

## Was ist gutes Essen?

18. März 2023, 8.30–16.15 Uhr im Tagungszentrum Schloss Au  
→ [schulnetz21-vszh.ch](https://schulnetz21-vszh.ch)

Kantonales Netzwerk gesundheitsfördernder und  
nachhaltiger Schulen Zürich – Volksschulen



schulnetz21

kantonales netzwerk  
gesundheitsfördernder und  
nachhaltiger schulen  
zürich | volksschulen

Die Stellen für Suchtprävention  
im Kanton Zürich

PH  
ZH  
PÄDAGOGISCHE  
HOCHSCHULE  
ZÜRICH

# Essen zwischen Fake News, Mythen und Fakten

Christine Brombach

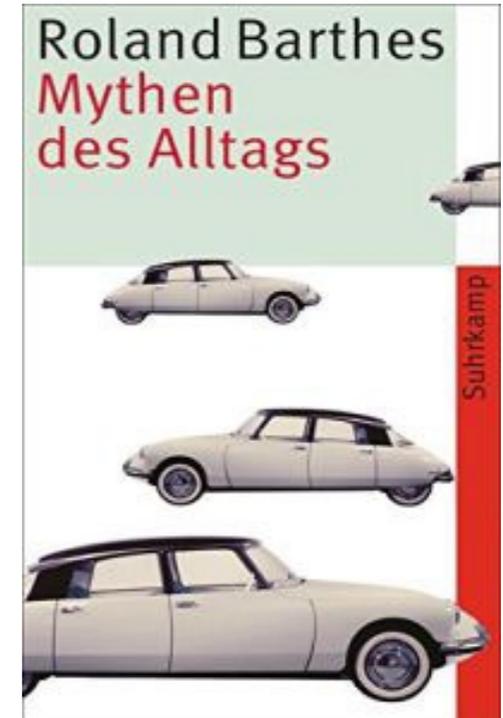
Institute of Food and Beverage Innovation (ILGI)

# Essen zwischen Fake News, Mythen und Fakten

- Hintergründe
- Was sind Mythen und Fake News?
- Gehörtes und Diskutiertes umsetzen?
- Welche Erfahrungen haben andere TN bereits damit gemacht?
- Was sind Stolpersteine und Good Practice?

