

ERNÄHRUNG

MODUL ERNÄHRUNGSTRENDS

Ziele

- Die SchülerInnen wissen, was Superfoods sind und was Clean Eating bedeutet.
- Die SchülerInnen reflektieren, wie Medien Ernährungstrends beeinflussen.
- Die SchülerInnen kennen zentrale Bausteine einer gesunden, ausgewogenen Ernährung.
- Die SchülerInnen hinterfragen Werbebotschaften zu Superfood und anderen Lebensmitteln kritisch.
- Die SchülerInnen wissen, wo sie verlässliche Informationen zum Thema Ernährung finden.

Wissen für PädagogInnen

Superfood ist ein Marketingbegriff, der Lebensmittel mit angeblich gesundheitlichen Vorteilen beschreibt. Eine offizielle, fachliche oder rechtlich bindende Definition des Begriffs gibt es nicht. Superfood sollen aufgrund des Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen haben als andere Lebensmittel (www.eufic.org). Sie haben einen hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium, Selen oder Zink. Dadurch sollen sie leistungssteigernd wirken, vor Krebs schützen, Diabetes und Herz-Kreislauf-erkrankungen vorbeugen und das Immunsystem stärken. Exotisches Obst- oder Gemüsesorten wie Goji-Beeren, Granatapfel, Matcha und Chiasamen zählen als Superfood. Zu heimischem Superfood gehören Heidelbeeren, Amaranth, Buchweizen, Kürbiskerne, Leinsamen, Brennesseln, Rote Rüben, (Sauer-)Kraut und Spinat.

Lebensmittel dürfen laut EU-Gesetz nur dann mit einer positiven gesundheitlichen Wirkung bewerben, wenn sie z.B. einen außergewöhnlich hohen Anteil an Vitaminen oder Mineralstoffen enthalten. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat Cranberries und Granatäpfel, die als Superfood gelten, diesbezüglich bewertet. Das Ergebnis zeigt, dass wissenschaftliche Beweise nicht ausreichen, um diese Lebensmittel mit gesundheitsbezogenen Argumenten zu bewerben (www.stmk.arbeiterkammer.at).

Studien, die Lebensmittel als Superfoods ausweisen, müssen wir kritisch betrachten. Die Laborbedingungen, unter denen WissenschaftlerInnen sie testen, unterscheiden sich davon, wie Menschen diese Lebensmittel im Alltag konsumieren. Oft reicht die Menge an Superfood, die wir durch eine normale Ernährungsweise zu uns nehmen, nicht aus, um vom erhöhten Nährstoffgehalt zu profitieren. Oder die Wirkung des Lebensmittels hält nur für einen kurzen Zeitraum an und wir müssten es häufig essen, um einen gesundheitlichen Nutzen zu spüren.

Es ist nicht empfehlenswert, sich von einem einzigen Lebensmittel eine „heilsame“ Wirkung zu erhoffen. Eine bunte, abwechslungsreiche Ernährung ist am gesündesten. Lebensmittel sind nicht zwangsläufig ungesünder, wenn die Werbung sie nicht als Superfood bezeichnet. Regionales Obst und Gemüse sowie Vollkorngetreide sind wertvolle Lebensmittel und im Vergleich zu als Superfood angepriesenen Lebensmitteln kostengünstiger. 100 Gramm Leinsamen kosten die Hälfte von importierten Chiasamen (www.ugb.de).

Für den Trend des Clean Eating gibt es keine offizielle Definition. Es bedeutet, nur unverarbeitete Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe zu essen. Menschen, die diese Diätform praktizieren, bezeichnen bestimmte Lebensmittel als ungesund, unrein oder schmutzig. Dazu zählen etwa Zucker, Milchprodukte oder glutenhaltige Lebensmittel. Gluten ist das Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten enthalten ist. Lebensmittel in gute und schlechte Produkte einzuteilen, ist umstritten. Lassen Menschen Lebensmittelgruppen wie Kohlenhydrate oder Eiweiße weg, kann das gesundheitsschädliche Folgen haben. Eine unzureichende Aufnahme von Calcium wirkt sich negativ auf die Knochengesundheit aus. Leiden wir nicht an einer Allergie oder Unverträglichkeit, ist es nicht notwendig, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten (www.eufic.org).

Influencer haben auf Social Media Kanälen eine große Reichweite. Eine britische Studie zeigt, dass Influencer ihre Meinung als wissenschaftlich basiert verkaufen, jedoch kaum wissenschaftlich fundierte Empfehlungen aussprechen (www.eurekalert.org).

ForscherInnen gehen davon aus, dass der Einfluss sozialer Medien zunehmen wird und fordern, Kinder und Jugendliche über diese Kanäle gut zu informieren und sie so vor falschen Körperidealen zu schützen (www.bmcpublichealth.biomedcentral.com).

Diäten sind in den Medien und auf Social Media-Kanälen sehr präsent. Diät-Trends sind die Low Carb Diät, wobei Low Carb für „wenig Kohlenhydrate“ steht, die Steinzeitdiät, oder Paleo-Diät, die sich daran orientiert, wie sich unsere VorfahrInnen ernährt haben und die 16:8-Diät, die die Nahrungsaufnahme auf einen 8-Stunden-Zeitraum innerhalb von 24 Stunden beschränkt.

37% der österreichischen SchülerInnen wollen abnehmen oder sind auf Diät (Ramelow 2015). Es ist nicht empfohlen, dass Jugendliche Diät halten, da sie sich im Wachstum befinden. Stark übergewichtige Jugendliche sollten langfristig ihren Lebensstil verändern.

