

**Die monatliche Information der
Stiftung Kindergesundheit für
Journalistinnen & Journalisten**

**Stiftung Kindergesundheit informiert
über die digitale Ernährungsrevolution**

Was taugen Ernährungs-Apps für Mütter und Babys?

Essen, um satt zu werden, war gestern. Heute ist die Ernährung zu einem kompletten Ausdruck des Lebensstils geworden. Neben Genuss und Geschmack spielt dabei die Gesundheit eine immer wichtigere Rolle. Welche Informationen sind wirklich relevant? Was macht eine App zu einer guten und vertrauenswürdigen App? Und wie helfen die Apps tatsächlich im Alltag? Antworten hierzu und zu vielen weiteren Fragen lieferten Referenten aus Ernährungswissenschaft, Medizin und Medien im Rahmen eines Workshops „Digitale Ernährungsrevolution – Chancen und Risiken“ in München. Gemeinsame Veranstalter waren das Kompetenzzentrum für Ernährung KERN des Bayerischen Staatsministeriums Landwirtschaft und Forsten, das Netzwerk Gesund ins Leben, dessen Geschäftsstelle beim aid-Infodienst e.V. angesiedelt ist und die Stiftung Kindergesundheit.

Die Altersgruppe zwischen 18 und 34 Jahren gehört zu den besonders intensiven Nutzern von Mobiltelefonen. Ernährungsexpertin Dagmar Freifrau von Cramm brachte das Informationsverhalten dieser Smartphone-Generation auf den Punkt: „Es gibt heute keine Traditionen mehr. Die Peergroup ersetzt die Oma und die Tante. Die richtige Musik spielt in den Foren“.

Die unter Leistungsdruck stehenden jungen Mütter suchen Rat vor allem im Internet. 81 Prozent im unabhängigen Bereich, 80 Prozent bei ebenfalls betroffenen Personen und 79 Prozent bei NGOs (Nichtregierungsorganisationen, wie z. B. PETA). 70 Prozent suchen die Seiten von wissenschaftlichen Institutionen auf und nur noch 40 Prozent verlassen sich auf Journalisten.

Viele Menschen wollen klare Regeln, berichtete Professor Dr. Hannelore Daniel. Sie leitet den Lehrstuhl Ernährungsphysiologie der Technischen Universität München sowie die Arbeitsgruppe „Technologie und personalisierte Ernährung“ des europäischen Projekts „Food4Me“.

Professor Daniel ist überzeugt: Es werden immer mehr digitale Hilfsmittel zum Gesundheitsmonitoring den Markt erobern. Der Internetriese Google lässt bereits Messmethoden für fast alle Funktionen des menschlichen Körpers entwickeln. So gibt es bereits

» **Schwerpunktthema:**
Was taugen Ernährungs-Apps
für Mütter und Babys?

Seite 1-4

» Eine App allein
macht niemanden
schlank. «

heute eine Kontaktlinse mit Elektronik zur Messung des Blutzuckers in der Tränenflüssigkeit. Die Daten des Sensors werden von einem integrierten Funkchip empfangen und die Information an ein tragbares Gerät weitergeleitet.

Maßgeschneiderte Rezepte gesucht

Die Entwicklung läuft in Richtung personalisierte Ernährung. Als häufige Motivation an Programmen und Systemen für eine personalisierte Lebensweise und Ernährung teilzunehmen, sieht Hannelore Daniel die um sich greifende Unsicherheit. Statt selbst die Entscheidung zu fällen, delegiert man die Entscheidung an die vermeintlichen Experten. Man erwartet von ihren Empfehlungen Genuss, Bequemlichkeit und Gesundheit.

Mit zu viel Gewicht in die Schwangerschaft

Professor Dr. med. Hans Hauner von der Technischen Universität München ortete das Übergewicht als das Hauptproblem vieler werdender Mütter. „Viele starten schon mit erhöhtem Gewicht in die Schwangerschaft“, berichtete der Ernährungsmediziner, Initiator des Kooperationsprojektes „Gesund leben in der Schwangerschaft“ (GeliS) der TUM und des Kompetenzzentrums für Ernährung (KErn). 21,4 Prozent der jungen Frauen seien schon zu diesem Zeitpunkt übergewichtig, 13,6 Prozent regelrecht fett-süchtig (adipös).

„In den Praxen der Frauenärzte ist allerdings das Problem Übergewicht offenbar noch nicht angekommen“, bedauert Professor Hauner und fügt hinzu: „Erstaunlicherweise auch nicht bei den Hebammen“. Dabei sei die persönliche Aufklärung besonders wichtig, denn: „Eine App allein macht niemanden schlank“, so Professor Hauner.

Professor Dr. Dr. Berthold Koletzko, Leiter der Abteilung Stoffwechsel- und Ernährungsmedizin am Dr. von Haunerschen Kinderspital der Universität München und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit legte das Schwergewicht seines Beitrages auf die Bedeutung der Kraftnahrung Muttermilch. Er betonte: „Die Ernährung im frühen Kindesalter ist wichtiger als in jeder anderen Lebensphase“. In dieser Zeit vollziehe sich die Programmierung der lebenslangen Gesundheit. Die frühe Ernährung bewirkt andauernde Effekte auf Physiologie, Funktionen, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Krankheitsrisiken eines Menschen.

Gutverdiener dank Muttermilch

„Sogar auf seine Intelligenz und auf sein Einkommen“, so Professor Koletzko: „Nach einer Metaanalyse der Weltgesundheitsorganisation WHO liegt die Intelligenz von gestillten Kindern im Erwachsenenalter um 3,5 IQ-Punkte höher als die von nichtgestillten“.

