

ERNÄHRUNG IM NETZ

Vom Umgang mit Fake News & Co.

Wir leben in einer Überflussgesellschaft. Das betrifft neben Essen, Kleidung oder Technik auch das Informationsangebot. Es war noch nie so leicht, so schnell und kostengünstig, an Informationen zu kommen wie heute. Die Recherche zu einem Gesundheitsthema im Internet liefert innerhalb von Sekunden tausende Links mit passenden Informationen. Und doch fühlen wir ein ständiges Informationsdefizit. Denn es gibt keine Kontrolle und kein Auswahlverfahren zur Überprüfung der Qualität der Informationen. Folge ist, dass die Verbreitung von Falschinformationen dramatisch zunimmt und Fake News, Halbwahrheiten und Lügen vor allem im Internet fast schon an der Tagesordnung sind. Eine fatale Entwicklung, die natürlich auch Oecotrophologen auf vielen beruflichen Ebenen betrifft. Ihnen stellt sich die Frage: Wie können wir all die Informationen besser filtern und einordnen?

Zunächst ein Blick auf die wichtigsten Kategorien, um die es hier eigentlich geht: Desinformation, Fake News, Fake Science und Halbwahrheiten.

- **Desinformation:** Sie wird definiert als „nachweislich falsche oder irreführende Information, die mit dem Ziel des wirtschaftlichen Gewinns oder der vorsätzlichen Täuschung der Öffentlichkeit konzipiert, vorgelegt und verbreitet wird und öffentlichen Schaden anrichten kann“.

- **Fake News:** Laut Wikipedia werden unter Fake News manipulativ verbreitete, vorgetäuschte Nachrichten verstanden, die sich überwiegend im Internet, insbesondere in den sozialen Netzwerken und anderen sozialen Medien, (viral) verbreiten. Eine einheitliche Definition allerdings ist schwierig. Der Begriff wird hierzulande für verschiedene Bedeutungen verwendet: für Falschmeldungen und Hoaxes, für Clickbaits, Gerüchte, Tatsachenverdrehungen, satirische Nachrichten oder auch Propaganda. Besonders häufig beziehen sich Fake News, die über das Internet verbreitet werden, auf politische Themen.

- **Fake Science:** Auch die Wissenschaft inklusive medizinischer und ernährungswissenschaftlicher Forschung bleibt von der Problematik nicht verschont. Man spricht dort von Fake Science. Prof. Andreas Hensel, Präsident des Bundesinstitut für Risikoforschung (BfR), definiert Fake Science in Anlehnung an Wikipedia als Betrug und Fälschung in der Wissenschaft in Form unwahrer Behauptungen und

erfundener oder gefälschter Forschungsergebnisse, die vorsätzlich, also in betrügerischer Absicht, von Wissenschaftlern publiziert werden. Als Beispiele dafür führt Hensel Fälschungen von Daten und Messergebnissen (etwa bei Regressionsverfahren das Entfernen von Ausreißern), grenzwertige oder bewusst falsche Interpretation von Daten, bewusste Fehler im Studiendesign und in der Auswertung, willkürliches Verwenden von Methoden und Daten (Cherry-Picking) sowie die gezielt ideologische Ergebnisinterpretation an.

- **Halbwahrheiten:** Im Bereich der Ernährungs- und Gesundheitsinformation aber

geht die vielleicht größte Gefahr von Halbwahrheiten aus. Zugegeben: Die Begriffe „Halbwahrheit“ oder „Teilwahrheit“ werden zwar häufig verwendet, sind aber schlecht bis gar nicht definiert und werden gerne umschrieben als „Ausagen, die nur zum Teil der Wahrheit entsprechen oder bei denen Wahres mit Unwahrem vermischt wird“. Genau das macht sie besonders gefährlich, da sich das eine vom anderen nur schwer unterscheiden lässt und der Anteil von Wahrheit auch die Halbwahrheit plausibel erscheinen lässt.

In einer immer komplexeren Welt sind Experten wie wir Oecotrophologen nicht vor Fehleinschätzungen gefeit und die Unterscheidung von Wahrheit und Dichtung wird immer schwieriger. Um sich vor Fake News & Co. zu schützen, sollte man deshalb zumindest die wichtigsten Kriterien und Werkzeuge kennen, mit denen Informationen aus Suchmaschinenergebnissen, Social Media und von Websites sowie Print- und anderen Medien auf ihren Wahrheitsgehalt hin geprüft werden können.

Quelle: Ruhr-Universität Bochum



Wer Webseiten nach diesen klassischen Kriterien überprüft, kann sich weitestgehend vor Fake-Angeboten schützen.

Es geht also auch für uns Oecotrophologen um den verantwortungsvollen Umgang mit Informationen. Mit ihrer Verarbeitung ist es wie mit gutem Essen: Man muss sich für die Verdauung schlichtweg mehr Zeit nehmen, als momentan gemeinhin dafür aufgewendet wird. Einerseits gilt es dabei, penibel auf die Pflege und Qualitätssicherung selbst veröffentlichter Informationen zu achten. Das betrifft die eigene Website, aktiv genutzte Social Media oder jedwede andere eigene Veröffentlichung in klassischen oder digitalen Medien. Andererseits bedarf es der möglichst genauen Prüfung und Beurteilung von Informationen, die für die eigene Arbeit bzw. Meinungsbildung genutzt wird.

• Vorsicht vor reißerischem Content
Bei reißerischen Schlagzeilen ist ein gesundes Misstrauen angebracht. Seien Sie bei Warnungen, Versprechen, Aufforderungen und Superlativen grundsätzlich skeptisch. Medien buhlen um die größtmögliche Aufmerksamkeit. Die erreichen sie oft nur noch mit lauten, reißerischen Titeln. Substanz ist da nicht mehr so wichtig. Für die Darstellung komplexer Zusammenhänge fehlen oft die Zeit und der Platz.

• Misstrauen Sie dem Angebot Ihrer Suchmaschine
Suchmaschinen, Newsfeeds und Social-Media-Plattformen ziehen Schlüsse aus Ihrem Suchverhalten und liefern zunehmend personalisierte Ergebnisse, die auf Ihre vermeintlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Sie bergen aber auch das Risiko, immer weniger objektive Ergebnisse angezeigt zu bekommen, und bedienen und verstärken das Bedürfnis, nur das zu erfahren, was die eigene Meinung interessiert

Fake News – Fake Science

Welche Kriterien sind bei der Evaluierung einer Website wichtig? Basis für Irina Baumbachs Beitrag ist eine ausführlichere Darstellung des Themas auf der Website der **Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET e. V.)**, deren Geschäftsführerin sie ist (<https://fet-ev.eu/informationsqualitaet/>). Die Webseite der Bochumer Universitätsbibliothek liefert ausführliche Infos und Anleitung dazu (bit.ly/2ARknsm). Die Medienanstalt NRW bietet eine umfangreiche Broschüre mit zwölf goldenen Suchmaschinen-Regeln an, die zwar für Verbraucher verfasst sind, aber auch für berufliche Recherchen eine gute Hilfe sind (bit.ly/2TUWCXD).