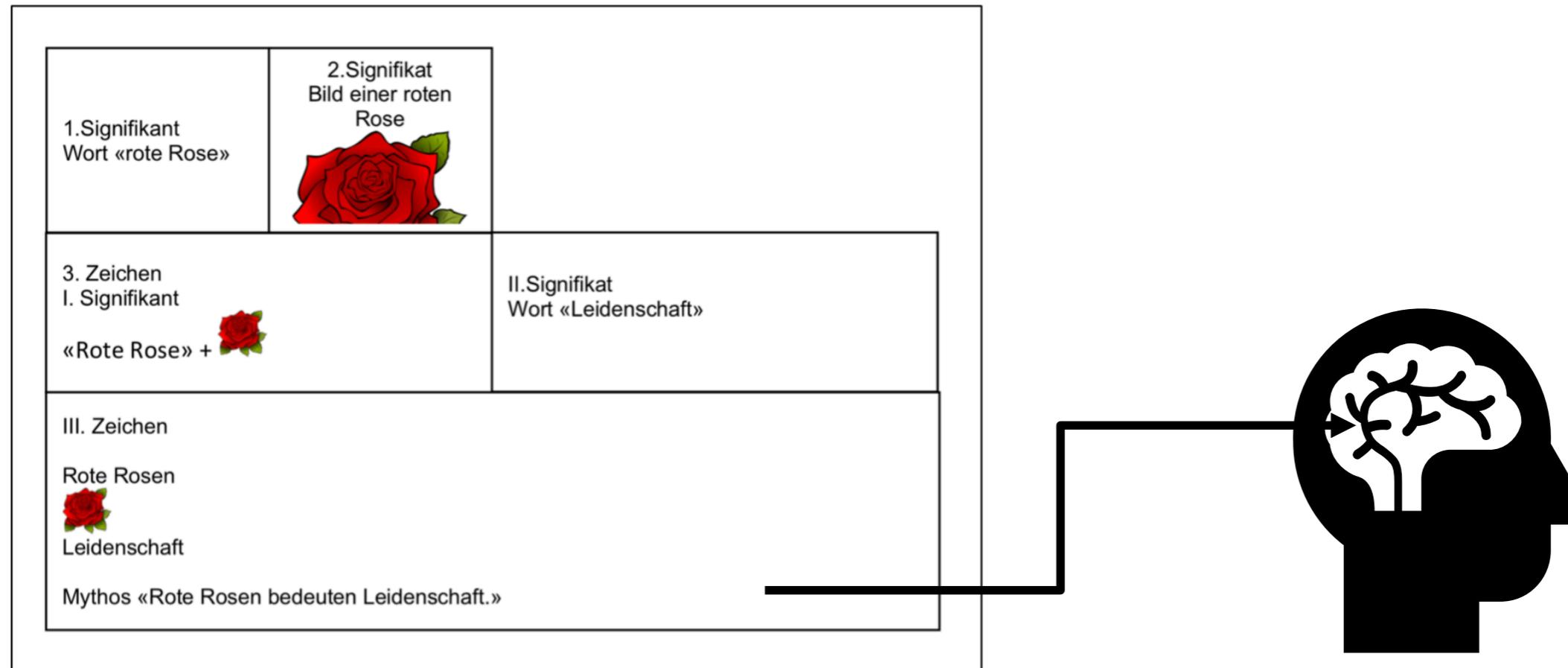
# R. Barthes

- **Französischer Philosoph, Autor und Semiotiker (1915-1980).**
- **Semiotik: Theorie über die Produktion und Verwendung von Zeichen**
- **Zeichen sind alle Mittel, die zur Kommunikation verwendet werden können, wie Wörter, Texte, Interpunktion, Bilder, Signale, aber auch Töne, Musik sowie Mimik und Gestik.**
- **In seinem Buch "Mythen des Alltags" analysierte er die Macht der Sprache in Bezug auf Mythen und seine Arbeit trägt viel zum Verständnis der Entstehung von Mythen bei.**



# Was ist ein Mythos?

- Eine Botschaft, Erzählung mit einer Bedeutung
- Wie wir Dingen eine Bedeutung geben



# Mythen falsch/richtig?

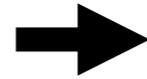
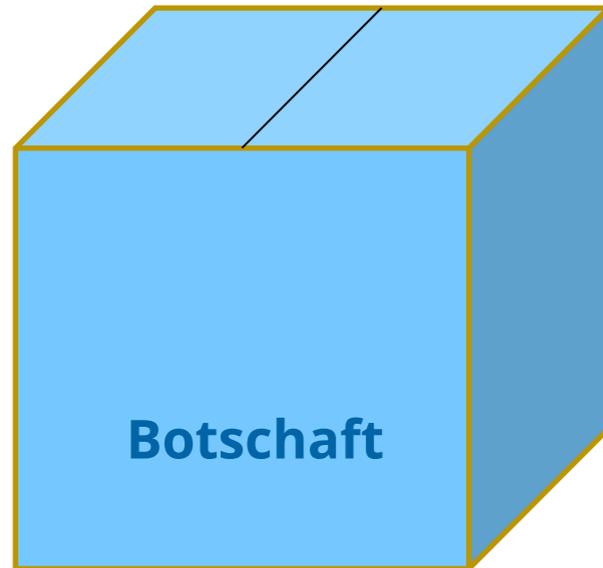
- „Smoothies sind so gesund wie Obst und Gemüse.“
- „Detox-Produkte reinigen den Körper von unerwünschten Stoffen“
- „Lebensmittel, die häufiger Allergien auslösen, sind im ersten Lebensjahr tabu.“
- „Vitamin C schützt vor Erkältungen“
- „Milch macht munter“

# Zitat R. Barthes:

«Mythen beseitigen die Komplexität der menschlichen Handlungen, gibt ihnen die Einfachheit von Entitäten, (...) sie organisieren eine Welt ohne Widersprüche, (...) sie legen den Grund für eine glückliche Klarheit. Die Dinge verhalten sich so, als ob sie von sich aus etwas bedeuten würden ».