Der Vorteil der frühkindlichen Ernährung schlägt sich sogar auf dem Gehaltszettel nieder. Professor Koletzko: „Eine prospektive Studie in Brasilien mit 3.493 Studienteilnehmern ergab eine Steigerung der Intelligenz um 3,8 Punkte bei denen, die als Kinder im ersten Lebensjahr gestillt wurden. Diese Personen verdienten im Alter von 30 Jahren 23 Prozent mehr als ihre nicht gestillten Altersgenossen“.

» Nur drei Prozent der Apps vermitteln tatsächliche Unterstützung, sonst sind sie lediglich eine schlichte Aneinanderreihung von Informationen. «

Sportliche Aktivitäten sind in der Schwangerschaft ein super Medikament, sagte Professor Dr. med. Renate Oberhoffer, Lehrstuhlinhaberin für Präventive Pädiatrie der TU München. Dazu müsse man nicht in ein Fitness-Studio gehen: Jede Art von Aktivität im Alltag und in der Freizeit sei nützlich, verhütet Gestationsdiabetes und Eklampsie (Schwangerschaftsvergiftung) und trägt dazu bei, Übergewicht zu bekämpfen. Besonders wichtig: „Es sollte die ganze Familie zu mehr Bewegung motiviert werden“, so die Münchner Wissenschaftlerin.

Die Zahl der Apps, die weltweit in den Kategorien „Medizin“ und „Gesundheit und Fitness“ zur Verfügung stehen, ist mittlerweile auf über 170.000 angewachsen, ermittelte Kommunikationsexpertin Dr. Ursula Kramer, Chefredakteurin von HealthOn, einer Informations- und Bewertungsplattform für Gesundheits-Apps. Allerdings bringen die drei Milliarden Downloads von Medizindaten nur selten einen echten Informationsgewinn. „Nur drei Prozent vermitteln tatsächliche Unterstützung, sonst sind sie lediglich eine schlichte Aneinanderreihung von Informationen“.

Es gibt auch keine Regulierung und keine Kontrolle für die vermittelten Informationen. Es ist den Anbietern überlassen, welche Informationen sie offenlegen, um z. B. Interessenkonflikte erkennbar zu machen oder um die Fundiertheit und Vertrauenswürdigkeit ihrer Gesundheitsinformationen zu untermauern. Dr. Ursula Kramer: „Die zur Babyernährung angebotenen 3.000 Apps sind in der Regel nicht leitlinienkonform und haben auch keinen Nachweis für Ernährungskompetenz“.

Welche Interessen stehen hinter den Apps?

Da 80 Prozent der Medizin-Apps kostenlos sind, sollten sich die Nutzer immer fragen, welche Interessen dahinter stehen, dass ihnen diese Seiten angeboten werden. Gibt sich der Hersteller nicht zu erkennen, zum Beispiel mit einem Impressum, oder klärt er nicht auf, woher die Informationen stammen, welcher Experte z. B. für die Richtigkeit der Information steht, sollte man als Nutzer nach Alternativen suchen. Da viele Ernährungs-Apps auch mit Tagebüchern arbeiten, ist eine Datenschutzerklärung essentiell, die aufklärt, ob und wie personenbezogene Daten beim Speichern bzw. Versenden geschützt werden.

Auf die Notwendigkeit eines vollständigen Impressums machte auch Oliver Brunner aufmerksam, Informatiker beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz. Er empfahl außerdem, bei der Installation eines Programms auf die vom Programm angeforderten Berechtigungen zu achten. Oft werden nämlich für schlichte Funktionen auch Daten zum Standort, Fotos, Medien und Dateien, WLAN-Verbindungsinformationen und die Geräte-ID des Benutzers abgerufen und gesammelt.

Zum Abschluss des Presseworkshops wurde eine neu entwickelte „App-Trilogie“ präsentiert. Es handelt sich dabei um drei Ernährungs-Apps zu den Themen „Schwanger & Essen“, „Baby & Essen“ und „Kind & Essen“. Vertreterinnen der drei an der Entwicklung beteiligten Institutionen (Samantha Rausch vom KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung, Nora Moltrecht vom Netzwerk Gesund ins Leben sowie Hildegard Debertin von der Stiftung KinderGesundheit und Dr. Astrid Rauh-Pfeiffer vom Dr. von Haunerschen Kinderspital der Universität München) erläuterten die Vorteile der drei

Apps, die kostenlos im Apple-Store und Google-Playstore für die Betriebssysteme iOS und Android angeboten werden.

Die Beteiligten waren sich einig: Die neuartige App-Trilogie ist benutzerfreundlich, interaktiv, wissenschaftlich geprüft und umfassend und wird sich für die Nutzerinnen und ihre Familien als sicher, praktisch und unterhaltsam erweisen.

Die Informationen der App-Trilogie basieren auf den Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben – Netzwerk junge Familie“, an deren Entstehung alle einschlägigen Fachgesellschaften von Mediziner*innen, Hebammen und Ernährungsexperten in Deutschland beteiligt gewesen sind.

Nachdruck kostenlos. Wir freuen uns über einen Beleg.

Fördern Sie die Stiftung Kindergesundheit mit Ihrer Spende!

Die Stiftung Kindergesundheit setzt sich durch Forschung und Praxisprojekte für die Vorbeugung von Kinderkrankheiten ein. Gemeinsam mit anerkannten Experten verbessern wir die Chancen aller Kinder, gesund aufzuwachsen und ihre Talente optimal zu entwickeln. Denn Kinder sind unsere Zukunft!

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter: www.kindergesundheit.de

Spendenkonto: HypoVereinsbank München

IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20

SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

Vielen Dank!

Dieser Newsletter wird
unterstützt von

strukturplan

Agentur für
Print & Kommunikation

www.strukturplan.de