Sehr hilfreich und informativ ist die Seite „FAKE NEWS“ der Landeszentrale für politische Bildung Nordrhein-Westfalen (bit.ly/2svQBoE). Die Präsentation „Fake in der Wissenschaft“ von Prof. Henseler / BfR (bit.ly/2QQUWws) ist eine ausgesprochen gelungene Übersicht zum Thema „Fake Science“.

und bestätigt. Man landet in einer Filter-Bubble (Filterblase) oder Echokammer. Nutzen Sie deshalb bei wichtigen Themen möglichst verschiedene Suchmaschinen für denselben Suchbegriff. Zudem sollte man immer daran denken, dass die ersten Suchergebnisse oft nicht die besten sind.

• Weniger Vertrauen, mehr Kontrolle
Das größte Risiko, Unwahrheiten und Halbwahrheiten zum Opfer zu fallen, besteht bei der Nutzung der sozialen Medien. Facebook, Twitter, Instagram und Co. sind eine schier unerschöpfliche Quelle an neuen Informationen. Konträre Meinungen oder Widersprüche tauchen in der eigenen Timeline eher selten auf. Verlassen Sie sich deshalb nie alleine auf Informationen aus Social-Media-Kanälen. Wenn es um die Bewertung von Webseiten und ihren Inhalten geht, sollte man verschiedene Kriterien überprüfen – hier eine Auswahl der wichtigsten:

- Was ist die Intention der Seite und welche Ziel-

- gruppe wird angesprochen?
- Ist der Autor fachlich einschlägig bekannt? Gibt es Bewertungen für frühere Arbeiten bzw. Veröffentlichungen? Mögliche Interessenkonflikte von Autor und/oder Seite prüfen.
- Kritische Überprüfung des Inhalts vor dem Hintergrund eigenen Wissens und anhand von Plausibilitäten.
- Wie steht es um Aktualität und Erreichbarkeit der Seite?
- Je wichtiger das Thema und das, was daraus erarbeitet werden soll, für Ihre Arbeit ist, desto genauer müssen Sie hinschauen!
- Werten Sie möglichst viele unterschiedliche Quellen aus und lesen Sie möglichst (bei wissenschaftlichen Themen) die Originalstudien.

All das zu überprüfen ist für den normalen User kaum möglich. Vergessen Sie nicht, dass es auch noch sehr effektive analoge Kommunikationswege gibt: Sowohl das Gespräch mit Fachkollegen kann helfen als auch ein persönlicher Austausch zum Beispiel über die Netzwerke des Berufsverbandes oder mit Experten der Arbeitskreise. Pausengespräche auf Kongressen und Seminaren schützen vor dem Verirren in „Filterblasen“ bzw. in von Social Bots getriebenen Pseudo-Relevanzen und schulen ganz nebenbei das kritische Denk- und Diskussionsvermögen. Darüber hinaus hilft es weiter, auch eigene Sensationgier und Schubladendenken kritisch zu hinterfragen und zu akzeptieren, dass es bezüglich vieler noch offener Fragen einfach noch keine Antworten gibt.

Irina Baumbach

Die Autorin: Irina Baumbach

Irina Baumbach ist Ernährungswissenschaftlerin (Diplom-Trophologin) und Master of Public Policy (MPP). Als Geschäftsführerin der FET e. V. sieht sie sich täglich mit der Herausforderung konfrontiert, Halb- und Unwahrheiten zu erkennen, zu filtern und – wenn möglich – klarzustellen.

Kontakt: mail@irina-baumbach.de



Foto: © privat

INTERVIEW PROF. TILMAN GRUNE

Keiner will mit Fake-Stigma enden

Fake News und Fake Science in der Wissenschaft? Prof. Tilman Grune, wissenschaftlicher Vorstand des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE), tut sich schwer mit der inflationären Verwendung dieser Begriffe im Umfeld der Wissenschaft. Auch im Bereich der Ernährungswissenschaft werden Ergebnisse immer häufiger leichtfertig als Fake News oder Halbwahrheiten etikettiert – nach Grunes Überzeugung oft zu Unrecht. Wenn morgen schon ein Ergebnis von heute durch neue Studien widerlegt wird, müsse das noch längst kein Fake Science sein. „Das gehört zum Prozess der Wissenschaft, der mit permanenter Entwicklung verbunden ist. Mal bringt Wissenschaft Erkenntnisse, die bleiben und sich als wahr herausstellen. Mal werden Ergebnisse widerlegt und dann widerrufen. Das ist in jeder Wissenschaft so. Zum Problem wird das meist erst, wenn ein Ergebnis zur Schlagzeile verstümmelt und unter 80 Millionen verbreitet wird.“ Im Interview mit der VDOE POSITION erklärt Grune unter anderem, warum er nichts von dem Begriff Halbwahrheit hält, warum die Wissenschaft mehr Kommunikation nach außen braucht und warum auch Medien und Öffentlichkeit lernen müssen, dass Wissenschaft keine endgültigen Wahrheiten liefert – auch die Ernährungswissenschaft nicht.

POSITION: Welche Rolle spielen Fake News im Umfeld der Ernährungswissenschaft?

Grune: Zunächst muss ich bekennen, dass mir der Umgang mit den Begriffen Fake News und Fake Science sehr schwerfällt. Er impliziert, dass jemand bewusst etwas Falsches macht, um ein Ziel zu erreichen. Das macht diese Begriffe sehr pressewirksam und populistisch. Ich bin überzeugt davon, dass derartiges Verhalten in der Wissenschaft eine untergeordnete Rolle spielt. Die meisten Wissenschaftler versuchen, sauber und ordentlich zu arbeiten, weil keiner mit einem Fake-Stigma enden will. Wer einmal in Verdacht gerät, verschwindet damit ja nicht mehr aus dem Netz. Sein Name ist für immer behaftet. Das bleibt auf ewig in den Suchmaschinen drin. Wobei immer unterschieden werden muss zwischen echter Fake Science und dem Graubereich, der sich aus dem Spielraum ergibt, den die Interpretation von Daten grundsätzlich zulässt. Ein Beispiel: Ein Wissenschaftler interpretiert seine Ergebnisse nach bestem Wissen und Gewissen. Danach kommen vertiefende Studien zu neuen Resultaten, die seiner Interpretation widersprechen oder einen postulierten Zusammenhang nicht bestätigen. War dann die ursprüngliche Interpretation Fake oder zulässige Auslegung? Da muss man schon sehr genau unter-

scheiden und immer wieder die Frage stellen: Ist das Fake Science oder ist das ein für die Wissenschaft typischer Prozess, in dessen Verlauf sich eine Idee oder Hypothese entwickelt?

POSITION: Ob man es nun Grauzone oder Fake Science nennt: Geht es dann trotzdem nicht grundsätzlich darum, der Interpretation Grenzen zu setzen?

Grune: Das Problem ist die Komplexität von Wissenschaft mit all ihren Zwischenstufen. „Ich mache alles richtig und liege trotzdem falsch“ ist nur eine Facette. Es gibt auch das bewusste Weglassen von

Daten in Publikationen. Das ist sicher viel weiter verbreitet als das echte Fälschen von Daten. Es gibt leider Forscher, die sagen: Das Experiment hat nicht geklappt, weil die Daten nicht stimmen. Dann wiederholen sie das Ganze und es klappt, weil die Daten anders sind. Wenn ein Forscher tatsächlich nur mit solchen Daten arbeitet, die auch in sein inneres Modell passen, ist die Grenze tatsächlich überschritten.

POSITION: Für derartige Fälle müssten doch Kontrollmechanismen greifen?

