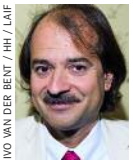
Gesundheit

„Ernährungsratgeber sind heiße Luft“



IVO VAN DER BENT / HH / LAIF

John Ioannidis, 51, Biostatistiker an der kalifornischen Stanford University, über falsche Forschungsergebnisse und die Frage, was man eigentlich noch essen kann

SPIEGEL: Es gibt eine Million Studien zur Ernährung. Wie viele davon sind fehlerhaft?
Ioannidis: Mehr als 90 Prozent, womöglich sogar fast 100 Prozent. In einer Arbeit etwa sollten 52 Behauptungen aus epidemiologischen Studien durch Experimente erhärtet werden – das gelang in keinem Fall. Ob ein bestimmtes Vitamin oder ein Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich eine Wirkung im Körper entfaltet, das verraten diese Studien nicht.
SPIEGEL: Warum kommen gleiche Ernährungsstudien so gut wie nie zu gleichen – und damit verlässlichen – Ergebnissen?
Ioannidis: Es ist nicht so, dass die Wissenschaftler betrügen wollen. Wenn man mehr von einem Nährstoff zu sich nimmt, aber einen anderen weglässt und dabei einen Effekt beobachtet, weiß man eben noch nicht, wo dieser denn nun herrührt. Hinzu kommt der Einfluss unseres sonstigen Lebensstils, der die Erkenntnisse der Ernährungsmedizin durcheinanderbringt.
SPIEGEL: Wieso sehnen wir uns so sehr nach einfachen Antworten, wenn’s ums Essen und Trinken geht?
Ioannidis: Der Markt für Ernährungsratgeber ist riesig, aber im Grunde wird da heiße Luft verkauft. Manche Leute lesen solche Bücher nun einmal mit mehr Freude als Märchen.
SPIEGEL: Sollte man sich also einfach nach Gutdünken ernähren?
Ioannidis: Na ja, ein paar Sachen wissen wir ja schon: nicht zu viel essen, nicht übergewichtig werden, Maß halten, viel Obst und Gemüse verzehren. Diese Botschaften kann man in einen Satz fassen, und damit war’s das. ble

IMAGO

Kommentar

Psssssst!

Warum Totschweigen kostbaren Pflanzen und Tieren das Leben garantiert

Das Verheimlichen von Forschungsergebnissen ist eigentlich nicht vorgesehen. Wissenschaftler müssen ihre Ergebnisse veröffentlichen, damit Kollegen diese überprüfen und darauf aufbauen können. Auch dürfen dem Steuerzahler die Früchte der von ihm mitfinanzierten Forschung nicht vorenthalten werden. All dies bedeutet für den Wissenschaftler: Sprich über deine Arbeit, erkläre, was du tust, gib die Daten heraus!

In der Forschung ist Schweigen also nur sehr selten Gold; beispielsweise können Publikationen über gefährliche Viren Bioterroristen als Anleitung für die Herstellung solch mörderischer Mikroben dienen, archäologische Angaben zu Fundorten locken Raubgräber und Schatzsucher an.

Und auch im Artenschutz wird Offenheit mehr und mehr zum Problem. Informationen zu Standorten und Lebensräumen neu entdeckter oder seltener Pflanzen und Tiere können, einmal im Internet verbreitet, praktisch von jedem gelesen werden – mit fatalen Folgen: Kaum hatten Forscher ein Habitat des Chinesischen Leopardgeckos beschrieben, eilten Sammler herbei. Der Gecko ist dort nun ausgerottet; derweil werden im Internet Nachzuchten angeboten, auch von deutschen Privatpersonen, zum Stückpreis von 35 Euro. Orchideen, Kakteen, Bergottern, Schlangenhalsschildkröten und viele andere Lebewesen sind schon durch wissenschaftliche Publikationen Plünderern zum Opfer gefallen.

„Es ist nicht mehr zeitgemäß, wissenschaftliche Neubeschreibungen bestimmter Arten mit konkreter Lokalität zu versehen“, sagt Mark Auliya, Reptilienforscher vom Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung in Leipzig. Heimlichtun ist leider nötig, und das gilt nicht nur für Wissenschaftler. Ein scheinbar harmloser Hinweis in Wikipedia etwa auf seltene Schildkröten in einem Brandenburger Bruchwald könnte dazu führen, dass dort bald keine mehr sind. Jörg Blech

Sturmkugel

In 46 900 Kilometer Entfernung umkreiste die Nasa-Sonde „Juno“ kürzlich den größten Planeten unseres Sonnensystems: den Jupiter. Die Erde würde in eines der umlaufenden Bänder passen. Juno schoss Fotos von ovalen Stürmen – das sind die weißen Kringel. Die Farben auf dem Bild wurden indes künstlich verstärkt, um es spektakulärer wirken zu lassen; die so entstandene Ornamentik erinnert an prachtvolle Fresken der Renaissance.