

# Erwähnte Beispiele zusammengefasst...

---

### Zur Bewertung der wissenschaftlichen Beweislage

Die Experten von medizin-transparent.at orientieren sich bei ihren Recherchen und Bewertungen streng an der wissenschaftlichen Beweislage zur vorliegenden Fragestellung und treffen ihre Aussagen evidenzbasiert [adaptiert nach Atkins et al. (2004) Grading quality of evidence and strength of recommendations. BMJ 328(7454): 1490].

Die Bewertung bezieht sich jeweils darauf, wie stark die Behauptung wissenschaftlich abgesichert ist. Ist die Beweislage beispielsweise „unzureichend“, bedeutet dies, dass nur sehr vage oder widersprüchliche Hinweise vorliegen. Bei einer „hohen“ Beweislage ist die gegebene Antwort (egal ob sie positiv oder negativ ausfällt) eindeutig und sehr gut abgesichert.

#### Was bedeuten die Bewertungen?

**Nicht erforscht.** Es gibt keine Studien, die sich mit dieser Thematik auseinandergesetzt haben.

**Unzureichend.** Die wissenschaftliche Beweislage ist unzureichend, es liegen keine aussagekräftigen oder nur widersprüchliche Studien vor.

**Niedrig.** Die Faktenlage ist nicht gut abgesichert. Für eine Einschätzung sind weitere, besser ausgeführte Studien notwendig.

**Mittel.** Die Faktenlage ist einigermaßen gut abgesichert. Für eine noch bessere Einschätzung sind weitere, besser ausgeführte Studien notwendig.

**Hoch.** Die Faktenlage ist sehr gut abgesichert. Es ist unwahrscheinlich, dass neue Studien die Einschätzung verändern würden.

### Smoothies – Gesundheit

#### Fördern „grüne Smoothies“ die Gesundheit? (S. 180)

Grüne Smoothies sollen, so wird behauptet, durch ihren hohen Vitamingehalt sowie den enthaltenen grünen Pflanzenstoff Chlorophyll eine besondere gesundheitsfördernde Wirkung haben. Es gibt allerdings keine Studien, die dies belegen würden. Selbst wenn die Smoothies einen hohen Vitamingehalt haben, lässt sich daraus noch keine gesundheitsfördernde Wirkung ableiten. Die meisten Menschen in Österreich nehmen bereits über die normale Ernährung genügend Vitamine und Mineralstoffe zu sich. Ob das enthaltene Chlorophyll gesundheitsfördernd ist, konnte bislang ebenfalls nicht bewiesen werden

*Beweislage: Nicht erforscht*

## Schokolade – Gesundheit

### **Kann der regelmäßige Verzehr von Schokolade Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen? (S. 176)**

Eine Analyse von Langzeitstudien, in denen der Zusammenhang zwischen Schokoladekonsum und Herz-Kreislauf-Erkrankungen untersucht wurde, deutet tatsächlich darauf hin, dass sich die Risiken für derartige Erkrankungen reduzieren. In einem Zeitraum von 8 bis 16 Jahren sank bei regelmäßigem Schokoladekonsum die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine damit verwandte Erkrankung zu entwickeln, um etwa ein Drittel.

Allerdings bieten die Studienergebnisse noch keinen sicheren Beweis, dass der Schokoladegenuss für diese Risikoverminderung verantwortlich war. Außerdem. Die Fälle von Herzversagen waren am Ende bei den Schokoladegenießern nicht geringer als bei den Schokoladeabstinentlern, immerhin konnte jedoch die Zahl der Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt werden.

*Beweislage: Niedrig*

## Schokolade – Glück

### **Macht Schokolade glücklich? (S. 178)**

Möglicherweise ja. Schokolade enthält zwar Stoffe wie Tryptophan, die theoretisch als Stimmungsaufheller infrage kämen, allerdings ist ihre Konzentration zu gering. Andere Lebensmittel, etwa Sojabohnen oder Cashewkerne enthalten deutlich mehr davon. Zucker etwa kann im Gehirn ähnlich wie Alkohol oder Drogen das Belohnungszentrum aktivieren. In einigen kleinen Studien schien Schokolade zumindest eine kurzfristig stimmungsverbessernde Wirkung zu zeigen.