Grune: Man kann durchaus sagen, dass die bestehenden internen Wissenschaftskontrollsysteme lückenhaft sind. Schauen wir uns das vielleicht bekannteste Verfahren an – das Peer-Review-Verfahren. Inzwischen sind sich wohl alle einig, dass Peer-Review nicht wirklich gut funktioniert. Aber leider muss man konstatieren: Etwas Besseres haben wir derzeit nicht. Peer-Review birgt zum Beispiel die Gefahr, dass bahnbrechende Ideen abgelehnt werden, weil Wissenschaftler im Verfahren sagen „Dies oder das kann einfach nicht sein“ – und damit danebenliegen. Es passiert, dass ein Gutachter im Guten wie im Schlechten etwas nicht erkennt. Irren ist menschlich, davor sind auch Wissenschaftler nicht gefeit. Ein Gutachter im Peer-Review-Verfahren hat oft pro Woche



Prof. Tilman Grune: „Wer einmal in Verdacht gerät, bleibt immer damit behaftet.“

zwei Artikel zu bearbeiten. Konkret heißt das: Er muss circa 30 Seiten in teils schwer verständlichem Englisch lesen von Autoren, die er nicht kennt, und zu Themen, in die er sich erst hineinversetzen und über die er schließlich eine bis zu zweiseitige fundierte Beurteilung schreiben muss. Das alles macht der Gutachter neben seinem normalen Job und ohne Bezahlung. Bei einem derartigen Arbeitsaufwand grenzt es an ein Wunder, dass sich überhaupt noch Gutachter finden.

POSITION: Fake Journals zum Beispiel verzichten ja komplett auf jede Kontrolle?

Grune: Tatsächlich ist das Publizieren in den sogenannten Fake Journals ein neuer Trend in der Wissenschaft, der ein bedenkliches Ausmaß angenommen hat. Aber auch da ist die Wahrheit komplexer, als viele Medien suggerieren, und auch da kann man nicht allen, die dort publizieren, niedrige Beweggründe unterstellen. Die Digitalisierung hat Verlage darauf gebracht, ein großes Geschäft daraus zu machen. Dazu muss man wissen: Anders als im Journalismus bezahlen wir Geld dafür, dass wir publizieren dürfen. Aus dieser gewachsenen Kultur in der Wissenschaftskommunikation machen unseriöse Verlage im Internet Geld – getreu der Devise: „Sie zahlen, wir veröffentlichen“ – und das meist ohne Bedingungen oder Prüfung. Bei mir landen täglich 15 bis 20 Einladungen, in Journals zu veröffentlichen, von denen ich nie zuvor gehört habe. Die Namen sind denen renommier-

ter Journals häufig so ähnlich, dass man die eigentlich abmahnen müsste. Ihren Sitz haben diese Verlage mit Vorliebe in Indien, Ägypten oder sonstigen fernen Ländern, in denen bestimmte Rechtsprinzipien nicht greifen. Häufig passiert dabei Folgendes: Ein Autor versucht zu publizieren und trotz vieler Versuche klappt es bei den renommierten Häusern nicht. Dann findet er endlich ein Journal, das seinen Artikel nimmt. Die Freude ist groß – er hat seine Arbeit untergebracht und publiziert. Das wiederum zeigt: Nicht alles, was in den sogenannten Fake Journals steht, ist aus der Absicht zu fälschen geboren; manches gehorcht eher einer persönlichen Not. Es sind Journals ohne Review-Prozess. Deswegen sind bei Weitem nicht alle Publikationen in diesen Journals Fake.

POSITION: Es müsste doch leicht sein, solche Verlage und Journals zu erkennen?

Grune: Nein, das ist es leider nicht. Es gibt Fälle, in denen Fake-Herausgeber solide Journals kaufen – die dadurch plötzlich zu Fake Journals werden. Damit versuchen die Fake-Verleger, ihr Image aufzupolieren. Das ist einer der Gründe, die uns die Beurteilung so schwer machen. Greift man allerdings immer nur auf die etablierten Verlage und Klassiker zurück, stärkt man deren Monopolstellung – was auch Abhängigkeiten schafft, die problematisch sind. Versucht man, in einem neuen Wissenschaftszweig zu publizieren, geht schnell das große Rätselraten los. Da braucht es fundierte Recherche. Es gibt

erste Gegenmaßnahmen wie etwa Listen, in denen Fake Journals aufgeführt sind. Die Deutsche Zentralbibliothek für Medizin (ZB MED) in Köln hat jetzt einen Service für Wissenschaftler eingerichtet, wo man nachfragen kann. Da tut sich überall was. Das muss man zunächst etablieren und dann aber auch vor allem ins Bewusstsein der Wissenschaftler bringen. Bis die alle wissen, dass es das gibt, wird es dauern.

POSITION: Wie sieht es denn mit Kontrollmechanismen bei Ihnen im eigenen Haus aus – was wird beim DIfE getan?

Grune: Im DIfE werden sämtliche wissenschaftlichen Daten zentral gesammelt und so gesichert und dokumentiert, dass sie von niemandem im Nachhinein manipuliert werden können. Sobald eine Publikation eingereicht wird, legen wir die Daten im „Read-Only“-Modus ab, in dem sie nicht mehr veränderbar sind. Da ist keinerlei Manipulation mehr möglich. Das ist unsere interne Hauskontrolle. Derzeit sind wir dabei, eine flächendeckende Journal-Kontrolle zu implementieren, um die Zusammenarbeit mit Fake Journals auszuschließen. Was an Pressemeldungen an die Medien geht, wird von der Presseabteilung, dem jeweiligen Wissenschaftler und final von mir kontrolliert – Ihrem Interview wird es nicht anders ergehen.

POSITION: Ist es in den Humanwissenschaften – zu denen ja auch die Ernährungswissenschaft gehört – einfacher, Fake News und Halbwahrheiten zu produzieren als in den sogenannten exakten Wissenschaften, bedingt dadurch, dass Forschungsgegenstand der Ernährungswissenschaft Menschen sind, die individuell (... und damit verschieden) reagieren?

Grune: Tatsächlich dürfen wir nie vergessen, dass wir Bio- und Ernährungswissenschaftler sind und keine Atomphysiker, die zum Beispiel eine Quantenzahl mit großer Genauigkeit messen können. Die Newtonschen Gravitationsgesetze funktionieren immer, und Atome reagieren immer gleich – ganz im Gegensatz zu Individuen. Man muss einfach anerkennen, dass es in biologischen Populationen Schwankungen unter den Individuen gibt. Was in der Physik die Umgebung des Moleküls oder des

Zur Person: Prof. Dr. Tilman Grune

Tilman Grune studierte „Medizinische Biochemie“ in Moskau, erhielt die Approbation und den Facharzt für Biochemie in Berlin. Er promovierte 1992 an der Charité in Berlin über die Wirkung von Sauerstoffradikalen bei Ischämie am Modell des Rattendünndarms. Während seiner Habilitation beschäftigte sich Grune mit antioxidativen Schutzsystemen in Säugerzellen. 2003 ging er an das Institut für umweltmedizinische Forschung in Düsseldorf, wo er seine Forschungen zu „oxidationsbedingten Veränderungen in Organismen“ als Laborleiter der Arbeitsgruppe Molekulare Alternsforschung fortführte. Drei Jahre später erhielt er einen Ruf an die Universität Hohenheim, wo er den Lehrstuhl für Biofunktionalität und Lebensmittelsicherheit innehatte. Diesen verließ er 2010, um dem Ruf an das Institut für Ernährungswissenschaften der Friedrich-Schiller-Universität Jena zu folgen. Im Frühjahr 2014 wurde er auf die Position des wissenschaftlichen Vorstands des DIfE berufen und leitet dort zudem die Abteilung Molekulare Toxikologie.

