Die Ernährungsempfehlungen dienen als Askese. Pythagoras hat zum Beispiel vorgeschlagen, keine Bohnen zu essen oder das Brot nicht zu brechen. Hierbei handelt es sich um völlig willkürliche Entscheidungen und um autoritär verordnete Empfehlungen. Solche Vorschriften zu verordnen, konstituiert den Guru und den Jünger.



Prof. Dr. Christoph Klotter
Hochschule Fulda

KONTAKT

Prof. Dr. Christoph Klotter
Hochschule Fulda
Leipzigerstr. 123
36037 Fulda
E-Mail: christoph.klotter@he.hs-fulda.de
Internet: www.fh-fulda.de

ZUR PERSON

- 2011 bis 2014 Vizepräsident der Hochschule Fulda
- 2006 bis 2011 Dekan des Fachbereichs Oecotrophologie
- 2003 bis 2005 Wissenschaftlicher Leiter der Sommer-Universität Fulda
- WS 02/03 Gastprofessur an der Universität Innsbruck
- 1999 Abschluss der Habilitation
- 1999 Approbation als „Psychologischer Psychotherapeut“
- 1997 Abschluss der psychoanalytischen Weiterbildung
- 1994 bis 1995 Geschäftsführer und wissenschaftlicher Leiter von Sal.A. (Gesellschaft für angewandte Gesundheitswissenschaft)
- von 1995 bis 2001 Hochschulassistent am IfP der TU Berlin
- Sommer 1989 Abschluss der Dissertation
- 1989 bis 1994 hauptberufliche Tätigkeit als Projektleiter am Institut für Gesundheitsförderung (in Berlin): verantwortlich für das Kompaktprogramm gegen Übergewicht und das Kompaktprogramm gegen Bluthochdruck, Entwicklung zahlreicher Präventionskonzepte, Aus- und Fortbildung von Kursleitern, Einzelberatung, Erstgespräche, Gruppentrainings, Evaluation
- 1986 bis 1989 Verhaltenstherapeutische Weiterbildung zum Trainer für Stressbewältigungs-Gruppen
- 1986 bis 1987 Mitarbeit beim Spandauer Institut für angewandte Gesundheitsforschung (SINAG; Teil der DHP-Studie): Prävention, Gruppentrainings, Therapieprogrammentwicklung
- 1984 bis 1989 Wissenschaftlicher Mitarbeiter am IfP der TU-Berlin im Lehrgebiet Persönlichkeitspsychologie
- 1983 Abschluss des Studiums der Psychologie
- Studium der Mathematik, Philosophie und Psychologie

Der Praxischeck: Umsetzung der Empfehlungen in der Ernährungstherapie

Mein Beitrag beschäftigt sich mit der Fragestellung, wie Ernährungsempfehlungen verschiedener Krankheitsbilder in der Ernährungstherapie für Patienten genutzt und interpretiert werden können. Ich möchte darlegen, wie wir Ernährungstherapeuten im Alltag versuchen, den Ansprüchen des Patienten sowie des Krankheitsbildes gerecht zu werden und den Nutzen und die Grenzen unserer Empfehlungen aufzeigen. Was benötigen wir Therapeuten in der Zukunft, um dieses sehr komplexe Wissen so zu vermitteln, dass sich die Patienten nicht eingeschränkt fühlen? Im Idealfall empfindet der Patient die Veränderung der Essgewohnheiten als einen Zugewinn an Lebensqualität und nicht als Begrenzung.

