



„100 Ernährungs-Mythen“ auf dem Prüfstand

Ist vegetarische Ernährung wirklich gesünder? Schadet Kuhmilch der Gesundheit und helfen Knoblauch-Präparate bei erhöhtem Blutdruck?

(09. November 2016, Wien) – Halbwahrheiten und Gerüchte spielen bei kaum einem Gesundheitsthema eine größere Rolle als bei Ernährung und Nahrungsergänzung. Täglich werden wir im Internet, in den Zeitungen und im Fernsehen mit Ernährungsratschlägen, Behauptungen zu sogenannten Superfoods, Warnungen vor Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder scheinbar krankheitsvorbeugenden Vitaminpräparaten konfrontiert. Was daran tatsächlich stimmt, ist oft nur schwer zu überprüfen. Fundierte Antworten liefert ein neues Buch, für das Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler von Medizin-transparent.at an der Donau-Universität Krems in Zusammenarbeit mit dem Verein für Konsumenteninformation (VKI) hundert ernährungsbezogene Aussagen auf deren wissenschaftliche Stichhaltigkeit überprüft haben.

Informationsflut im Gesundheits- und Ernährungsbereich

Mehr als zwei Millionen medizinische Artikel erscheinen pro Jahr neu, in mehr als 25.000 medizinischen Zeitschriften. Eine Datenbankrecherche zu Ernährungsthemen ergibt rund 1,4 Millionen Studien. Suchmaschinen im Internet liefern für das Stichwort „Gesunde Ernährung“ 4 Millionen Treffer.

„Aus dieser Informationsflut das beste verfügbare Wissen herauszufiltern, ist für ÄrztInnen, PatientInnen und politische EntscheidungsträgerInnen gleichzeitig Herausforderung und Chance. Unabhängige und wissenschaftlich gesicherte Fakten sind entscheidend für optimale gesundheitsrelevante Entscheidungen, sowohl für einen selber als auch in der Gesundheitspolitik“, so NÖGUS-Vorsitzende LH-Stellvertreterin Mag. **Johanna Miki-Leitner**.

Einer Europa-weiten, wissenschaftlichen Befragung zufolge haben 59 Prozent der österreichischen Bevölkerung große Schwierigkeiten zu beurteilen, ob Gesundheitsinformationen in den Medien vertrauenswürdig sind. 51 Prozent fällt es schwer, die Nährstoff-Angaben auf Lebensmittelverpackungen zu verstehen. „Kompetenz in Sachen eigener Gesundheit ist in Österreich ein Minderheitenprivileg“, so Univ. Prof. **Gerald Gartlehner**, MPH, Leiter von Medizin-transparent.at und Direktor von Cochrane Österreich an der Donau-Universität Krems.



Medizin-transparent.at - objektiv und leicht verständlich

Seit zwei Jahren haben rund 400 Leser und Leserinnen Anfragen zu Gesundheitsbehauptungen und -Mythen eingereicht, um eine unabhängige und wissenschaftlich fundierte Antwort zu erhalten. Diese werden von Wissenschaftlern in laiengerechter verständlicher Sprache auf medizin-transparent.at veröffentlicht. Die Genauigkeit kommt dennoch nicht zu kurz, Fachleute können die Antworten anhand der ergänzend angeführten Studiendetails transparent nachvollziehen. Die Themen Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel sind dabei mit rund 60 Prozent der Anfragen führend. Das zeigt den hohen Bedarf in der Bevölkerung nach objektiver, wissenschaftlich fundierter Information.

„Die Bevölkerung braucht leicht verständliche, objektive Informationen und gezielte Angebote, um richtige Entscheidungen für die eigene Gesundheit treffen zu können. Mit dem Faktencheck durch Medizin-transparent.at sowie den Angeboten der Initiative »Tut gut!« bieten wir ein umfassendes Service für alle NiederösterreicherInnen und Niederösterreicher“, betont NÖGUS-Vorsitzende LH-Stellvertreterin Mag. **Johanna Mikl-Leitner**.