Kontakt: tilman.grune@dife.de

Atoms ist, ist bei uns die biologische Variabilität inklusive dem Einfluss der Umwelt und weiterer Faktoren. Entsprechend sehen wir natürlich auch eine Variabilität in den Forschungsergebnissen im Bereich der Humanwissenschaften. Aber noch mal: Solche unterschiedlichen Ergebnisse sind weder Fake News noch Halbwahrheiten! Was wäre Halbwahrheit daran, wenn ich sage: In der Kohorte X habe ich diesen und jenen Effekt. Das ist doch Bestandteil der Methode. Man darf nur nicht den Fehler machen, Teilwahrheiten zu verabsolutieren. Das kann übrigens auch kein Grund dafür sein, die Ernährungswissenschaft anzuzweifeln. Ernährungswissenschaft ist Wissenschaft. Sie ist Wissenschaft, die mit Wahrscheinlichkeiten und Durchschnitten arbeitet.

POSITION: Vielleicht sind es gerade diese Wahrscheinlichkeiten und Durchschnitte, die Medien und Öffentlichkeit nicht verstehen. Will das Publikum eine Sicherheit, die ihm die Wahrscheinlichkeit nicht geben kann?

Grune: Da sind wir bei der grundsätzlichen philosophischen Frage: Gibt es die endgültige Wahrheit? Als Wissenschaftler muss ich sagen: Nein, die gibt es nicht. Die Bevölkerung wünscht sich das wahrscheinlich – die Menschen suchen Sicherheit und Wahrheit, gerade auch in Ernährungsfragen – was zu den bekannten Missverständnissen führt. Fast alle Er-

kenntnisse der Ernährungswissenschaft gelten nur mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit. Für den Normalbürger ist das schwer zu verstehen. Er will jetzt sofort wissen, was er essen muss, damit er gesund 100 Jahre alt wird. Man kann verstehen, wenn Journalisten oder Multiplikatoren sagen: „Das oder jenes musst du essen, und du bleibst gesund!“ Im Grunde ist das aber Anmaßung. Wir können dem Verbraucher allenfalls sagen: „Wir wissen das alles noch nicht genau, aber wir nähern uns der Wahrheit nach und nach. Vielleicht wissen wir’s in in 50 Jahren genau.“ Dann sagt uns der Verbraucher: „Dann bin ich aber tot – und deshalb will ich wissen, was ich jetzt machen muss.“

POSITION: Wie sollen Ärzte oder Ernährungsfachkräfte mit so viel Relativität umgehen, wenn Patienten bzw. Klienten ständig Wahrheit und Klarheit fordern?

Grune: Tatsächlich nutzt die Wahrscheinlichkeit dem Verbraucher wenig, wenn er nach richtig oder falsch fragt. Womit wir beim Problem der Übertragung aus der Wissenschaft zum Klienten wären: Wie sag ich’s meinem Kinde? Da kommt eine individuelle Komponente ins Spiel, für die es einen Vermittler braucht. Der hat ein Individuum vor sich – und keine Kohorte – und muss versuchen, die Aussage der Wissenschaft zu modifizieren. In der Medizin übernimmt in der Regel der Arzt diese Erklärerrolle. In der Ernährung besten-

falls ein Ernährungstherapeut, im schlechtesten Fall die BUNTE. Das ist ein Problem. Ich halte viele Vorträge vor Senioren. Wenn ein total fitter Rentner kommt, der 80 ist und mich fragt, was er essen soll, dann kann ich doch nur sagen: „Machen Sie so weiter wie bisher.“ Warum sollte ich ihm raten, dass er seine Ernährung ändern muss? Die Schwierigkeit ist eher, dem 40-Jährigen zu sagen, was er essen soll, um gesund 80 zu werden. Als Wissenschaftler bleibt mir im Grunde nur übrig, die Entscheidung der Einzelperson und dem, was

*>> Wir brauchen mehr
und bessere
Ernährungsforschung. <<*

sie glaubt, zu überlassen und Wahrscheinlichkeiten zu vermitteln. Natürlich ist dabei das, was die Person glaubt, auch von vielen irrationalen Faktoren beeinflusst. Damit lässt man die Leute schon auch ein bisschen im Regen stehen.

POSITION: Fake News entstehen häufig an der Schnittstelle zwischen Wissenschaft und Medien, die aus Wahrscheinlichkeiten gerne endgültige Wahrheiten machen und so Fake News produzieren. Wie kann Wissenschaft darauf Einfluss nehmen?

Grune: Journalismus und Wissenschaft sind grundverschiedene Welten, und vieles, was zwischen den beiden Bereichen schief fließt, ist in den verschiedenen Systemen begründet. Ein Journalist, der eine Reportage über eine spannende Studie machen will, hat sich – wenn’s hochkommt – ein oder zwei Tage mit dem Thema beschäftigt. Der Autor der Studie beschäftigt sich seit vielen Jahren damit. Der Journalist fragt: „Im Internet steht, Sie hätten herausgefunden, welche Ernährung vor Krebs schützt. Stimmt das?“ Antwort des Wissenschaftlers: „So stimmt das nicht – denn so einfach ist das nicht.“ Schon wird es schwierig für die beiden, eine Antwort zu finden, die korrekt ist und den Tatsachen entspricht. Anderes Beispiel: Der Wissenschaftler hat mit den Presseleuten seines Instituts den Inhalt eines 15-seitigen Fachartikels auf eine halbe Seite reduziert und versucht, inhalt-

Das DIfE im Überblick

Das Deutsche Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) hat die Aufgabe, experimentelle und angewandte Forschung auf dem Gebiet Ernährung und Gesundheit zu betreiben. Ziel ist es, die molekularen Ursachen ernährungsbedingter Erkrankungen zu erforschen und neue Strategien für Prävention, Therapie und Ernährungsempfehlungen zu entwickeln.

Mit einem Jahresetat von fast 25 Millionen Euro bei insgesamt 330 Mitarbeitern, davon knapp ein Drittel Wissenschaftler und Doktoranden, die sich derzeit auf acht Abteilungen und zwei Arbeitsgruppen verteilen, ist das DIfE die größte unabhängige Einrichtung der Ernährungsforschung in Deutschland. Jährlich knapp 180 wissenschaftliche Originalartikel und fast 10.000 Zitationen in wissenschaftlichen Publikationen sind ein Zeichen für die enorme wissenschaftliche Bedeutung des Instituts. Das DIfE wurde 1992 von der Bundesrepublik Deutschland und dem Land Brandenburg als selbstständige Stiftung des öffentlichen Rechts gegründet und ist Mitglied der Leibniz-Gemeinschaft. Hervorgegangen ist das DIfE aus dem ehemaligen Zentralinstitut für Ernährung der Akademie der Wissenschaften der DDR.