Einblick in den Praxis-Alltag

Ein beispielhafter Tag in meiner Praxis sieht folgendermaßen aus: Um acht Uhr öffnet die Praxis, der erste Termin findet von neun bis zehn Uhr statt: Manager eines Unternehmens aus Bonn, 45 Jahre alt, koronare Herzkrankheit, zwei Stents und eine Fettstoffwechselstörung. Eine Stunde später von zehn bis



Foto: © Robert Schübert, aid
Wie können die Ernährungsempfehlungen für kranke Patienten genutzt und interpretiert werden?

elf Uhr kommt eine etwas ältere Dame mit drei Kindern und zwei Enkelkindern, BMI 36, fünf Medikamente, Diabetes, Hypertonie, Hypercholesterinämie. Danach eine junge Studentin, BMI 19, sehr schlank, mit gastrointestinalen Beschwerden, Bauchmerzen, Durchfall, Blähungen, vom Gastroenterologen mit Fruktosemalabsorption zugewiesen. Die letzte Patientin vor



Dr. Claudia Laupert-Deick

Praxis für Ernährungstherapie und Beratung, Bonn

KONTAKT

Dr. Claudia Laupert-Deick
Kaiserstraße 139–141
53113 Bonn
E-Mail: info@ernaehrungcheck.de
Internet: www.ernaehrungcheck.de

ZUR PERSON

- seit 2007 Gründung und Mitgliedschaft im Bonner Zentrum für Gesundheitsmanagement (BZGM): Betriebliche Gesundheitsförderung, Stressmanagement
- seit 2006 Mitarbeit im Kompetenznetzwerk Fettstoffwechsel der Deutschen Gesellschaft qualifizierter Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater (QUETHEB e. V.)
- seit 2006 Innerbetriebliche Gesundheitsförderung der Deutschen Post World Net, Führungskräfte-Coaching
- 2003 bis 2004 Ambulantes Neurologisches Rehabilitationszentrum Bonn (ANR): Ernährungstherapie, Aufbau eines interdisziplinären Therapeutenteams
- seit 1999 Gründung und Mitgliedschaft im Service Netzwerk Ernährung (SNE), Ernährungswissenschaftliche Dienstleistungen: Existenzgründungsberatung, Fortbildungen, Gesundheitstage
- seit 1998 Praxis für Ernährungstherapie und Beratung (Bonn)
- seit 1997 Dozentin zur Weiterbildung von Multiplikatoren (Ärzten, Ökotrophologen, Krankenschwestern), Referentin zur Fortbildung von Ärzten und Apothekern, Fachautorin und Medienberatung zu den Themen Kinderernährung, Fettstoffwechsel, Stress, Hypertonie
- 1993 bis 1996 Promotion in der Medizinischen Klinik an der Universität Bonn: „Kontrollierte Ernährungsberatung bei Patienten mit Fettstoffwechselstörung, koronarer Herzkrankheit und Indikation zur aorto-coronaren Bypassoperation“
- 1988 bis 1993 Studium der Ernährungs- und Haushaltswissenschaft an der Universität Bonn

Nudging – Umsetzung der Ernährungsempfehlungen durch Veränderungen des Umfeldes?

Wir wissen: Über 50 % der deutschen Bevölkerung sind übergewichtig, knapp 25 % adipös. Bei den Kindern gelten in Deutschland nach den gegenwärtigen Definitionen 15 % als übergewichtig und 6 % als adipös – Tendenz steigend (www.destatis.de). Diese Zahlen sehen für alle entwickelten und zunehmend auch ärmere Länder ähnlich aus (*OECD 2014*). Eine Konsequenz dieser Entwicklung sind steigende Krankheitszahlen und eine entsprechende Kostenentwicklung im Gesundheitssystem. Die Prävalenz von kardiovaskulären Erkrankungen, dem metabolischen Syndrom, all denjenigen Erkrankungen, die verhaltens- und ernährungsassoziiert sind, steigen. Dieser Trend ist gegenwärtig ungebrochen. Aber was können wir tun, wenn die Sanktionierung individuellen Verhaltens als problematisch abgelehnt wird, viele klassische Public-Health-Programme als bevormundend aufgefasst werden und die üblichen Informations- und Aufklärungskampagnen erfahrungsgemäß weitgehend wirkungslos bleiben? Die Medizinethik beschäftigt sich mit den normativen Fragen unserer Gesellschaft und der Medizin. Wer trägt für die zukünftige Gesundheit die Verantwortung? Was kann und muss getan werden und von wem? Vor diesem Hintergrund habe ich mich mit der Frage beschäftigt, ob man durch Veränderungen des Umfeldes die Ernährungsempfehlungen leichter umsetzen kann – und sollte (*Buyx 2010a*).

