



universität
wien

Ernährungsmythen entzaubern – Was wirkt wirklich: Evidenzbasiert und alltagsnahe

Karl-Heinz Wagner

Department für Ernährungswissenschaften und Research Platform Active Ageing

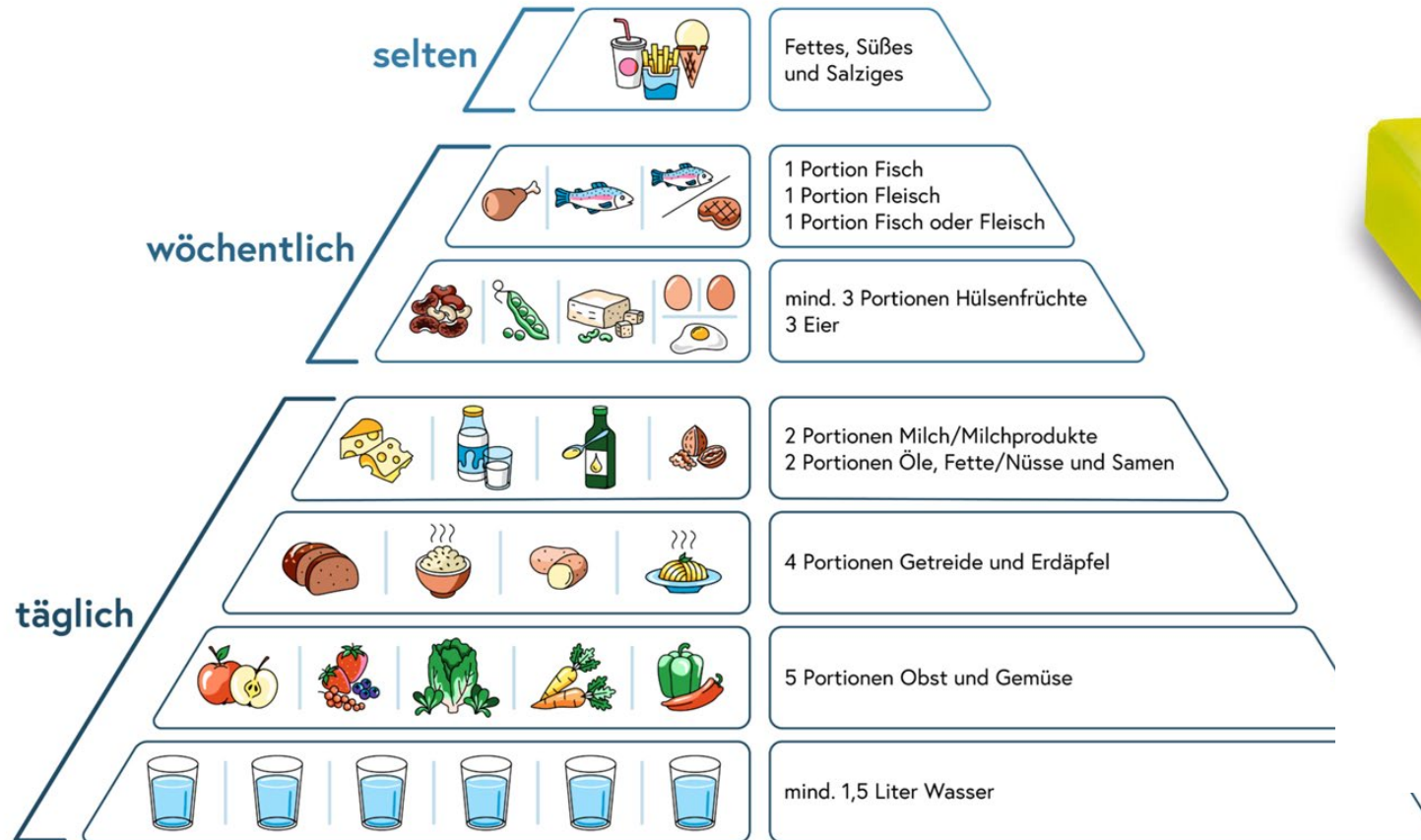
Universität Wien; Karl-heinz.wagner@univie.ac.at

Sowhat – Fachtag 2026, 26. Juni, St. Pölten



universität
wien

Ernährungsempfehlungen in Österreich



Mit Fisch und Fleisch



DACH Referenzwerte

Geschichte der DACH Referenzwerte

Die wünschenswerte Höhe der Nahrungszufuhr

*

Empfehlungen
des Ausschusses für Nahrungsbedarf
der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
E.V., Frankfurt a. M.

