

Zwischen Wissen und Wissenschaft- Wieviel Wissenschaft braucht Ernährung?

Wissenschaftliche Jahrestagung 2017 des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs

Wien, 23. Mai 2017: „Der Fortgang der wissenschaftlichen Entwicklung ist im Endeffekt eine ständige Flucht vor dem Staunen“ (Albert Einstein). Dieser Satz ist heutzutage passender denn je. Aufgrund der Vielzahl an Studien und Forschungsprojekten kommen wir oft nicht mehr aus dem „Staunen“ heraus. Doch wieviel Wissenschaft braucht Ernährung? Gibt es überhaupt DIE richtige Ernährung? Bei unserer Jahrestagung am 23. Mai 2017 wurde dies heiß diskutiert.

Gibt es DIE gesunde Ernährung?

Die Zahl der übergewichtigen Personen und ernährungsmitbedingten Krankheiten steigt. Erstmals gibt es weltweit mehr Überernährte als Unterernährte. Und das obwohl die Wissenschaft und das Ernährungswissen noch nie so weit war wie heute. Laut Empfehlungen der WHO „zählen 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu einer gesunden Ernährung“ und fördern Leistung und Wohlbefinden. Die Realität sieht anders aus: 2014 haben lediglich 7,2% der Erwachsenen diese Empfehlungen erreicht. Da stellt sich die Frage, ob die Österreicher zu Essanalphabeten geworden sind und nur das hören möchten, was sie gerne umsetzen würden oder sind die Empfehlungen nicht praxistauglich? Oder gibt es DIE richtige Ernährung einfach nicht? Wissenschaftler äußern immer öfters, dass heutzutage keine allgemeinen Ernährungsempfehlungen mehr ausgesprochen werden können, jeder Körper einen anderen Stoffwechsel hat. Das bewusste Essen und das Gespür für den eigenen Körper, was gut tut und was nicht, steht immer mehr im Fokus.

(Ernährungs-)wissenschaftliche Studien bilden nichtsdestotrotz die Grundlage. Wir brauchen qualitätsgesicherte Informationen, um einheitliche Empfehlungen zu transportieren. Ein kritischer Blick auf die wissenschaftliche Studienergebnisse ist dennoch wichtig, um Empfehlungen möglichst praxistauglich und individuell für jeden zu beleuchten.

Mit Detox ewig jung?

Detox ist das neue Wellness. Der Körper soll von all den schädlichen Giften gereinigt werden. Versprochen werden Gesundheit, Wohlbefinden und automatisch sollen Kilos purzeln. Detox im Sinne von medizinischem Entgiften gibt es schon sehr lange, so bei z.B. Leber- und Nierenversagen oder bei Überernährung. So wird bei Adipositas (Fettsucht) auf eine kalorienreduzierte und fettreduzierte Diät in Kombination mit Sport gesetzt. Detoxen im Sinne von Entschlacken ist nun zum neuen Abnehm- und Wohlfühlwunder geworden. Hierbei sollen Schlacke und Umweltgifte entfernt werden. Die Angebote sind breit: Schwitzkuren, Blutreinigung, Trinkkuren, Heilfasten oder Darmreinigung. So soll durch letzteres sogar Fäulnisstoffe, Bakterien und Hefepilze entfernt werden und somit das Darm-Immunsystem gestärkt und der Darm selbst entgiftet werden. Detoxkuren versprechen also den Körper von innen zu reinigen und die Ernährungssünden zu tilgen. So einfach ist es aber nicht. Der Darm besteht zu 75% aus Wasser, 10% unverdaute Nahrungsreste (wie Fett), 8% Darmbakterien und 7% Schleimhaut. „Es gibt daher keinen Grund zu entschlacken, es ist aus medizinischer Sicht Unsinn“, so Christian Madl vom Krankenhaus Rudolfstiftung (Abteilung Gastroenterologie, Hepatologie und Zentralendoskopie). Es gibt keine Beweise, dass Detox-Diäten den Körper entgiften. Regelmäßige Darmreinigungen bringen keinen Benefit, im Gegenteil, können sogar zu Elektrolytstörungen und Verwirrheitszustände führen.

Über den Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs wurde 1991 gegründet. Wichtige

Ziele des Verbands bestehen unter anderem in einer fachspezifischen und berufsübergreifenden Fortbildung, einer berufspolitischen und rechtlichen Vertretung, einer Kontaktplattform auf dem Sektor Ernährung sowie der Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Essen und Trinken.

Get Your Expert!

Als besondere Leistung für JournalistInnen vermittelt der VEÖ ExpertInnen zu verschiedensten Themenbereichen rund um die Ernährung.

Pressekontakt:

Tina Ganser, MSc

mobil: +43 664 13 17 969

presse@veoe.org | www.veoe.org