VerbraucherInfo
2/2023

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Foto: vetre - stock.adobe.com

Achtung, Trend!

Warum Gen-Diäten mit Vorsicht zu genießen sind

Auf den ersten Blick klingt das Versprechen plausibel und wissenschaftlich: Mit personalisierten Ernährungsempfehlungen, basierend auf Gen-Analysen, lassen sich bestimmte Krankheiten und Gewichtsprobleme vermeiden. Stimmt das? Der VSB klärt auf.

Mit der Angst der Menschen und dem Versprechen „So bleiben Sie gesund“ lässt sich nicht nur Aufmerksamkeit erzielen, sondern auch gutes Geld verdienen. Deshalb lohnt sich ein genauer Blick auf die derzeit vielfältigen kommerziellen Angebote von Gen-, Blut- und Mikrobiom-Analysen mit dem Ziel einer personalisierten Ernährung, die Krankheitsrisiken oder Gewichtsprobleme reduzieren soll. Das Prozedere klingt einfach: DNA-Test machen, Ernährungsempfehlung bekommen, gesund bleiben. Das ist zu einfach, um wahr zu sein. Wie bei einem Medikament lohnt es sich, das Kleingedruckte im Beipackzettel zu lesen.

Was ist personalisierte Ernährung?

Der Ansatz einer personalisierten Ernährung bei bestimmten Krankheitsbildern und Gewichtsproblemen ist nicht neu.

Man ist, was man isst. Gesunde Ernährung basiert auf bewussten Ess- und Lebensgewohnheiten.

Ärzte, Ernährungsberaterinnen oder Diätassistenten erstellen eine Bestandsaufnahme anhand von detaillierten Protokollen über Essgewohnheiten, Lebensumstände, Aktivitätsniveau, Laborwerten und Krankheitsbild. Bei einer qualifizierten Beratung wird aus allen Faktoren ein ganzheitliches Bild erstellt und ein persönlicher Ernährungsplan entworfen.

Mit der Verbreitung des Smartphones schossen neue digitale, anonyme Beratungsangebote wie Pilze aus dem Boden: Gesundheitsapps mit zahlreichen Messmöglichkeiten rund um Gewicht, Aktivitätslevel, Kalorienzufuhr, Schlafverhalten, Lebensmittelnährwerten und mehr basierend auf Algorithmen und einer riesigen Datenbank im Hintergrund, die dann das passende Ernährungsprogramm zusammenstellen. Heraus kommt eine angeblich persönliche Empfehlung, die aber keine ist.

Vorsicht bei kommerziellen DNA-Analysen

Einen großen Schritt weiter gehen Angebote, die auf Basis von Gen-Analysen personalisierte Ernährungsempfehlungen liefern. Sie werben damit, dass über die DNA bestimmte Krankheits-, Stoffwechsel- oder Sporttypen festgestellt werden können, von welchen sich dann Ernährungsempfehlungen ableiten lassen. Sie appellieren sehr geschickt an Verbraucher*innen mit einem wissenschaftlichen Versprechen, das es nicht gibt, nämlich die Wechselwirkung von Erbanlagen, Ernährung und bestimmten Erkrankungen bestimmen zu können. Ellen Schmitt, Referentin im Bereich Ernährung beim VSB, bringt den Stand der Forschung kurz und knapp auf den Punkt: „Für Gen-Diäten gibt es derzeit keine wissenschaftliche Grundlage. Ich kann Verbraucher*innen nur davon abraten, Geld für kommerzielle Angebote dieser Art auszugeben, sondern stattdessen die Ernährungsberatung der Krankenkassen oder persönlichen Ernährungsberater*innen zu nutzen.“

Für Schmitt liegt neben der fehlenden Daten- und Faktenlage (Evidenz) ein weiteres Problem in der falschen Erwartungshaltung in Bezug auf Gen-Analysen. Viele Nutzer*innen möchten eine wissenschaftliche Absolution bekommen, warum sie etwa fülliger sind als andere. Das ist aber ein Trugschluss. Nicht die Gene, sondern vielmehr der Lebensstil bestimmen persönliche Krankheitsrisiken und Gewichtsprobleme. Mit der Begründung „Ich kann nichts dafür, das sind meine Gene“ wird jegliche Motivation im Keim erstickt, sich aktiv und langfristig mit den eigenen Ernährungsgewohnheiten und Lebensumständen zu befassen. Dabei sollten genau diese Auseinandersetzung und der Wunsch nach Verbesserung das Ziel sein. Kommerzielle Anbieter nutzen diese allzu menschliche Reaktion aus und verdienen ihr Geld damit, dass sie Verbraucher*innen einen wissenschaftlichen Anstrich verkaufen, den es nicht gibt.