1956



2000



2015

mehrere Ergänzungs-
lieferungen

RESEARCH ARTICLE

Vitamin B12

Molecular Nutrition
Food Research
www.mnf-journal.com

The Revised D-A-CH-Reference Values for the Intake of Vitamin B₁₂: Prevention of Deficiency and Beyond

Alexander Ströhle, Margrit Richter,* Marcela González-Gross,
Monika Neuhäuser-Berthold, Karl-Heinz Wagner, Eva Leschik-Bonnet, and Sarah Egert for
the German Nutrition Society (DGE)

Scope: The nutrition societies of Germany, Austria, and Switzerland are the joint editors of the "D-A-CH reference values for nutrient intake", which are revised regularly.

Methods and Results: By reviewing vitamin-B₁₂-related biomarker studies, the reference values for vitamin B₁₂ were revised in 2018. For adults, the estimated intake is based on the adequate serum concentrations of holotranscobalamin and methylmalonic acid. The estimated values for children and adolescents are extrapolated from the adult reference value by considering differences in body mass, an allometric exponent, and growth factors. For infants below 4 months of age, an estimated value is set based on the vitamin B₁₂ intake via breast milk. The reference values for pregnant and lactating women consider the requirements for the fetus and for loss via breast milk. The estimated values for vitamin B₁₂ intake for infants, children,

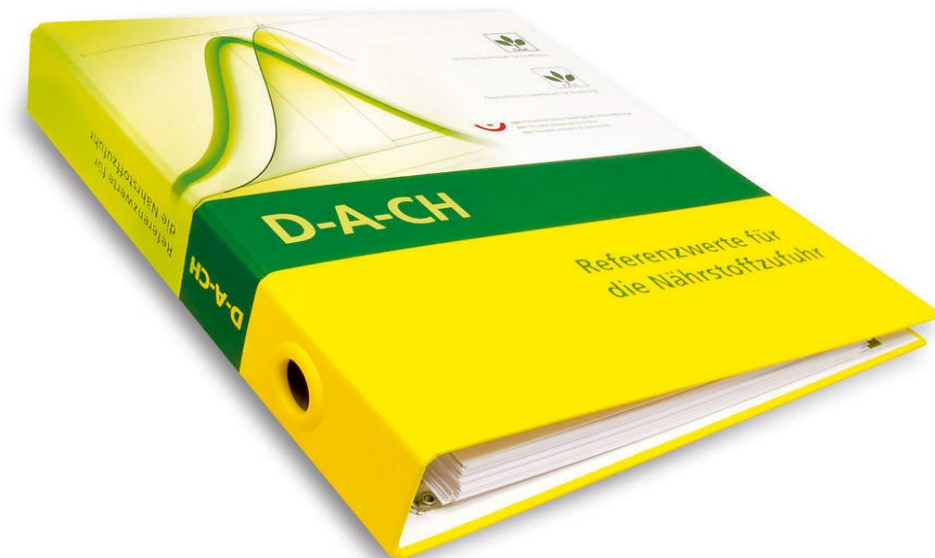
Austria [A], and Switzerland [CH]). Reference value is a collective term for recommended intake (RI) values, estimated values, and guiding values. An RI value, according to its definition, meets the requirement of nearly any person (approximately 98%) of a defined group of metabolically healthy people. Estimated values are given when human requirements cannot be determined with desirable accuracy. Guiding values are stated in terms of aids for orientation.^[1]