Verantwortungsdimensionen von Gesundheit

In den öffentlichen Debatten stehen, grob gesprochen, auf der einen Seite die Vertreter des verhaltensorientierten Ansatzes, auf der anderen Seite die des Verhältnisansatzes (Folie 1, Übersicht über die Debatten in *Buyx 2005 und 2008*). Viele Tageszeitungen publizieren häufig zum Thema Eigenverantwortung. Diejenigen, die sich schlecht ernähren und sich zu wenig bewegen, sollen beispielsweise ab 70 Jahren keine künstliche Hüfte oder Ähnliches mehr erhalten. In sogenannten Malus-Systemen erhält etwa derjenige, der etwas selbst verschuldet, nicht mehr alle Leistungen. In einem sogenannten Bonus-System erhält man nur noch bestimmte Leistungen, wenn man sich tatsächlich eigenverantwortlich um die eigene Gesundheit kümmert.

Eine sehr prominente Position, die Sie sicherlich auch aus der ein oder anderen politischen Diskussion kennen, stellt die Eigenverantwortung ins Zentrum. Das Gesundheitssystem ist teuer und wird immer teurer und deswegen, so wird argumentiert, muss die Eigenverantwortung eine Rolle spielen. Die Verantwortungsdimension ist hier ganz klar das *Individuum*. Der Fokus liegt auf dem Verhalten des Individuums und auf dem, was es richtig oder falsch gemacht hat.



Prof. Dr. med. Alena Buyx

Institut für Experimentelle Medizin, Universität Kiel

KONTAKT

Prof. Dr. med. Alena Buyx
 Universitätsklinikum Schleswig-Holstein
 Institut für experimentelle Medizin
 Geschäftsbereich Medizinethik
 Arnold-Heller-Str. 3, Haus 28
 24105 Kiel
 E-Mail: medizinethik@iem.uni-kiel.de
 Internet: www.iem.uni-kiel.de/de/medizinethik

ZUR PERSON

- seit 2016 Mitglied des Deutschen Ethikrats
- 2012 bis 2014 Leitung DFG-Emmy Noether-Gruppe Bioethik und Politische Philosophie (Universität Münster); Senior Research Fellow der School of Public Policy (University College London, bis 2015)
- 2013 Habilitation (Universität Münster)
- 2009 bis 2012 Stellvertretende Direktorin des englischen Ethikrats (Nuffield Council on Bioethics, London)
- 2008 bis 2009 Academic Scholar am Harvard University Program in Ethics and Health (Harvard Medical School)
- 2006 bis 2008 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Ethik, Geschichte und Theorie der Medizin (Universität Münster)
- 2005 Med. Promotion, Vollapprobation, Magistra Artium Philosophie/Soziologie (Universität Münster)
- 1997 bis 2004 Doppelstudium Medizin, Philosophie und Soziologie (Universität Münster, York University (GB), University College London)

Weniger ist mehr: Wie komplex dürfen Ernährungsregeln sein?

Aus psychologischer Sicht gibt es verschiedene Aspekte, die Essensentscheidungen – für mich sind Ernährungsempfehlungen auch Empfehlungen zu Essensentscheidungen – zu beeinflussen. Diese umfassen unter anderem die Kognition, Motivation, Emotionen und die Umweltstruktur. Mein heutiges Thema sind kognitive Faktoren, die Essensentscheidungen beeinflussen. Kognitiv bedeutet, wie Ernährungsempfehlungen, Ernährungsregeln und damit auch Empfehlungen für eine Essensentscheidung aussehen sollen, sodass Personen sie verstehen, benutzen und sich im Alltag merken können. Dies ist ein noch wenig erforschtes Feld. Bevor ich Beispiele dazu vorstelle, erkläre ich, wie die Menschen Entscheidungen treffen und was eine rationale Entscheidung ist.

