

Personalisierte Ernährung auf dem Prüfstand – Forschung, Fortschritt, Grenzen

*Jahrestagung des Verbands der Ernährungswissenschaften Österreichs
am 19. und 20. Mai 2022 in der Urania Wien*

Die Herausforderungen rund ums Thema Ernährung nehmen weiterhin zu und es scheint, als wären die Empfehlungen zu allgemein gefasst. Die personalisierte Ernährung stellt hier eine mögliche Lösung dar. Sie rückt individuelle Ernährungsbedürfnisse und die Einzigartigkeit eines jeden Menschen in den Fokus. Doch was steckt hinter diesem Trend? Wie kann eine erfolgreiche Umsetzung der personalisierten Ernährung gelingen? Welche Risiken und Grenzen gilt es dabei zu beachten? Zwei Tage lang konnten die Teilnehmer*innen der VEÖ-Jahrestagung 2022 mit internationalen Vortragenden sowie zahlreichen Ehrengästen über dieses spannende Thema diskutieren.

Wo steht die Forschung heute?

Die renommierte Ernährungswissenschaftlerin Prof.ⁱⁿ Emerita Dr.ⁱⁿ Hannelore Daniel hielt die Keynote über Precision Nutrition (Präzisionsernährung). Dieses Konzept bezieht neue Variablen wie Genetik und Mikrobiom-Analysen in individuelle Ernährungsempfehlungen ein.

Seit 2001 wurden zahlreiche wissenschaftliche Studien zur personalisierten Ernährung publiziert. Auch der Markt passt sich an: Unternehmer*innen erkennen das Potenzial und bieten entsprechende Analysen an. Klare Empfehlungen lassen sich jedoch noch nicht ableiten, da das Themenfeld laut Prof.ⁱⁿ Emerita Dr.ⁱⁿ Hannelore Daniel viel zu komplex ist und zahlreiche Faktoren mitspielen, die noch nicht berücksichtigt sind.

Ass.-Prof. Dr. rer. nat. Marcel Kwiatkowski, analytischer Biochemiker und Assistenzprofessor an der Universität Innsbruck, gab anschließend Einblicke in die Arbeitswelt der funktionellen Proteo-Metabolomik. Einen rechtlichen Blick auf die personalisierte Ernährung gewährte Mag. Dipl.-HTL-Ing. Univ.-Lektor Andreas Schmölder, Ernährungswissenschaftler und Lebensmitteltechnologe von SAICON Consulting.

Personalisierte Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung

Manfred Ronge, Gründer und Präsident von GV-Austria, und Helga Delivuk, Küchenleiterin am Universitätsklinikum St. Pölten, berichteten aus ihrer langjährigen Praxis. Was in Amerika und Australien schon weitverbreitet ist, kommt nun auch nach Europa – die Verpflegung à la carte im Krankenhaus. Im Franziskus Spital in Wien wurde dieses Modell bereits realisiert. Die Patient*innen können aus verschiedenen Menü-Komponenten wählen, was sie wann essen möchten. Manfred Ronge wies auf die großen Vorteile in der Ressourcenschonung und Abfallvermeidung sowie in der einfacheren Handhabung hin: „Die Kosten blieben gleich, die Qualität der Speisen wurde verbessert. Die Zufriedenheit der Patient*innen sowie Motivation beim Personal stieg ebenfalls auffallend nach Einführung des neuen Systems. Durch die individuelle Auswahl der Speisen kann eine Mangelernährung vermieden werden, wenn's schmeckt, wird auch mehr gegessen.“

Zielgruppenspezifische Potenziale der personalisierten Ernährung

Den Trend zur personalisierten Ernährung bestätigte auch die Studie „My Food – Personalisierung und Ernährung“ von Dipl.-Ing.ⁱⁿ Simone Schiller vom DLG-Fachzentrum Lebensmittel. Dort zeigte sich eindeutig, dass nur wenige Unternehmen die Personalisierung mittels Baukastenprinzip anbieten, sich aber der Großteil der Konsument*innen genau das wünschen würde. Im Gegensatz dazu gibt es ein breites Angebot an Apps, die gesündere Ernährung und mehr Bewegung fördern sollen. Dazu tracken sie zum einen die

Nutzer*innen, zum anderen benötigen sie Produktdaten von Unternehmen. Sabrina Antor, MSc von der Dualen Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn wies darauf hin, dass die Herkunft der Daten leider nicht immer erkennbar ist.