Reference values for nutrient intake are amounts that are assumed to

- protect nearly all healthy individuals in

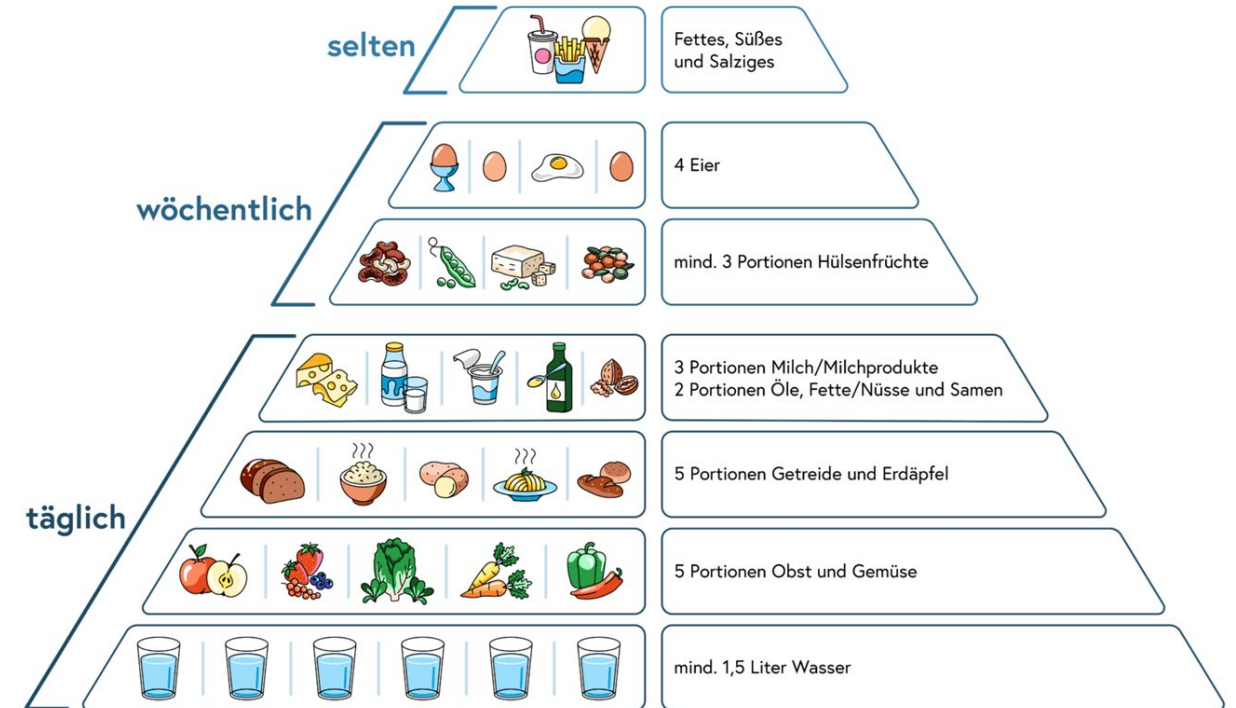
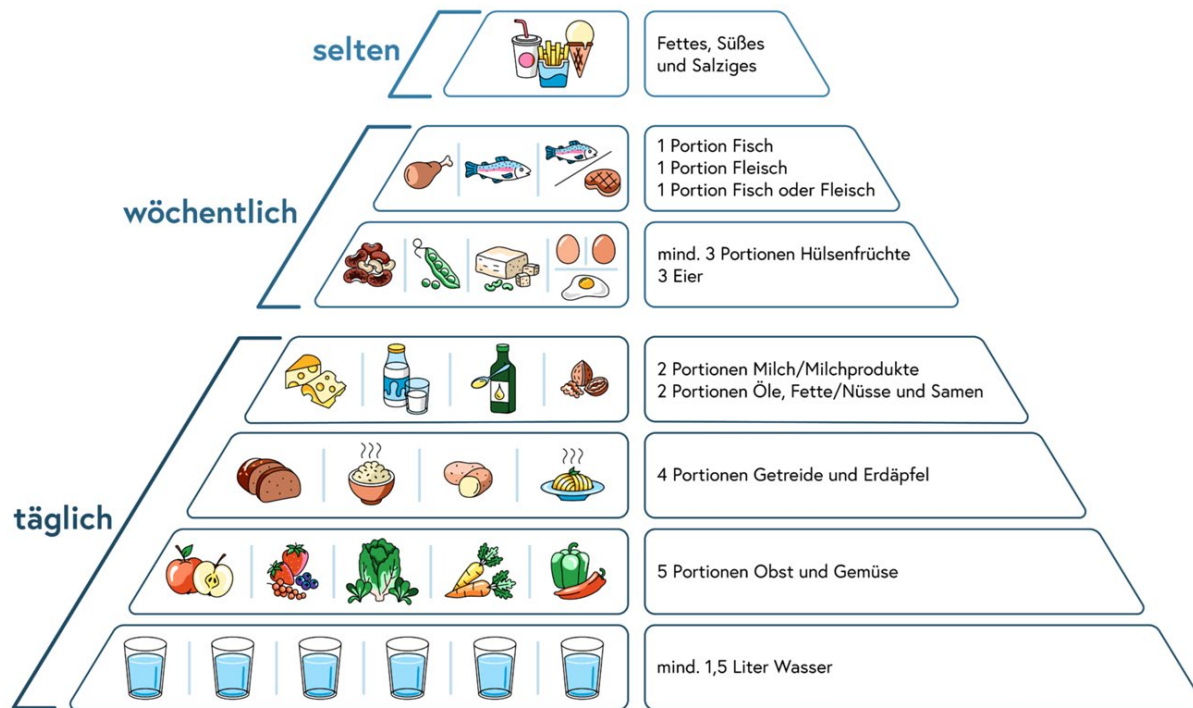
Ernährungsempfehlungen in Österreich

