

„Viele junge Leute haben kaum Ahnung von Ernährung.“

Wie kann man Menschen dazu bringen, sich gesünder zu ernähren? Der Ernährungsmediziner der TUM Prof. Hans Hauner und sein Team passen sich den Altersklassen an: Für Jugendliche setzen sie Social Media ein, für Erwachsene verbessern sie das Fast Food und bei Senioren sollen 3D-Drucker das Essen appetitlicher machen. Ein Gespräch über die Schwierigkeit, liebgewonnene Gewohnheiten zu durchbrechen.

Link

www.professoren.tum.de/hauner-hans



Essen mithilfe von 3D-Druckern attraktiver gestalten

Convenience Food gesünder machen

Senioren

Erwachsene

Schwangere

Jugendliche

direkte Auswirkungen auf den Nachwuchs

Community-Bewertungen via App



Herr Hauner, Sie werben – wie Ihre Kollegen – bei Ihren Patienten seit vielen Jahren dafür, dass sie sich besser ernähren, und sind auch in den Medien als Ernährungsexperte sehr präsent. Letztlich hat sich jedoch wenig geändert. Warum haben Sie in Ihrer großen Studie GeliS – Gesund leben in der Schwangerschaft – dennoch auf ein Beratungskonzept gesetzt?

Hans Hauner: Schwangere Frauen unterliegen einem besonderen Risiko von Überernährung. Knapp die Hälfte der Frauen in Deutschland nimmt während der Schwangerschaft mehr zu als empfohlen wird. Bei einer normalgewichtigen Frau sollten es 11 bis 16 Kilogramm sein. Eine höhere Gewichtszunahme vergrößert das Risiko von Schwangerschaftsdiabetes, Bluthochdruck und Geburtskomplikationen. In einer Vorstudie zu GeliS hatten wir einen deutlich positiven Effekt einer professionellen Lebensstilberatung festgestellt, solche Hinweise gab es auch in der Fachliteratur.

Aber Ihre Untersuchung mit rund 2.300 Teilnehmerinnen hat dann praktisch keine Wirkung der Lebensstilberatung gezeigt.

HH: Wir waren überrascht. Unsere vier Beratungseinheiten waren möglicherweise zu wenig. Der Hauptunterschied war aber, dass die Beratungen in normalen Frauenarztpraxen durchgeführt wurden, wo oft Zeit für ruhige Gespräche und Erfahrung mit Lebensstilberatung fehlt. Wir werten die Ergebnisse jetzt jedoch weiter aus und verfolgen Gewichtsentwicklung und Gesundheitszustand der Kinder bis zum Alter von fünf Jahren. Wir wollen herausfinden, wie sich Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft auf das Risiko der Kinder auswirkt, in jungen Jahren Übergewicht zu entwickeln. Und in der GeliS-Studie konnten wir feststellen, dass zumindest das Geburtsgewicht der Kinder geringfügig niedriger war, wenn die werdenden Mütter eine Lebensstilberatung erhalten hatten.

„Ernährungsgewohnheiten sind das Ergebnis eines sehr langen Lernprozesses und nicht leicht zu ändern.“

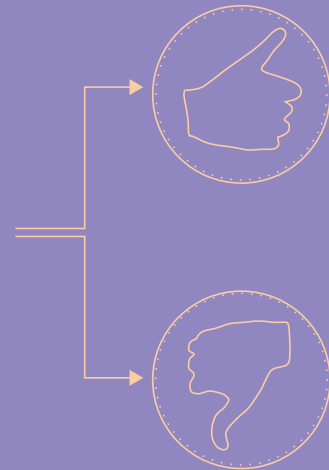
Hans Hauner

Auch bei jungen Erwachsenen setzen Sie im enable-Cluster auf Beratung, obwohl sie nur geringe Erfolge verspricht - warum?

HH: Wir beraten nicht im klassischen Sinn in Form von Unterricht zu Ernährungsthemen. Damit würden wir die junge Generation nicht erreichen. Die 18- bis 25-Jährigen sind besonders gefährdet, wenn sie die Familie verlassen, wo vielleicht die Eltern noch darauf geachtet haben, dass sie etwas Vernünftiges essen. Viele haben kaum Ahnung von Ernährung und ernähren sich zu einem großen Teil von Pizza und Fast Food. Wir entwickeln gemeinsam mit unseren Informatikern Apps, wo wir über spielerische Ansätze unterbewusst vernünftige Ernährung transportieren können. Bei der App Appetite fotografieren die Nutzer das, was sie vor sich auf dem Teller liegen haben, und die anderen Nutzer bewerten dann, ob das gutes Essen ist oder nicht. Dabei deckt sich übrigens die Einschätzung der Crowd mit der von Ernährungsexperten, das haben wir getestet. Als Weiterentwicklung ist ein virtueller Ernährungsberater geplant, um den aktuellen Kontext der Nutzer einzubeziehen. Dabei wollen wir vor allem Indikatoren von Stress erfassen. Denn bei Stress achten wir ja meist besonders wenig auf unsere Ernährung. Außerdem überlegen wir, einen virtuellen Supermarkt anzubieten, in den wir typische Produkte hineinnehmen und spielerisch Ernährungsinformationen und Lebensmittelauswahl damit verbinden.