Foto: © Kathleen Friedrich - Potsdam

Prof. Grune: Eine Initiative der „Guten“ wäre der beste Schutz gegen Fake News.

lich korrekt und dabei verständlich zu bleiben. Schon das geht fast nie ganz ohne Abstriche. Im nächsten Schritt wird die Pressemitteilung vom Journalisten aufgegriffen, der leider keine 35 Zeilen, sondern nur 25 hat. Dann streicht er noch zwei Sätze raus, weil es sonst nicht in die Spalte passt. Dann lesen die Leute die verstümmelte Botschaft und ziehen ihre persönlichen Schlüsse daraus, die von „Tolle Erkenntnis“ bis „Oh Gott! Wie bedrohlich“ reichen. Dieser Prozess ist kaum kontrollierbar. Das lässt sich auch nicht mit Fake News umschreiben. Hinzu kommt: Genauso, wie es Wissenschaftler gibt, die eine vorgefertigte Meinung haben und dann so lange Daten produzieren, bis es passt, gibt es Journalisten, die mit Vorurteilen kommen und so lange suchen, bis sie jemanden finden, der ihre Meinung bestätigt. Dazwischen geht das objektive Urteil schnell verloren.

POSITION: Braucht es zur Fake-freien Kommunikation über Ernährung grundsätzlich mehr öffentlich geförderte Forschung, wie sie am DIfE betrieben wird, um der Wahrheit näherzukommen?

Grune: Natürlich wäre das sinnvoll und nötig. Deutschland hat bisher sechs Zentren für Gesundheitsforschung (DZG), zwei weitere kommen jetzt dazu. Ein Zentrum für Prävention und Ernährung fehlt leider. Da gibt es absolut Nachholbedarf. Wir brauchen das dringend, wobei das DIfE ideal aufgestellt wäre, um in einem solchen Zentrum die Feder-

führung und Koordination der Aktivitäten zu übernehmen. Es existieren für zweimal drei Jahre, gesponsert aus Mitteln des BMBF, vier Kompetenzcluster Ernährungsforschung. Für die gab es in den ersten drei Jahren 20 Millionen Euro, bis zum Ende der zweiten Förderphase werden es insgesamt 40 Millionen sein. Das ist eine hervorragende Förderung, aber – zum Vergleich – über Mittel in dieser Höhe verfügt jede der bestehenden DZG-Einrichtungen jährlich. Es soll zwar in den Ministerien bereits Bestrebungen zur Gründung eines solchen Zentrums für den Ernährungsbereich geben. Konkretes ist da allerdings noch nicht passiert. So scheint es zum Beispiel zwischen den beteiligten Ministerien – in unserem Fall wären das BMEL und BMBF – noch Klärungsbedarf zu geben, wobei wir zum Beispiel Frau Klöckner unsere Sicht der Dinge sehr gerne vortragen würden. Wir brauchen im Bereich Prävention und Ernährung einfach mehr Mittel und mehr und besser koordinierte Forschung.

POSITION: Wobei es aus der Perspektive des Fake-News- und Fake-Science-Themas ja nicht nur um die Forschung geht, sondern auch um die Kommunikation der Ergebnisse. Wäre es nicht eine Option, die Nahtstelle zwischen Wissenschaft einerseits und Multiplikatoren, aber auch Medien und Öffentlichkeit zu professionalisieren und zu institutionalisieren – im Sinne eines Angebotes, das Erkenntnisse der öffentlichen Wissenschaft sammelt und fundierte Antworten dazu weitergibt?

Grune: Ich würde sehr gerne mehr in dieser Richtung tun. Aber im Satzungsauftrag des DIfE steht die Erforschung der Grundlagen zwischen Ernährung und Gesundheit an erster Stelle – und nicht die Kommunikation. Dabei bin ich absolut kein Verfechter von einer Wissenschaft im stillen Kämmerlein. Ich möchte unsere Ergebnisse veröffentlicht sehen und wir investieren so viel wie möglich in die Öffentlichkeitsarbeit, was übrigens bei unseren Wissenschaftlern großen Rückhalt findet. Aber wir können laut Satzung bloß einen bestimmten Anteil darauf verwenden. Im Übrigen kenne ich keine andere Institution im Bereich der Ernährungsforschung, die so aktiv Öffentlichkeitsarbeit betreibt wie das DIfE.

POSITION: Sie könnten sich ja auch mit anderen zusammentun?

Grune: Absolut richtig, und auch da gibt es Beispiele, die richtungsweisend sind und schon einige Schritte weiter als wir: „Tierversuche verstehen“ zum Beispiel ist eine vorbildliche Initiative der deutschen Wissenschaft, koordiniert von der Allianz der Wissenschaftsorganisationen unter Beteiligung von unter anderem Helmholtz, Max-Planck, der DFG und der Leibniz-Gemeinschaft. Sie informiert umfassend, aktuell und faktenbasiert über Tierversuche in der Forschung. Da haben alle gesagt: Okay, da packen wir jetzt die entsprechenden Ressourcen rein und machen konzertierte Aktionen. Die Initiative fördert den Dialog zwischen Wissenschaft und Öffentlichkeit. Sie wollen damit zu einer sachlichen Diskussion über Tierversuche beitragen. Genau das brauchen wir auch für den Bereich der Ernährung! Ich könnte mir sehr gut vorstellen, dass sich DIfE, BfR, MRI, DGE und die Universitäten zusammentun, um so etwas auf die Beine zu stellen. Da dürfte man allerdings nicht sparen, was Personal und Ausstattung betrifft – das wird auch nicht ohne Unterstützung durch öffentliche Mittel gehen. Aber es könnte zum einen enorm helfen, Vorurteile und Wissensdefizite rund um Ernährung abzubauen, und wäre zum anderen der denkbar beste Schutzwall gegen Fake News und Fake Science.

Das Gespräch führten
Dr. Friedhelm Mühleib
und Dr. Andrea Lambeck

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFT

Herausforderung Fake News

Vielleicht wäre es besser, den Begriff *Fake News* gar nicht mehr zu verwenden. Denn die Person, die ihn am meisten im Munde führt, ist ja zugleich selbst maßgeblicher Verbreiter von Unwahrheiten und Tatsachenverdrehungen und Profiteur von gezielten Desinformationskampagnen – und das als amtierender Präsident einer Großmacht. Nichtsdestotrotz soll es in diesem Beitrag um die Belastbarkeit wissenschaftlicher Aussagen gehen und damit auch um deren Relevanz für Fachleute in der Ernährungsberatung und -therapie in einem Umfeld, in dem über Social-Media-Kanäle, Influencer-Marketing, aber auch über sogenannte Raubtierjournale beliebige „Wahrheiten“ über die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit kommuniziert werden.

Das Themenfeld Ernährung berührt sehr viele Lebensbereiche. Von der Entscheidung für einen bestimmten Ernährungsstil, Art und Ort des Einkaufs, die Zubereitung, ganz altmodisch als Privatsache oder digital (mit)geteilt über soziale Medien, bis zu den eventuellen gesundheitlichen Folgen der gewählten Ernährungsweise – immer sind von diesen Entscheidungen auch wirtschaftliche Aspekte und Interessen anderer Menschen betroffen. Aus diesem Grund wird um das Thema „richtige Ernährung“ zunehmend mit allen medialen Mitteln gekämpft, die Wirtschaftsverbänden, NGOs, Politik, Fachgesellschaften, Medienschaffenden und selbsternannten Experten zur Verfügung stehen.