Empfehlungen	Schätzwerte	Richtwerte
Protein	β-Carotin	Energie
Essentielle	Vitamin E	Fett
Fettsäuren	Vitamin K	Cholesterin
Vitamin A	Pantothensäure	Kohlenhydrate
Vitamin D	Biotin	Ballaststoffe
Thiamin	Natrium	Alkohol
Riboflavin	Chlorid	Wasser
Niacin	Kalium	Fluorid
Vitamin B ₆	Selen	
Folsäure	Kupfer	
Vitamin B ₁₂	Mangan	
Vitamin C	Chrom	
Calcium	Phosphor	
Magnesium	Eisen	
Jod	Zink	
	Molybdän	

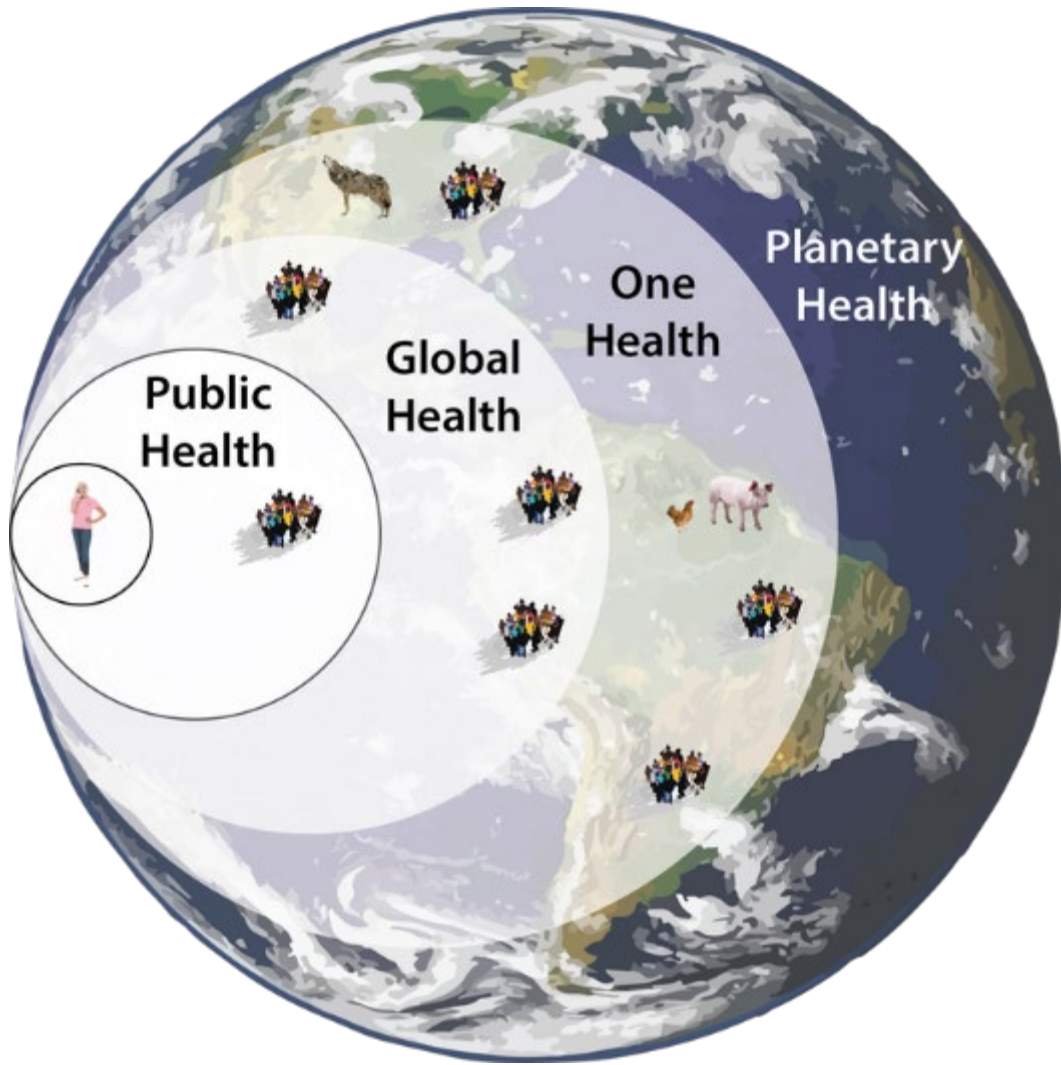


DACH Referenzwerte

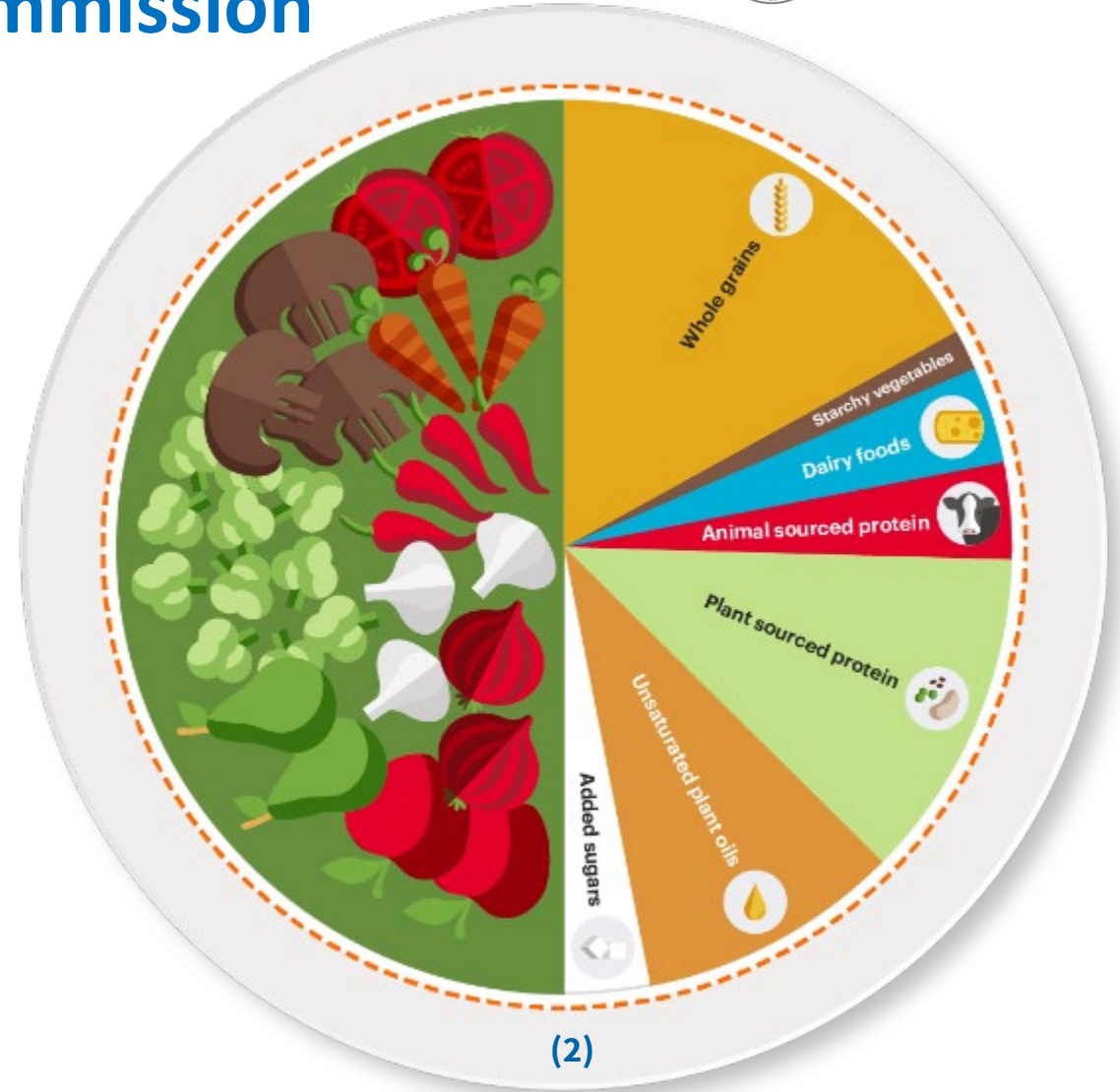
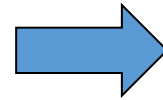
FDBGs – omnivore und ovo-lacto-vegetarische Ernährung