Quellen

Arbeiterkammer Niederösterreich. (2017). Ernährungstrends unter der Lupe. Was gibt's Neues rund ums Thema Essen. Download vom 09.09.2019, von https://stmk.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsument/20180207_Ernaehrungstrends-unter-der-Lupe-barrf.pdf

Clausen Angela (2015). Wie super sind Superfoods? Download vom 13.12.2019, von www.ugb.de/lebensmittel-im-test/naehrwert-superfoods/

EUFIC - Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel. (2018). Kann das intermittierende Fasten uns helfen, Gewicht zu verlieren? Download vom 09.09.2019, von www.eufic.org/de/healthy-living/article/can-intermittent-fasting-help-you-lose-weight

EUFIC - Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel. (2019). Ein genauerer Blick auf Clean Eating. Download vom 09.09.2019, von www.eufic.org/de/healthy-living/article/the-truth-about-clean-eating

EUFIC - Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel. (2012). Superfood: Was verbirgt sich wirklich dahinter? Download vom 09.09.2019, von www.eufic.org/de/healthy-living/article/superfood-was-verbirgt-sich-wirklich-dahinter

EurekAlert Science News Releases (2019). Study scrutinizes credibility of weight management blogs by most. Download vom 16.12.2019 von www.eurekalert.org/pub_releases/2019-04/eaft-ssc042919.php

Feichtinger, J. (2018) Superfood – regional und nährstoffreich, Download vom 13.12.2019, von www.ugb.de/vollwert-ernaehrung/superfood-regional-und-naehrstoffreich/

Olsen et al. (2011). Gesunde Aspekte der nordischen Ernährung. In Journal of Nutrition 141 (4): 639–644.

Pilgrim K. et al. (2019). BMC Public Health: Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research. Download vom 17.12.2019, von <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-7387-8>

Ramelow D., Teutsch F., Hofmann F., & Felder-Puig R. (2015). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülern und SchülerInnen. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2013. Wien: BMG.

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Ein Freund jausnet jeden Tag Naturjoghurt mit Früchten. Heute bemerkst du in seinem Joghurt schwarze, kleine Kügelchen. Er erklärt dir, dass das Chia-Samen sind, ein Superfood, das viele Vitamine enthält. Er hat in der Werbung gehört, dass Superfoods gesund sind. Was denkst du darüber?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Eine Freundin isst gern Gemüse und frische Kräuter, wenig Salz und kaum Süßigkeiten. Nun möchte sie auf eine strenge Form von Clean Eating umsteigen. Sie will alle „schlechten“, also verarbeiteten, Lebensmittel wie Zucker, Milchprodukte und glutenhaltige Lebensmittel aus ihrer Ernährung streichen. Sie plant, ausschließlich reine, unverarbeitete Lebensmittel zu essen, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Wie stehst du zu dieser Ernährungsumstellung?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Was ist ein Superfood und welche Lebensmittel zählen dazu?
- Welche regionalen Superfoods gibt es?
- Die Werbung stellt Superfoods als besonders gesund dar. Wie glaubwürdig ist das?
- Woran erkennst du, ob Informationen zu Ernährung vertrauenswürdig sind oder nicht?
- Warum ist es problematisch, Lebensmittel in „gut“ und „schlecht“ einzuteilen?
- Warum solltest du Diäten generell kritisch sehen?
- Wie sinnvoll ist es, bei Diäten ganze Lebensmittelgruppen wegzulassen?
- Welche Rolle spielt Genuss beim Essen?
- Wer kann dich beraten und begleiten, wenn du deine Ernährung umstellen möchtest?
- Wie beeinflussen Medien, welche Lebensmittel wir als gesund wahrnehmen?
- Welche Elemente zählen zu einer gesunden Ernährung?
- Weshalb solltest du skeptisch gegenüber Ernährungsempfehlungen von InfluencerInnen oder YouTuberInnen sein?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

https://www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unterstufe

Die SchülerInnen fotografieren einige Wochen lang Speisen und Lebensmittel, welche sie gerne essen. Sie machen aus den Fotos eine Collage und präsentieren sie der Klasse. Dabei gehen sie auf die Vielfalt und Buntheit der Lebensmittel ein und darauf, welche Speisen sie am meisten genießen.

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen. Jede Gruppe entscheidet sich für einen Ernährungstrend und sucht dazu Informationen auf seriösen Seiten wie feel-ok.at, medizinttransparent.at, dge.de, gesundheit.gv.at und von frei wählbaren Medien wie Instagram und YouTube. Die SchülerInnen bereiten die Ergebnisse auf, stellen sie vor, zeigen Unterschiede auf und beleuchten Aussagen von wenig seriösen Quellen kritisch.

Weitere Materialien und Informationen zum Thema

Quiz zu Essgewohnheiten (Oberstufe)

www.sge-ssn.ch/ich-und-du/tests-zur-ernaehrung/meine-essgewohnheiten/37/

Ernährungstrend „Superfood“

www.gesundheit.gu.at/leben/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/superfood

Nährstoffe: Auf die Vielfalt kommt es an

www.dguv-lug.de/fileadmin/user_upload_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Berufsbildende_Schulen/Gesunde_Ernaehrung_was_ist_das/BBS_2018_08_Schuelertext_Gesunde_Ernaehrung.pdf

Diäten im Überblick

www.dge.de/presse/pm/blitzdiaeten-bleiben-ohne-dauerhaften-erfolg/

Informationen zu Clean Eating

www.eufic.org/de/healthy-living/article/the-truth-about-clean-eating

Rezepte zum Nachmachen

www.schuleplusesessen.de/rezepte/

www.gemeinsam-geniessen.at/%C3%BCber-uns/service/rezepte

Überblick zu Trendlebensmitteln

www.bzfe.de/inhalt/neue-lebensmittel-29553.html