*Beweislage: Niedrig*

## Portionsgröße – Übergewicht

### **Bewirken große Portionen, große Teller oder Gläser sowie größere Verpackungen, dass wir mehr essen und trinken? (S. 158)**

Wahrscheinlich ja. Menschen scheinen generell mehr zu essen und (alkoholfreie) Getränke zu konsumieren, wenn sie größere Portionen vorgesetzt bekommen. Ob kleinere Portionen langfristig vor Übergewicht bewahren, ist aber nicht erforscht.

Das gilt sowohl für Männer als auch für Frauen, Erwachsene und Kinder sowie normalgewichtige oder übergewichtige Menschen. Auch wie groß der Hunger gerade ist oder wie sehr man sich unter Kontrolle hat, spielt offenbar keine Rolle. Am stärksten ist der Effekt bei besonders kalorienreichen Speisen, etwa Süßigkeiten oder stark fetthaltigen Snacks.

*Beweislage: Mittel*

## Vollkorn – Gesundheit

### Erhöht der Konsum von Vollkornprodukten die Lebenserwartung? (S. 200)

Menschen, die statt Lebensmittel aus raffiniertem Mehl Vollkornprodukte verzehren, leben wahrscheinlich länger und haben vermutlich ein geringeres Risiko, an Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben. In einer Studie waren nach 14 Jahren in der Gruppe der Vollkornverweigerer 24 von 100 Teilnehmern verstorben, gegenüber 20 von 100 aus der Gruppe der Vollkornliebhaber. Noch etwas zeigt die bisherige Studienlage: Wer häufig zu Vollkorn greift, bekommt seltener Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt. Auch die Stoffwechselerkrankung Diabetes tritt bei jenen, die Vollkorn den Vorzug geben, deutlich seltener auf.

*Beweislage: Mittel*

## Diätprogramme für Kinder – Übergewicht

### Können Abnehmprogramme die Gesundheit übergewichtiger Kinder langfristig verbessern? (S. 48)

Programme, die sowohl Diät und Bewegung als auch eine Verhaltenstherapie berücksichtigen, scheinen innerhalb von ein bis eineinhalb Jahren den positivsten Effekt auf die Gesundheit übergewichtiger Kinder zu haben. Die Kinder wogen ein bis eineinhalb Jahre nach Beginn der meist sechsmonatigen Programme durchschnittlich knapp drei Kilo weniger. Auch der BMI verringerte sich um durchschnittlich einen halben Punkt. Inwieweit die Abnehmeffekte nachhaltig sind, lässt sich aus den vorhandenen Studien allerdings nicht abschätzen.

*Beweislage: Unzureichend*

## Bauchfett – Risikofaktor

### Ist Bauchfett bzw. ein großer Bauchumfang besonders gefährlich? (S. 28)

Möglicherweise ja. Die aktuelle Studienlage deutet darauf hin, dass Fettdepots im Bauch die Lebenserwartung senken. Möglicherweise sind auch Personen gefährdet, die trotz erhöhtem Bauchumfang noch nicht übergewichtig sind. Dem Bauchfett die alleinige „Schuld“ an einer niedrigeren Lebenserwartung zu geben, würde allerdings zu kurz greifen.

*Beweislage: Niedrig*

## Multivitaminpräparate – Gesundheit

### Hat die Einnahme von Vitaminpräparaten bzw. der Konsum von Multivitamin Säften einen lebensverlängernden Effekt? (S. 146)

Nein. Multivitaminpräparate oder Antioxidantien wie Vitamin A, Betacarotin, Vitamin C und Vitamin E verringern nicht die Wahrscheinlichkeit, durch Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder andere Ursachen frühzeitig zu sterben. Im Gegenteil: Eine zusätzliche Einnahme von Betacarotin und

möglicherweise auch von Vitamin E könnte die Lebenserwartung sogar senken. Einzig Vitamin D könnte bei alten Menschen eine positive Wirkung haben.