Die rationale Entscheidung

Rationalität bedeutet, die Vernunft zu nutzen, um die Welt zu verstehen und die gewünschten Ziele zu erreichen. Ich versuche zu verstehen, wie Ernährung funktioniert und will mich gesund

ernähren. Das wäre vernünftig. Das wäre rational. In einer perfekt vorhersagbaren Welt würde ich Prädiktoren finden und diese auf logische Art und Weise nutzen. Aber auch die Ernährung ist keine perfekt vorhersagbare Welt. Es gibt immer wieder große Debatten darüber, was eine gesunde Ernährung ausmacht. Das heißt, es gibt auch keine perfekten Prädiktoren, die Sie logisch multiplizieren und zusammenfügen können. Dass wir die Welt in ihrer Komplexität und ihrer Vollkommenheit verstehen und sie dann bearbeiten können als *Homo oeconomicus* ist keine realistische Annahme in einer Welt, die voller Unsicherheiten ist. Und mein Eindruck ist, dass auch die Ernährungswelt voller Unsicherheiten ist. Der rationale Mensch würde in der nicht vollkommenen Welt versuchen, alle möglichen Prädiktoren zusammenzustellen und nach den Wahrscheinlichkeitsgesetzen kombinieren. Das ist das prädominierende Modell, wie wir Entscheidungen treffen: Ich erhalte alle Informationen, versuche die 40 Nährstoffe zusammenzufassen und leite daraus eine Entscheidung ab. In der Realität funktioniert das nicht.



Prof. Dr. Jutta Mata

Zur Zeit des Vortrags tätig an der Fakultät für Psychologie, Universität Basel

KONTAKT

Prof. Dr. Jutta Mata
Lehrstuhl für Gesundheitspsychologie
Fakultät für Sozialwissenschaften
Universität Mannheim
L13, 17
68161 Mannheim
E-Mail: mata@uni-mannheim.de
Internet: <http://gesundheitspsychologie.uni-mannheim.de/Home/>

ZUR PERSON

- seit September 2015 Professorin (W3) für Gesundheitspsychologie (Fachbereich Psychologie, Fakultät für Sozialwissenschaften, Universität Mannheim)
- 2014 bis 2015 Assistenzprofessorin für Gesundheitspsychologie (Fakultät für Psychologie, Universität Basel)
- 2012 bis 2014 Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Fachbereich Adaptive Rationalität, Max-Planck-Institut für Bildungsforschung (Berlin)
- 2010 bis 2012 Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Fakultät für Psychologie (Universität Basel)
- 2008 bis 2010 Postdoktorandin, Department of Psychology, Stanford University (Stanford, USA)
- 2008 Postdoktorandin, Faculty of Human Kinetics, Technical University of Lisbon (Lissabon, Portugal)
- 2008 Promotion zum Dr. rer. nat., Humboldt-Universität zu Berlin
- 2004 bis 2007 Doktorandin, International Max Planck Research School LIFE, Fachbereich Adaptives Verhalten und Kognition, Max-Planck-Institut für Bildungsforschung (Berlin)
- Januar bis März 2007 Forschungsaufenthalt am Department of Psychology, University of Michigan (Ann Arbor, USA)
- Oktober bis Dezember 2006 Forschungsaufenthalt am Department of Psychology and Cognitive Science, Indiana University (Bloomington, USA)
- 2004 Diplom-Psychologin, Humboldt-Universität zu Berlin

Podiums- und Publikumsdiskussion: „Kann Spuren von Unsinn enthalten“

Auf dem Podium:

Dr. Margareta Büning-Fesel

aid infodienst e. V.