Welche Ernährung passt zu mir?

Wie finde ich also zu einer passenden persönlichen Ernährung? Ellen Schmitt gibt folgende Empfehlungen: „Bei Krankheit oder gesundheitlichen Problemen ist eine Kombination aus regelmäßigen ärztlichen Kontrollen und einer kompetenten Ernährungsberatung die richtige Herangehensweise. Die Empfehlungen werden im direkten Gespräch und auf Grundlage eines Ernährungsprotokolls, von Messdaten und der erhobenen Laborwerte besprochen.“

Wer seine Ernährung gesünder gestalten möchte, um Krankheiten vorzubeugen, sollte sich seine Ess- und Lebensgewohnheiten erst einmal bewusst machen. Esse ich, wenn ich Hunger habe oder aus Langeweile oder emotionalen Gründen? Höre ich auf zu essen, wenn ich satt bin? Welche Lebensmittel könnte ich durch gesündere Alternativen ersetzen? Mit wenigen Fragen kann jede*r persönliche Schwierigkeiten in der Ernährungsweise erkennen und dann gezielt angehen – ganz ohne Gen-Analyse.

Yvonne Meininger

Schützen Sie Ihre sensiblen Daten! Die Weitergabe der persönlichen DNA sollte grundsätzlich nur über eine Ärztin oder einen Arzt erfolgen und nicht leichtfertig per selbst entnommener Speichelprobe einem kommerziellen Anbieter oder einem Labor überlassen werden.

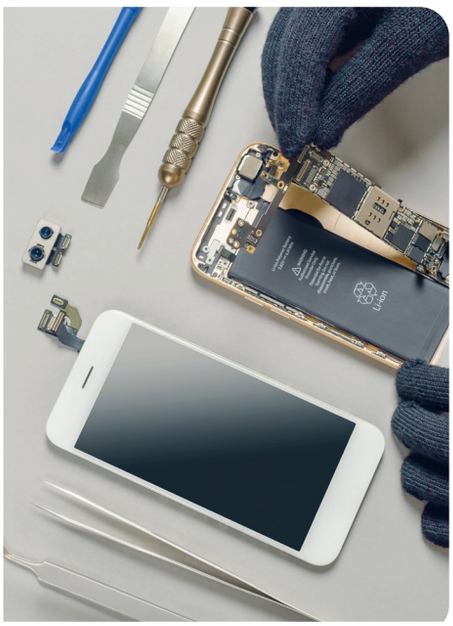
Fotos: DimaBerlin - stock.adobe.com (Frau mit Essen), photographee.eu - stock.adobe.com (Kinder), poravute - stock.adobe.com (Smartphones)

Kinder- & Jugendbildung

Schule fürs Leben

Man lernt bekanntlich nicht für die Schule, sondern fürs Leben. Deshalb baut der VSB sein Angebot für Kinder und Jugendliche aus, um ihre Alltagskompetenz zu fördern. Ganz aktuell: Das Digitalmagazin *Diskurs,* bei dem es um Fakten, Facetten und Fallen beim Onlineshopping geht. „Wir verwenden in der neuen Onlineversion als Anrede ausschließlich das Du und haben die Inhalte sprachlich so überarbeitet, dass die komplexen Sachverhalte für Jugendliche einfacher und verständlicher sind", erklärt Eva Traupe, Teamleitung Verbraucherrecht. Ein weiteres Angebot richtet sich direkt an die Schulen und ihre Schüler*innen: Wie lege ich ein Girokonto an? Wie lässt sich Strom sparen, und warum haben regionale Lebensmittel eine bessere Ökobilanz? Interessierte Lehrer*innen können bei den VSB-Beratungsstellen zu verschiedenen Themen Vorträge und Arbeitseinheiten buchen, die sowohl vor Ort in den Klassen als auch online stattfinden. Bei der Vielzahl an Fakten und Tipps können die Lehrkräfte auch noch etwas lernen – natürlich fürs Leben!

Für Erwachsene ebenso informativ: das Digitalmagazin zum Thema Onlineshopping unter
www.verbraucherservice-bayern.de/medien/diskurs-das-digitalmagazin



VSB-TIPP: Smarte Phone-Nutzung

„Um Ressourcen und Rohstoffe zu sparen, kaufe ich Smartphones nur gebraucht. Allerdings unterstütze ich damit eine ältere Technologie, die nicht unbedingt ökologischer ist. Ist es unter dem Strich trotzdem nachhaltiger?" Sylvia D.