Auch Fortbildungen bietet Hauner an:

In der Lehrküche des Instituts können beispielsweise Studenten lernen, wie man gesundes und gutes Essen kochen kann.



Junge Leute kann man mit der App Appetite begeistern: Nutzer fotografieren das, was sie vor sich auf dem Teller liegen haben. Die Community bewertet dann, ob das gutes Essen ist oder nicht.

Bei der Gruppe der älteren Erwachsenen verfolgen Sie dann ein anderes Konzept: Sie versuchen nicht, das Verhalten der Menschen zu verändern, sondern stattdessen die Lebensmittel.

HH: Ja, denn Ernährungsgewohnheiten sind das Ergebnis eines sehr langen Lernprozesses und nicht leicht zu ändern. Gleichzeitig haben wir im Alter von 40 bis 65 Jahren ein erhöhtes Risiko für Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und bestimmte Krebskrankheiten, die durch die Ernährung stark beeinflusst werden. Daher haben wir in dieser Altersgruppe Studien gemacht, in denen wir verschiedenen Convenience-Food-Produkten wie Fertigpizza, Hamburgern und Leberkäseemeln Ballaststoffe zugesetzt und andere Komponenten verändert und somit den Gesundheitswert dieser Produkte verbessert haben. Wir konnten feststellen, dass die Menschen dies geschmacklich akzeptieren und dass gleichzeitig Blutwerte verbessert werden konnten.

Während immer mehr Menschen eher zu viel essen und daher zu dick werden, haben rund ein Drittel der sehr alten Menschen ein entgegengesetztes Problem: Sie sind unterernährt. Manch einer forderte schon, dass die Hochbetagten in den Pflegeheimen mehr Fleisch auf dem Teller hätten. Läge darin die Lösung?

HH: Es würde wahrscheinlich reichen, wenn die Hochbetagten das essen würden, was sie auf den Teller bekommen. Ältere Menschen haben ein geringeres Hunger- und Durstgefühl. Dadurch bekommen sie zu wenig Eiweiß und trinken zu wenig. So besteht die Gefahr, dass sie Muskelmasse verlieren und gebrechlicher werden und dass sie dehydrieren.

Man kann doch niemanden zum Essen zwingen.

HH: Nein, aber man kann das Essen attraktiver machen. Viele Hochbetagte haben Schluckbeschwerden oder keine Zähne mehr. Faseriges Fleisch können sie nicht mehr essen. In Altenheimen wird das Essen für solche Menschen püriert. Das ist aber so unansehnlich, dass es nicht gerne gegessen wird. In einem unserer Projekte arbeiten daher unsere Partner daran, püriertes Essen über einen 3D-Drucker wieder in Form zu bringen, sodass es wieder aussieht wie ansprechende Lebensmittel. Eine andere Gruppe versucht, Eiweißgetränke so schmackhaft zu machen, dass sie gerne getrunken werden. Unsere geriatrischen Partner in Nürnberg haben mit unseren Informatikern einen Becher mit eingebauter Waage entwickelt, der das getrunkene Volumen misst und die Menschen per Stimme daran erinnert zu trinken.

Mehr als 500 Personen in den vier Altersgruppen haben Sie im enable-Cluster rekrutiert und untersucht. Ist das angesichts der Vielfalt unserer Lebensmittel, die miteinander wechselwirken, und unserer Gene, die den Stoffwechsel von Mensch zu Mensch verschieden machen, nicht eine zu kleine Gruppe für aussagekräftige Studienergebnisse?

HH: Diese 500 Menschen haben wir sehr genau charakterisiert im Hinblick auf ihren Gesundheitszustand, ihre Ernährungsgewohnheiten und -vorlieben und ihren Stoffwechsel. Dabei konnten wir große individuelle Unterschiede feststellen – mit 5000 Teilnehmern hätten wir das nicht in dieser Tiefe machen können. Ich denke, dass wir damit gute Chancen haben, neue Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit zu finden. Aber dafür arbeiten verschiedene Fachdisziplinen eng zusammen, und die Komplexität des Themas Ernährung erfordert das. Es handelt sich auch um gesellschaftlich hoch relevante Themen, und das macht mir Spaß.

■ *Das Interview führte Markus Bernards*



Prof. Hans Hauner

Als Kind wollte Hauner, geboren 1955 und aufgewachsen in Regensburg, eigentlich Missionar werden. Irgendwie ist er das auch geblieben, findet er, da er seit 30 Berufsjahren versucht, die Menschen von einer besseren Ernährung zu überzeugen. Er studierte Medizin in Regensburg und an der TUM und bildete sich an der Universität Ulm zum Internisten mit dem Schwerpunkt Endokrinologie/Diabetologie weiter. Es folgte eine Zeit als leitender Oberarzt am Deutschen Diabetes-Zentrum in Düsseldorf. 2003 wurde er auf den neu gegründeten Lehrstuhl für Ernährungsmedizin der TUM berufen und ist seitdem Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin.