Dr. Isabelle Wendt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Prof. Dr. Ingrid Hoffmann

Institut für Ernährungsverhalten, Max Rubner-Institut

Prof. Dr. Ursel Wahrburg

Fachbereich Oecotrophologie Facility Management, Fachhochschule Münster

Dr. Claudia Laupert-Deick

Praxis für Ernährungstherapie und Beratung, Bonn

Prof. Dr. Jutta Mata

Fakultät für Psychologie, Universität Basel

■ **Moderatorin Alexa Iwan:** Die richtige Ernährung für alle Menschen gleichermaßen gibt es sicherlich nicht. Dazu sind die Menschen viel zu individuell in ihrer Konstitution und ihren Lebensumständen. Doch was bedeuten diese Erkenntnisse für uns Multiplikatoren im Ernährungsbereich? Wie interpretieren und bewerten wir Zahlen, Daten, Fakten richtig und wie kommunizieren wir diese sinnvoll, verständlich und nachhaltig an unsere Zielgruppen?

■ **Publikum:** Betrachtet man die große Anzahl an Ernährungsratgebern und die Bereitschaft der Menschen, sich Regeln und Diäten zu unterziehen, dann fragt man doch nach den wissenschaftlichen Grundlagen und warum die Menschen eher Konzepten wie „Schlank im Schlaf“ als einer Ernährungsberatung vertrauen.

■ **Prof. Dr. Ursel Wahrburg:** Das „Schlank im Schlaf“-Konzept basiert im Wesentlichen auf wenigen Original-Arbeiten, die in den 60er-Jahren mit sehr geringer Fallzahl (n=5) durchgeführt wurden. Diese würden heute definitiv in keinem Fachjournal mehr veröffentlicht werden. Die wissenschaftliche Grundlage ist also äußerst dürftig. In den Büchern werden gar keine konkreten Literaturangaben gemacht, wohl aber behauptet, dass tausende von Menschen nach dieser Methode erfolgreich abgenommen haben. Die Verbraucher fragen natürlich nicht nach, wie die entsprechenden Studien dazu aussehen. Sie möchten Sicherheit, die sie durch die eindeutigen Aussagen von den „Experten“ bekommen. Wir sind manchmal gar zu vorsichtig und weisen auf jede Unsicherheit hin. Viele „wenn und aber“ verunsichern jedoch den Verbraucher, der klare Informationen möchte. Hier müssen wir sicherlich auch mal über unsere Art der Kommunikation nachdenken.

■ **Dr. Isabelle Wendt:** Albert Einstein hat einmal gesagt, wenn man nichts weiß, muss man alles glauben. Nun sind wir aber in der glücklichen Lage, und da muss ich Frau Wahrburg widersprechen, dass wir eben nicht alles nur mit wissenschaftlicher Unsicherheit belegen können, sondern dass wir durchaus sehr gute wissenschaftlich gesicherte Aussagen treffen können. Die Frage ist, ob es uns gelingt, diese Botschaften ausreichend zu kommunizieren. Wissenschaftlich Gesichertes ist nicht so beliebt, lässt sich nicht so gut verkaufen und kann selten in reißerische Titel verpackt werden. Mit Unsicherheiten lässt sich mehr Auflage erzielen. Wir haben eine gute wissenschaftliche Basis, nur wir „verkaufen“ sie nicht gut genug.

■ **Publikum:** Ich habe mit viel Interesse den Artikel der VDOE-Position über PR von Ernährungsfachkräften gelesen. In diesem Bereich bietet zum Beispiel die Fachhochschule Münster ein gutes Modell an. Meine Frage richtet sich an diejenigen, die in wissenschaftlichen Einrichtungen aktiv sind. Warum setzen sich Wissenschaftler nicht häufiger medial in Szene? Stattdessen sieht man in diversen Talkshows beispielsweise immer Werner Bartens oder Udo Pollmer. Die Äußerungen dieser Personen kommen beim Endverbraucher an. Warum beteiligen sich hier keine Wissenschaftler?

■ **Alexa Iwan:** Stolpern wir vielleicht manchmal über unseren wissenschaftlichen Anspruch, indem wir nicht in der Lage sind, die Botschaften so einfach zu verkaufen?

■ **Publikum:** Eine Reduktion der Anzahl der Informationen ist wichtig. Trotzdem sollten die Botschaften noch einen Wahrheitsgehalt haben, den man auf wissenschaftlicher Basis vertreten kann.