QUALITÄTSSICHERUNG IN DER REDAKTIONELLEN ARBEIT

Aus diesem vielstimmigen Getöse die aktuell belegbaren und praxisrelevanten Informationen für Ernährungsfachkräfte in ihren unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern herauszufiltern und zu kommunizieren, ist eine Herausforderung – und Redaktionsalltag der Mitarbeiter einer Fachzeitschrift wie der „Ernährungs Umschau“. Selbst wenn Fachzeitschriften nicht unter dem Druck um die tägliche / wöchentliche Druckauflage stehen, die sich teilweise offenbar nur mit aufgebauscht oder gar frei erfundenen Themen erzielen lässt – es gibt schon eine Konkurrenz um Lesezeit und -interesse. Daher müssen auch hier die Artikel aktuell und praxisrelevant, zugleich seriös recherchiert und bei noch kontroversen Themen ausgewogen kommentiert sein. Ein Verfahren zur wissenschaftlichen Qualitätssicherung ist das Peer-Review-

Verfahren (siehe Abb.). Es ist dabei manchmal nicht leicht, in der überschaubaren *scientific community* kompetente Gutachter zu finden, die nicht in Konkurrenz zu den Autoren einer Arbeit stehen und Zeit für die (ehrenamtliche!) Begutachtung haben. Wir sind unseren Gutachtern daher sehr dankbar für ihre wichtige Tätigkeit. Peer-Review ist jedoch nur auf eingereichte Artikel mit klassischem wissenschaftlichem Aufbau gut anwendbar und spiegelt damit immer das Spektrum abgeschlossener Forschung wider. Themen, die derzeit noch nicht abschließend beforscht werden, sind unterrepräsentiert. Deshalb hat die „Ernährungs Umschau“ weitere Rubriken etabliert wie etwa „Im Focus“, wo wir aktuelle Themen aufgreifen. Hier sind Redaktion, Herausgeber und Fachbeirat dann beson-

ders gefordert, die sachliche Ausgewogenheit sicherzustellen und auch auf die „Vorläufigkeit“ und Limitationen von Aussagen hinzuweisen. Auch Nicht-Peer-Review-Beiträge werden daher in unserer Redaktion immer von mindestens vier verschiedenen Personen bearbeitet und gelesen.

ERKLÄRUNGSHOHEIT NICHT ANDEREN ÜBERLASSEN

Gerade bei neuen Ernährungstrends, aber auch bei Themen, die noch nicht ausreichend lange oder umfassend genug untersucht sind, beispielsweise Low-FOD-MAP oder vegane Ernährung bei vulnerablen Bevölkerungsgruppen, existiert für viele Fachkräfte eine Lücke:

- Der Beratungsbedarf der Klienten ist (trotz oder gerade aufgrund einer Flut von Ratgeber-Publikationen) bereits jetzt vorhanden.
- Positionen, Stellungnahmen oder gar Leitlinien der Fachgesellschaften sind dann zum Teil aber bestenfalls gerade in der Abstimmung oder aufgrund noch nicht ausreichender Evidenz erst in der Zukunft zu erwarten.

Vom Sog gefälschter Informationen

Gegen Geltungssucht oder Gewinnstreben sind selbstverständlich auch Wissenschaftler nicht gefeit. Sie unterliegen einem „Publikationsdruck“: Masse statt Klasse – ich publiziere, also bin ich (und bastle an meiner Laufbahn, erhalte Drittmittel, erfülle Vorgaben der Fakultät ...). Auch von der Industrie finanzierte Studien und ganze Forschungseinrichtungen oder gar sogenannte Raubtierjournale streuen Zweifel an der Seriosität wissenschaftlicher Publikationen. Mindestens ebenso gefährlich sind Halbwahrheiten bzw. aus dem Zusammenhang gerissene oder überinterpretierte Einzelergebnisse. So hat der Autor der Schlagzeile „Bio ist schlechter fürs Klima“ ein Detail aus einer Arbeit, die komplexe Fragen untersucht, willkürlich aufgegriffen – getreu dem medienwirksamen Schema: „Das Gute ist doch nicht so gut.“ Oder eben wissenschaftliche Studien, die den eigenen Lebensstil rechtfertigen: Dies hat die von Journalisten in Umlauf gebrachte, gefälschte Studie „Schlank durch Schokolade“ gezeigt. Entsetzen bis Erheiterung bei allen, die darauf hereingefallen sind – und doch: Bereits Ende 2018 konnte man in einer zu smartem Essen aufrufenden Publikumszeitschrift schon wieder lesen: „So gesund wie Gemüse? Neue Studie: Schokolade macht schlank“. Ernährungs-kommunikation – ein hoffnungsloser Fall?

U.M-K

Wenn wissenschaftliche Aussagen auf seriösen Studienergebnissen und deren kritischer Bewertung basieren sollen, wird es immer einen Zeitverzug zwischen einer interessanten Frage zu Ernährungsthemen und „endgültigen“ Antworten hierauf geben. Es ist also die Herausforderung für Fachkräfte und Fachgesellschaften, dass diese Lücke nicht durch andere „Experten“ besetzt wird. Noch komplizierter wird die Situation, wenn wirtschaftliche Interessengruppen mitmischen, wie in der Debatte um eine verbraucherfreundliche Kennzeichnung von Lebensmitteln. Je nach Interessenlage werden dann in der Argumentation Teilaspekte (über)betont oder zu (Schein)Kontroversen aufgebaut à la „Gesundheits-Paternalismus gefährdet Arbeitsplätze in der Lebensmittelindustrie“. Typische Muster der medialen Profilierung – auch von Wissenschaftlern – sind Publikationen, deren Ergebnisse angeblich alle bisherigen Ernährungsempfehlungen auf den Kopf stellen, was dann bei näherer Betrachtung wieder relativiert wird. Ein Beispiel ist die im Sommer 2017 publizierte PURE-Studie, die die Debatte um die Referenzwerte für die Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinzufuhr wieder befeuert hat.

WISSENSCHAFT IST NICHT GLEICH WAHRHEIT

Viele Diskussionen um Ernährung drehen sich um die Frage: Wie soll ich mich ernähren, damit ich gesund ein hohes Alter erreiche? Ernährungsforschung kann aber in der Regel lediglich Wahrscheinlichkeiten für Zusammenhänge zwischen Ernährungsweise und Gesundheit ermitteln. Aus der großen Alltagsrelevanz des Themas Ernährung ergibt sich jedoch, dass Empfehlungen und Entscheidungen