→ **Mythen erscheinen natürlich, in sich geschlossen und damit logisch und wahr!** 

# Mythen gemäss Barthes



**Verbreitung  
Influencer**

**Wissenschaftler:innen**

**Gesundheitspersonal**



**Alibi/Entschuldigung**

**Ich esse keine Eier,  
weil sie meinen  
Cholesterinspiegel  
steigern**

- **(Falsche!!) Warnung: Eier erhöhen den Cholesterin Spiegel**

## Acai-Beere

Oprah Winfrey 2009:

„Acai ist eine Superbeere, sie hat Verjüngungspotential!“

- Südamerikanische Palme
- Der Kern macht 90% der Frucht aus
- In frischem Zustand leicht verderblich
- Hohe Kosten für Verarbeitung und Konservierung
- Lange Transportwege
- Bisläng konnte keine verjüngende oder schlankmachende Wirkung der Acai-Beere nachgewiesen werden. Ernährungsphysiologisch schneidet sie nicht besser ab als einheimische Beeren!

- Mythen sind Botschaften mit unterschiedlicher Stärke und Verbreitung
- Alles kann zu einem Mythos werden
- Mythen beeinflussen das tägliche Essen überall
- Mythen halten sich lange und hartnäckig

Quellen: siehe letzte Seite

# Was also tun?

- Das Internet liefert uns schnell tausende Seiten mit Informationen rund um Essen und Trinken.
- Aber was stimmt und wem kann man vertrauen?
- Die Unterscheidung zwischen richtig und falsch ist oft schwierig.
- Hier kommen ein paar Tipps und Infos, um einen besseren Durchblick zu bekommen

# Was tun?

- Aufklärung/Bildung zu/ über Mythen
- Verwendung einfacher und evidenzbasierter Empfehlungen
- Gute Quellen kennen und sie von weniger vertrauenswürdigen unterscheiden können



## **1. Sind die Überschriften und Bilder sehr reißerisch?**

Wenn eine Schlagzeile zu schön klingt, um wahr zu sein, ist sie es meist auch nicht. Zum Beispiel: „Dank einer kohlenhydratarmen Diät habe ich 5 kg in zwei Wochen abgenommen.“ Hier gilt auch: Erfahrungen von einzelnen Personen sind keine Beweise für eine allgemeine Gültigkeit.

## **2. Stellt die Information ein bestimmtes Lebensmittel zu positiv oder negativ dar?**

Seriöse Beiträge beleuchten sowohl Vorteile als auch Nachteile. Außerdem gibt es keine Wunderlebensmittel, wie zum Beispiel: „Goji-Beeren helfen bei Schlafproblemen und sind ein Anti-Aging-Mittel.“ Verschiedene Lebensmittel liefern uns verschiedene Nährstoffe, und eine abwechslungsreiche Ernährung ist die beste Grundlage dafür, gut versorgt zu sein.

Quelle: [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Kompassernaehrung/Kompassernaehrung-Ausgabe-2-2019.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=5](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Kompassernaehrung/Kompassernaehrung-Ausgabe-2-2019.pdf?__blob=publicationFile&v=5)

### **3. Von wem stammt die Information?**

Sind die Autoren bzw. Herausgeber bekannt und kennen sich mit dem Thema aus? Werden Fachgesellschaften als Referenz für Ernährungsempfehlungen genannt? Gibt es eventuell einen Link zur wissenschaftlichen Originalstudie? Haben die Autoren bzw. Herausgeber ein finanzielles Interesse, verkaufen sie zum Beispiel bestimmte Produkte oder machen sie Werbung dafür?

### **4. Wie aktuell ist die Information?**

Wissenschaftliche Erkenntnisse sind ständig im Wandel, daher sollte die Information nicht allzu alt sein. Mal bringt die Forschung Erkenntnisse, die bleiben und sich als wahr herausstellen. Mal werden Ergebnisse widerlegt und dann widerrufen. Das ist in jeder Wissenschaft so. Auch die relativ junge Ernährungswissenschaft kann keine endgültigen Wahrheiten liefern, da sich die Möglichkeiten der Forschung stetig weiterentwickeln

**Vielen Dank!**