Marie Sgraja, BSc von der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg präsentierte in ihrem Vortrag zudem die Ergebnisse eines intensiven Feedbackprozesses mit älteren Menschen, um deren Bedürfnisse für eine userfreundliche Ernährungs- und Bewegungsapp herauszuarbeiten. Dieses Thema vertiefte Garnt Dijksterhuis, PhD (Wageningen Food and Biobased Research) in seiner Studie zu personalisierten Ernährungsempfehlungen. Er fand heraus, dass sich Benutzer*innen mit großem Interesse an gesunder Ernährung viele Hintergrundinformationen über die Auswirkungen bestimmter Maßnahmen auf die Gesundheit wünschen und diese aktiv nachlesen. Menschen, denen gesunde Ernährung schwerfällt, möchten gezielte Empfehlungen eher zu fixen Zeitpunkten erhalten, etwa einmal täglich.

Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, zeigte spannende Zusammenhänge zwischen der Ernährung und den verschiedenen Lebensphasen der Frau.

Helena Engel, MSc von der Technischen Universität gab einen Überblick über die – für den menschlichen Körper nicht immer gesündesten – Möglichkeiten zur Leistungsoptimierung im Profisport.

Ernährung und Mikrobiom

Unser Mikrobiom verändert sich seit Generationen durch äußere Einflüsse wie Antibiotika-Einnahme und Konsum von industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Prof. Dr. Andreas Schwartz (MVZ Institut für Mikroökologie) gab Einblicke in die Beziehung von Mikrobiom und Stoffwechsel. Denn die Darmbakterien spielen eine erhebliche Rolle in der Energiegewinnung und können – im falschen Verhältnis – die Entstehung von Adipositas oder sogar Diabetes Mellitus Typ 2 beeinflussen. Durch unsere Nahrung verändern wir nicht nur das Mikrobiom, sondern auch die Entstehung chronischer Erkrankungen. Was ist also die Lösung? „Körperliche Aktivität im Freien, rohes Obst und Gemüse sowie lokal produzierte Lebensmittel, um die Biodiversität zu unterstützen“, zeigte sich Marco van Es, MSc, Gründer von Bac2nature, überzeugt. Dr. med. Dr. rer. nat. Thorsten Schröder von Perfood sprach über den möglichen Nutzen der personalisierten Ernährung in der Medizin.

Ein Jahr der Jubiläen

Die als Hybrid-Event veranstaltete Tagung wurde genutzt, um den runden Geburtstag des VEÖ zu würdigen. Gefeiert wurden 30 Jahre VEÖ gemeinsam mit den sechs Gründungsmitgliedern, die zu den ersten Absolventinnen der Fachrichtung Ernährungswissenschaften gehören. Zusätzlich wurde auf 10 Jahre erfolgreiche Zusammenarbeit mit der Fachhochschule St. Pölten in Form des Lehrgangs „Angewandte Ernährungstherapie“ zurückgeblickt. FH-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Gabriele Karner, MBA, FH-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Elisabeth Höld und Ass.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Petra Rust sprachen über die Kooperation der FH St. Pölten und des Departments für Ernährungswissenschaften und deren gemeinsame Projekte.

Neben den Jubiläumsfeiern gab es auch einen grenzübergreifenden Blick in die Zukunft des VEÖ mit der Vorstellung der Society of European Nutritionist Associations (SENA). Die europäischen Verbände schließen sich zusammen, um ein Netzwerk für Ernährungswissenschaftler*innen über Ländergrenzen hinaus zu schaffen. Mit SENA wurde ein europäischer Spitzenverband für Ernährungswissenschaftler*innen mit Sitz in Wien

geschaffen, um Erfahrungen sowie Synergien europaweit zu nutzen und kompetente Antworten auf (europäische) Fragen zu Ernährungsthemen zu entwickeln. Gegründet wurde der Verband von Österreich, Norwegen, Schweden und der Schweiz im April 2022.

Über den VEÖ:

Der Verband der Ernährungswissenschaften Österreichs (VEÖ) wurde 1991 gegründet. Er bietet eine Kontaktplattform auf dem Sektor Ernährung für Fachleute, Organisationen und Unternehmen, aber auch für die interessierte Öffentlichkeit. Wichtige Ziele des Verbands sind unter anderem die fachspezifische und berufsübergreifende Fortbildung und Weiterqualifizierung sowie eine umfassende Öffentlichkeitsarbeit im Bereich Ernährung. Dadurch trägt der Verband auch maßgeblich zur Ernährungsaufklärung und somit Gesundheitsförderung der Bevölkerung bei.

Get Your Expert!

Als besondere Leistung für Journalist*innen vermittelt der VEÖ Expert*innen zu verschiedenen Themenbereichen rund um Ernährung.

Pressekontakt:

VEÖ-Geschäftsstelle

presse@veoe.org