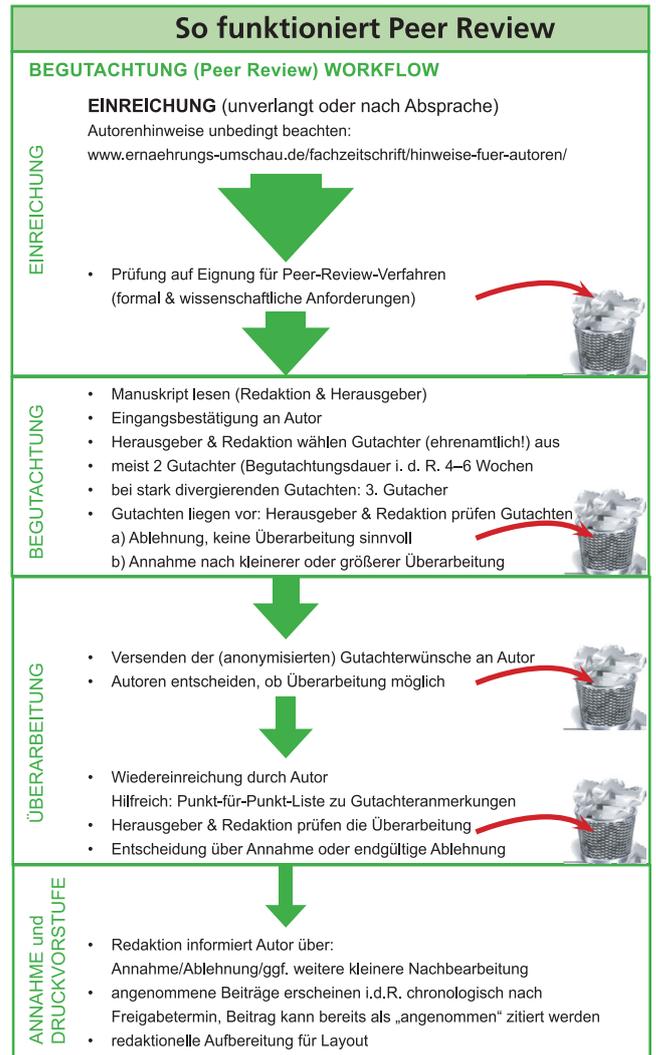
zu Ernährungsthemen immer auch die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen mit berücksichtigen müssen. Wer allein von der Wissenschaft die endgültige Wahrheit – und zugleich Handlungsempfehlung – einfordert, schiebt die Verantwortung für die eigene Abwägung und den gesellschaftlichen Diskurs darüber von sich weg. Von wissenschaftlichen Autoren können wir teilweise mehr Bescheidenheit und selbstkritischen Umgang mit Interessenkonflikten und Limitationen der eigenen Forschung fordern, von den Redaktionen wissenschaftlicher Medien möglichst seriöses Arbeiten erwarten. Gut ausgebildete und erfahrene RedakteurInnen, kompetente Herausgeber und Fachbeiräte im Zusammenspiel mit

klar dokumentierter Begutachtung von Manuskripten gehören dazu. Dies kann es nicht zum Nulltarif und beliebig schnell geben. Wer sein Wissen aus „Umsonst“-Kanälen bezieht (und sei es ein noch so gut lesbarer, aber selektiver Review), darf sich nicht wundern, dass seine Informationen gefiltert oder tendenziell gesteuert werden und einzelne Interessengruppen bedienen.

Was kann man nun tun, um sich im beruflichen Alltag vor Fake News & Co. zu schützen? Meine Tipps: • Vieles aus unterschiedlichen Quellen lesen • möglichst die Originalstudien lesen • akzeptieren, dass es noch unbeantwortete Fragen und nicht immer einfache Antworten gibt • mögliche Interessenkonflikte prüfen • auch die eigene Sensationsgier und Schubladendenken kritisch hinterfragen.

Darüber hinaus ist der regelmäßige Austausch mit Fachkollegen wichtig, und der sollte nicht nur über digitale Kanäle erfolgen: Fragen zu Vorträgen oder Pausengespräche auf Kongressen machen immun gegen „Filterblasen“ bzw. von Social Bots getriebene Pseudo-Relevanzen und schulen ganz nebenbei das kritische, aber unpolemische Denk- und Diskussionsvermögen.

Dr. Udo Maid-Kohnert



Der Autor: Dr. Udo Maid-Kohnert

Dr. Udo Maid-Kohnert ist Geschäftsführer des Dienstleisters mpm Fachmedien, der seit mehr als 20 Jahren Projekte für Fachverlage und -Institutionen konzipiert sowie redaktionell und in der Produktion betreut. Seit vielen Jahren ist er Redaktionsleiter der Fachzeitschrift „Ernährungs Umschau“. (Quellen und Links beim Autor)

Kontakt: maid-kohnert@mpm-online.de



Foto: © privat

ERNÄHRUNGSKOMMUNIKATION

Von Wahrheit und Dichtung

Der Schauspieler Morgan Freeman ist tot, der Papst unterstützte Donald Trumps Wahlkampf und ein deutsches Landratsamt spendierte Sex auf Staatskosten für Asylanten – von wegen! Das alles hat nie stattgefunden, es handelt sich um „echte“ Fake News: Beispiele für dreiste Lügen, denn Fake News werden nach Aussage von Wikipedia oft gezielt lanciert, um zu manipulieren, zu desinformieren oder um mit unlauteren Mitteln Geld zu verdienen. Doch Fake News werden nicht nur dazu genutzt, Wahlkämpfe zu manipulieren, sie beeinflussen längst auch die Meinungen in Sachen Ernährung.

Wie die Wahrheit auch im Ernährungsbereich immer häufiger und in teils dreister Manier von Dichtung verdrängt wird, zeigt die Autorin an drei Beispielen der letzten Monate aus ihren Spezialgebieten.

KOKOSÖL IST DAS REINE GIFT?

Prägnant aufgrund seiner enormen Breitenwirkung, aber bei etwas gutem Willen doch sehr leicht als Fake News zu erkennen, war der auf Youtube veröffentlichte Vortrag der Freiburger Professorin Dr. Karin Michels, in dem sie behauptete, Kokosöl sei „das reine Gift“ und „das schlimmste Lebensmittel, das man überhaupt essen kann“. Belege dafür konnte sie nicht anführen. Die Professorin hätte jedoch leicht Evidenz für positive oder zumindest unschädliche Effekte von Kokosöl finden können. So hatte etwa eine kurz zuvor in „BMJ Open“ veröffentlichte Interventionsstudie gezeigt, dass sich Kokosöl ähnlich auf das LDL-Cholesterin auswirkt wie Olivenöl und dass es das HDL stärker anhebt. Die absurden Aussagen zum Kokosöl sorgten für große Verunsicherung, nicht zuletzt auch deshalb, weil sie – wie bei Fake News häufig – von vielen Medien schnell und unkritisch übernommen und geteilt wurden. Allerdings ließ die fachliche Kritik nicht lange auf sich warten (zum Beispiel von der Arbeitsgruppe Dr. Feil), was zu einer teilweisen Entschuldigung der Referentin führte. Leider jedoch nicht in der Sache, sondern nur aufgrund der überspitzten Wortwahl.

LOW-CARB-DIÄTEN SIND TÖDLICH?

Diese Schlagzeile geisterte im Spätsommer 2018 durch den (Fach-)Blätterwald. Auslö-

ser war eine in „Lancet Public Health“ veröffentlichte Studie von Seidelmann und Mitarbeitern aus Boston. Sie wollte gefunden haben, dass die geringste Sterblichkeit bei einem Kohlenhydratanteil von 50–65 % der Energiezufuhr auftritt und dass bei einem Kohlenhydratanteil unter 30 % und über 65 % die Sterblichkeit erhöht ist. Viele Medien strickten daraus kernige Schlagzeilen, die „Ärzte Zeitung“ setzte in ihrem Online-Portal am 22. August 2018 wenigstens ein Fragezeichen dahinter. Eine gründliche Bewertung der Studie nahm sie jedoch nicht vor. Um die besser beurteilen zu können, muss man zum Beispiel den Kommentar des Präventivmediziners Dr. Johannes Scholl lesen, den er zur Meldung der „Ärzte Zeitung“ gepostet hat. Seine Einschätzung, wie auch die von anderen, die die Arbeit gründlich gelesen haben: eine „Fake-Studie“. Nicht nur, dass sie Verzerrungen und Fehlerquellen enthält, die ihre Aussagekraft einschränken, die „Low Carb“ essende Gruppe war zudem konstruiert: Sie bestand nicht aus Menschen, die sich bewusst ernährten, sondern aus

einer Minderheit besonders ungesunder Teilnehmer. Außerdem widerspricht die Arbeit den Ergebnissen mehrerer Interventionsstudien, die eine viel größere Aussagekraft besitzen. Scholls Fazit: Die Studie sei „eine Farce, die einzig und allein einen politischen Hintergrund hat“.