„Ja, absolut! Eine möglichst lange Lebensdauer des Smartphones ist der effizienteste Klimaschutz. Die meisten Emissionen entstehen nämlich bei der Herstellung der Geräte. Laut Greenpeace (2017) fallen bei der Produktion eines Smartphones 73 Prozent der Kohlenstoffdioxidemissionen an, weil die Gewinnung und Verarbeitung der Rohstoffe sehr energieintensiv sind. Es macht also Sinn, nicht immer das neueste Modell, sondern gebrauchte Geräte zu kaufen. Außerdem lassen sich viele Verschleißteile – wie der Akku – problemlos ersetzen und kaputte Geräte können oftmals repariert werden. Alternativen bieten Unternehmen, die sich auf den Verkauf von nachhaltigen Smartphones spezialisiert haben wie etwa Fairphone. Grundsätzlich gilt: Je länger ein Smartphone im Kreislauf bleibt, umso nachhaltiger ist seine Bilanz."

Maria Leidemann,
Umweltreferentin in der Beratungsstelle Augsburg

Rechtliche Erleichterung bei Gesundheitsfragen

Ich entscheide für dich

Die rechtliche Situation bei Gesundheitsfragen war bisher für viele unverständlich und unbefriedigend. Man ist jahrelang verheiratet, kennt die Wünsche und Bedürfnisse des anderen und hat die Verantwortung für die Partnerschaft und Familie immer gemeinsam getragen. Dann passiert das Unerwartete: Der/die Partner*in muss ins Krankenhaus und ist aufgrund gesundheitlicher Probleme plötzlich nicht mehr in der Lage, eigene Entscheidungen zu treffen. Wer sich in dieser emotionalen Schocksituation wiederfand, musste zusätzlich auch noch mit den rechtlichen Bestimmungen hadern, denn Ehe- oder Lebenspartner*innen konnten ohne eine entsprechende Vollmacht nicht für den jeweils anderen sprechen. Das hat sich 2023 mit der Reform des Betreuungsrechts und der Neuregelung unter dem Namen „Ehegatten-Notvertretungsrecht" geändert. Für Ehe- oder Lebenspartner*innen gilt nun die Regelung, dass sie für die ersten sechs Monate in Gesundheitsfragen automatisch füreinander entscheiden können und die behandelnden Ärzt*innen in diesem Zeitraum von ihrer Schweigepflicht entbunden sind (§ 1358 BGB).

Foto: Gorodenkoff - stock.adobe.com

Vertrauensvolle Beratung beim VSB

So willkommen die neue Bestimmung ist – das Thema Vorsorge ist damit aber nicht ausreichend geklärt. Carina Weis, Juristin beim VSB, betont: „Trotz der Neuregelung ist eine weitere Vorsorge nötig, da sich die Gesetzesänderung nur auf Gesundheitsfragen bezieht und zeitlich begrenzt ist." Auch wenn die Beschäftigung mit diesem Thema unangenehm ist, sollten Partner*innen rechtzeitig Vorsorgefragen klären – aus Liebe zum anderen. Denn nur mit einer umfassenden Vollmacht oder einer Betreuungsverfügung, die auch Fragen der Finanzverwaltung und die Vertretung in rechtlichen Dingen festlegt, nehmen sich Paare eine große Last von den Schultern, wenn es gesundheitlich ernst wird. Der VSB bietet dazu Vorträge und Einzelberatungen an. Wenden Sie sich lieber früher als später an eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

ym

WIR STEHEN UNABHÄNGIG UND ENGAGIERT AN IHRER SEITE!

Unsere Beratungs- und Bildungsangebote:
Umwelt, Energie, Finanzen & Versicherungen, Verbraucherrecht, Ernährung, Hauswirtschaft

Mitglieder des KDFB erhalten auf Beratungsleistungen eine Gebührenermäßigung in Höhe von 30 % sowie 2 € Rabatt auf alle Online-Vorträge

Mit dem VSB-Newsletter bleiben Sie gut informiert:
www.verbraucherservice-bayern.de/service/newsletter

Unsere 15 Beratungsstellen in Bayern:
Ansbach, Aschaffenburg, Augsburg, Bamberg, Cham, Donauwörth, Forchheim, Ingolstadt, München, Neufahrn, Passau, Regensburg, Schwandorf, Traunstein, Würzburg

VerbraucherService Bayern
Landesgeschäftsstelle
Dachauer Straße 5/V, 80335 München
Tel. 089 51518743
www.verbraucherservice-bayern.de