*Beweislage: Hoch*

## **Kuhmilch – Babys**

### **Kann Kuhmilch bei Babys gesundheitliche Probleme verursachen? (S. 116)**

Möglicherweise ja. Kuhmilch ist arm an verwertbarem Eisen. Daher scheint Kuhmilch bei Babys die Wahrscheinlichkeit für einen Eisenmangel im Blut zu erhöhen. Unklar ist, ob die tierische Milch das Risiko für Typ-1-Diabetes steigert oder die Wahrscheinlichkeit für allergische Erkrankungen senkt.

*Beweislage: Niedrig*

## **Kuhmilch – Gesundheit**

### **Verursacht der Genuss von Milchprodukten eine Verschleimung und Erkrankungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich? (S. 118)**

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) rät dazu, auf Milch und Milchprodukte zu verzichten. Besonders bei Erkrankungen der Atemwege wie Bronchitis oder chronischem Schnupfen sei häufig Milch im Spiel, weshalb eine Verringerung der konsumierten Menge beziehungsweise der Verzicht auf Kuhmilch hilfreich für die Genesung sei. Wissenschaftliche Belege dazu gibt es allerdings nicht.

*Beweislage: Nicht erforscht*

## **Milch – Knochendichte**

### **Schützt der Konsum von Milchprodukten im späteren Alter vor Knochenbrüchen? (S. 144)**

Möglicherweise nicht. Damit die Knochen stabil und gesund bleiben, benötigen sie Kalzium. Dieses ist in Kuhmilch reichlich vorhanden. Dennoch zeigen Beobachtungsstudien: Wer 40 Jahre oder älter ist und viele Milchprodukte zu sich nimmt, scheint dadurch sein Risiko für altersbedingte Knochenbrüche nicht verringern zu können. Auch ein hoher Milchkonsum in der Jugend scheint brüchigen Knochen im Alter höchstens in geringem Maße vorbeugen zu können. Kalziumreiche Milchprodukte alleine reichen allerdings nicht aus, um für einen robusten Knochenbau zu sorgen. Zusätzlich braucht es viel Bewegung. Ob jung, ob alt, Mann oder Frau: Sport verhindert in jedem Alter, dass der Körper zu viel Knochensubstanz abbaut.

*Beweislage: Niedrig*

## Vegetarische Ernährung – Gesundheit

**Ist eine vegetarische Ernährung (Eier und Milchprodukte inbegriffen) gesünder als eine Ernährung, die auch Fleisch beinhaltet? (S. 196)**

Möglicherweise ja. Studien, in denen Vegetarier und Nicht-Vegetarier über mehrere Jahre beobachtet wurden, zeigen einen klaren Trend: Vegetarier leben zwar im Durchschnitt nicht länger als Nicht-Vegetarier, sie erleiden jedoch seltener Herzinfarkte und erkranken weniger häufig an Krebs.

Es ist allerdings noch nicht völlig gesichert, dass die Ursache für die gesundheitlichen Vorteile tatsächlich die fleischlose Ernährung ist. Vegetarier betreiben nämlich im Durchschnitt auch mehr Sport und konsumieren weniger Tabak und Alkohol als Nicht-Vegetarier und sie sind schlanker. Kurz gesagt, sie führen auch sonst ein gesünderes Leben, was theoretisch auch ein Grund für die niedrigere Krebs- und Herzinfarkt-Rate sein könnte.

*Beweislage: Niedrig*

## Knoblauch – Blutdruck

**Können Knoblauchpräparate zu hohem Blutdruck senken? (S. 108)**

Es gibt Studien, die eine Wirkung von Knoblauch gegen Bluthochdruck vermuten lassen. Doch diese Arbeiten weisen große Mängel auf und sind daher für eine Bewertung nicht ausreichend. Ob Knoblauchextrakt hohem Blutdruck und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann, ist unklar.

*Beweislage: Unzureichend*