EAT: NULL GRAMM MILCHFETT, DAFÜR ZUCKER UND PALMÖL – DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG FÜR ALLE

Was zunächst seltsam klingt, beunruhigt einige Ernährungswissenschaftler und Mediziner schon länger: Sie befürchten eine mit viel Geld gezielt lancierte, nicht evidenzbasierte Kampagne zur Etablierung einer globalen, praktisch veganen Ernährung, basierend auf industriell hoch verarbeiteten Lebensmittel-Imitaten und Supplementen. Jüngstes Beispiel ist der kürzlich erschienene Bericht der internationalen „EAT-Lancet-Kommission“. Darin legten 37 Forscher dar, wie sie sich eine gesunde und zugleich ökologisch nachhaltige Ernährung für alle Erdenbürger vorstellen. Das klingt gut, denn letztlich profitieren alle davon, wenn genug hochwertige Nahrung vorhanden ist und wenn die auch nachhaltig und ethisch vertretbar produziert wurde. Dass dafür mehr getan werden muss, ist unstrittig. Doch nach näherem Hinsehen wurde der EAT-Bericht als „vage, inkonsistent, unwissenschaftlich“ und „die bedeutenden Risiken einer veganen Ernährung für Leben und Ge-

Die Autorin: Ulrike Gonder

Ulrike Gonder ist Diplom-Oecotrophologin und freie Wissenschaftsjournalistin, ihre thematischen Schwerpunkte sind gesunde Fette, Low-Carb- und ketogene Ernährung sowie Demenzprophylaxe. Kürzlich erschien ihr neuestes Buch „Der Keto-Kompass“ (systemed).

Weitere Infos im Web: ulrikegonder.de und ugonder.de

Kontakt: mail@ugonder.de

Quellen und Links bei der Autorin



Foto: © privat

sundheit“ herunterspielend kritisiert. Zudem wurden die Interessenkonflikte nicht ausreichend deklariert. Die Begründer des EAT-Projektes haben es sich offenbar zum Ziel gesetzt, der ganzen Welt tierische Lebensmittel zu vergällen. Und es scheint zu klappen. So meldete beispielsweise bunte.de, „Fake-Fleisch“ und andere „Ersatzprodukte“ seien DIE Ernährungstrends 2019. Weil „immer mehr Menschen bewusst auf den Konsum tierischer Produkte verzichten und stattdessen auf Seitan, Tofu oder Tempeh setzen“. Sie seien „geschmacklich“ und „optisch“ von richtigem Fleisch kaum zu unterscheiden. Kein Wort über den Nährwert, über ernährungsphysiologische Unterschiede und die Befürchtung, dass dieser Trend offenbar gezielt „gemacht“ ist.

Gegründet wurde die EAT-Stiftung, die diesen Bericht zusammen mit dem Lancet erstellte, von der reichen norwegischen Tierrechtlerin Gunhild Stordalen. Kein Wunder, dass sich durch den gesamten Report die Grundeinstellung zieht, nur pflanzliche Lebensmittel seien gesund. Selbstverständlich muss die derzeitige Praxis der Fleischproduktion und Tierhaltung dringend verbessert werden. Aber dafür tierische Lebensmittel per se als „ungesund“ zu deklarieren, ist in hohem

>> Gesunder Menschenverstand schützt bestens vor Fake News. <<

Maße unseriös. Wehe uns, wenn vegane Milliardärinnen oder Moralapostel künftig bestimmen, was wir essen dürfen. Wo bleibt der Aufschrei der Ernährungsgesellschaften, der Fachzeitschriften, der Medien und der Wissenschaftler, die sich seriös mit Ernährungs-, Agrar- und Umweltfragen befassen?

SO KANN MAN SICH SCHÜTZEN

Wie können wir uns im beruflichen Alltag besser vor „Fake News“ und „alternativen Fakten“ schützen? Einer aktuellen Studie in der Zeitschrift „Cognition“ zufolge fällt man weniger durch Voreingenommenheit oder Denkfehler auf Falschmeldungen herein, sondern eher aufgrund von Denk-



Ulrike Gonder: „Fake News beeinflussen längst auch die Meinungen in Sachen Ernährung.“

faulheit. Kümmern wir uns also selbst darum, der Wahrheit ein Stück näher zu kommen. Neben den Tipps im Beitrag von Irina Baumbach (Seite 5) und Udo Maid-Kohnert (Seite 11) hier noch ein paar Anregungen:

- Den gesunden Menschenverstand einsetzen: Ist die fragliche Aussage (biologisch) plausibel? Wenn uns jemand weismachen will, dass der Verzehr von Grundnahrungsmitteln per se schädlich sei und dass industriell hergestellte Imitate unsere Gesundheit retten würden, kann etwas nicht stimmen!
- Sich ein paar Grundkenntnisse in Methodik zulegen. Viele Publikationen sind beobachtende (epidemiologische) Studien ohne gezielte Intervention. Sie können nur statistische Korrelationen aufzeigen: Assoziationen wie jene zwischen dem Rückgang der Storchpopulation und der Geburtenrate oder zwischen gelben Fingern und Lungenkrebs. Sie belegen aber keine Ursache-Wirkungs-Beziehung: Der Storch bringt keine Babys und Lungenkrebs wird nicht durch gelbe Finger verursacht. Daher sind epidemiologische Studien zur Begründung von Ernährungsempfehlungen fast immer ungeeignet – was leider häufig missachtet wird. Außerdem sollte man wissen, dass rela-

tive Risiken klinisch völlig belanglos sein können. Wenn zum Beispiel in einer Diätstudie ein Teilnehmer von 1.000 krank wird, in der Kontrollgruppe jedoch zwei von 1.000, dann ist das relative Risiko um 50 % gesunken. Das absolute Risiko unterscheidet sich jedoch praktisch nicht: Es sank nur um 0,1 %, denn mit Diät erkrankten 0,1 % der Teilnehmer, ohne Diät 0,2 %.

- Sich ein paar Englischkenntnisse zulegen, denn neue Erkenntnisse finden sich häufig in englischsprachigen Fachzeitschriften. Zudem gibt es gute englische Blogs, in denen Studien fachkundig besprochen und kommentiert werden, wie beispielsweise jene von Zoë Harcombe oder Nina Teicholz. Wer sich auf das Lesen von Fachbeiträgen beschränkt, muss nicht monatelang Vokabeln büffeln, denn viele Fachbegriffe sind im Englischen sehr ähnlich.

So lässt sich mit ein wenig Übung das nötige Handwerkszeug auch zum Lesen englischer Medien erlernen, ohne jedes einzelne Wort nachschlagen zu müssen. Nur Mut! Nach einer Weile macht es richtig Spaß. Denn es ist immer besser, einen Blick in die Originalarbeit werfen zu können, als sich auf die Meldungen Dritter darüber verlassen zu müssen. Das gilt natürlich auch für diesen Beitrag.

Ulrike Gonder