Medizin-transparent.at ist der erste Anbieter von Gesundheitsinformation in Österreich, der den strengen Güte- und Transparenzkriterien der wissenschaftlichen Arbeitsgruppe „Gute Praxis Gesundheitsinformation“ des Deutschen Netzwerks für Evidenzbasierte Medizin entspricht. „Das honorieren mittlerweile gezählte 60.000 Leser und Leserinnen in 140.000 Webseiten-Besuchen pro Monat – dreimal so viel wie noch zwei Jahre zuvor“, freut sich Mikl-Leitner. In einer Nutzer-Befragung an 830 Personen gaben 95% der Plattform die Bestnote in Sachen Verständlichkeit. Ältere Personen und Menschen ohne Hochschulabschluss bewerteten die Informationen auf der Webseite dabei ähnlich leicht verständlich wie andere Seitenbesucher.

100 Ernährungs-Mythen aufgedeckt

Wie die Internet-Plattform bietet auch das neue Buch „100 Ernährungs-Mythen“ leicht verständliche Gesundheitsinformationen, die zugleich streng wissenschaftlich geprüft, objektiv und frei von wirtschaftlichen Interessen sind.

Wer beispielsweise davon ausgeht, dass die Einnahme von oft teuren Multivitaminpräparaten einen lebensverlängernden Effekt hat, kann dort nachlesen, dass bisher veröffentlichte Studien diese Wirkung klar widerlegen. Vielmehr könnte die regelmäßige Einnahme von Betacarotin und möglicherweise auch Vitamin E die Lebenswartung sogar senken. Einzig Vitamin D könnte bei älteren Menschen eine positive Wirkung zeigen.



Laut Überlieferungen sollten Milchprodukte im Alter den Knochenbau stärken. Der Faktencheck zeigt jedoch: Wer 40 Jahre oder älter ist und viele Milchprodukte zu sich nimmt, scheint dadurch sein Risiko für altersbedingte Knochenbrüche nicht verringern zu können.

Gesundheitsbezogene Aussagen, sogenannte „Health Claims“, dürfen von Unternehmen in der Werbung für Lebensmittel zwar nur mehr unter bestimmten Voraussetzungen verwendet werden (z.B. „Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei“). „Nichtsdestotrotz kommt es aber immer wieder zu Mythenbildung über vermeintliche Wirkungen von Lebensmitteln. Das zeigen auch Anfragen von Konsumentinnen und Konsumenten, die wir im Zuge unserer Tests und über unsere Plattform www.lebensmittel-check.at erhalten“, erläutert **Mag. Dr. Rainer Spenger**, Geschäftsführer des Vereins für Konsumenteninformation (VKI).

„Wissenschaftlich abgesicherte und von der Industrie unabhängige Informationen sind im Gesundheits- und Ernährungsbereich daher besonders wertvoll“, so Spenger. „Deshalb freut es uns, dass wir seit Juni 2013 eng mit Medizin-transparent.at kooperieren – einerseits in Form der monatlichen Rubrik ‚Fakten-Check Medizin‘ in unserem Testmagazin KONSUMENT, andererseits im Rahmen unseres Buchprogramms. Mit unserer neuesten gemeinsamen Publikation, den ‚100 Ernährungs-Mythen‘, möchten wir Konsumentinnen und Konsumenten nun eine objektive Grundlage bieten, Aussagen zur gesundheitlichen Wirkung von Lebensmitteln selbst überprüfen zu können.“

Das Buch „100 Ernährungs-Mythen“ ist im Buchhandel und beim VKI unter 01/588 774 erhältlich bzw. kann online unter www.konsument.at/ernaehrungsmmythen bestellt werden. Hrsg. Verein für Konsumenteninformation (VKI), Wien 2016; Flexcover, 220 Seiten, ISBN 978-3-99013-060-5; 19,90 Euro.

Verlosung:

Alle Österreicherinnen und Österreicher sind herzlich eingeladen, Anfragen zu Gesundheitsbehauptungen in der Werbung, im Internet und in Medienberichten unter www.medizin-transparent.at/anfrage zu stellen. Das Team von Medizin-transparent.at recherchiert für Sie die wissenschaftliche Beweislage.

Unter allen Teilnehmern werden im Zeitraum 9. bis 30. November 10 Bücher „100 Ernährungs-Mythen“ verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Pro Person ist die Teilnahme nur einmal möglich. Keine Barablöse möglich. Gewinner werden schriftlich verständigt.