„The Planetary Health Diet“ EAT Lancet Kommission



(1)

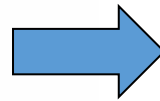


(2)

Situation in Österreich



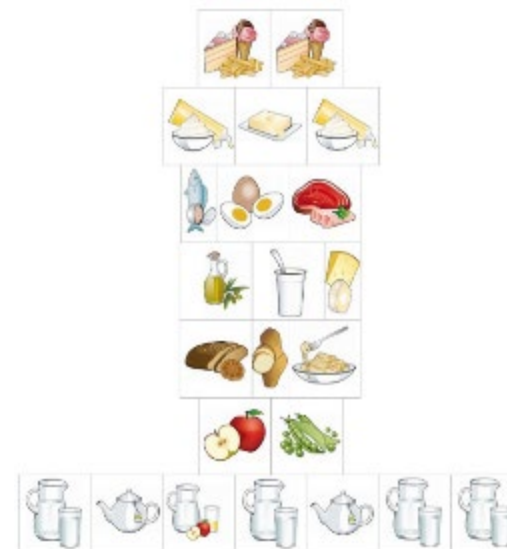
Österreichische Ernährungspyramide
Lebensmittelbasierte Empfehlung



Tatsächliche Ernährungsweise nach dem
Österreichischen Ernährungsbericht



Männer



Frauen

Ernährungsmythen – Warum?

Ernährungsmythen

...Warum sie so vielfältig und aktuell sind

Nicht immer durchschaubare Motive
von Influencer:innen



Bücher mit Halbwissen & Auflagenziel



Firmen, die Supplemente verkaufen



Das Internet & Ungeprüfte
Ernährungs-Tipps



Fragwürdige & überinterpretierte Studien



Ernährungsmythen – durchzieht nicht nur soziale Medien

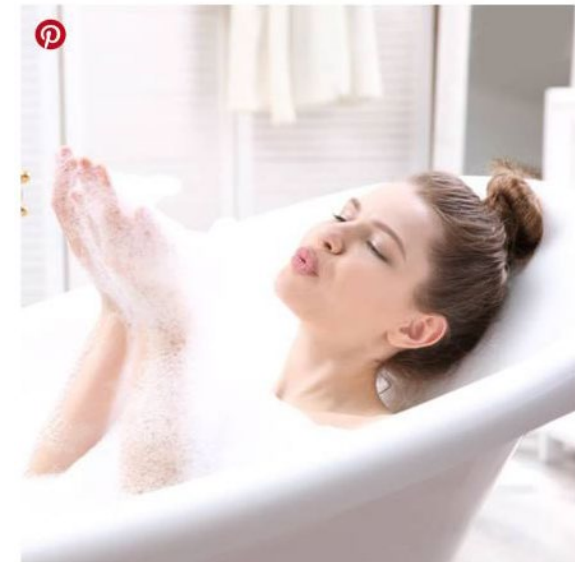


Bild DOCH KEIN SUPERFOOD? „Das reine Gift!“ Deutsche Professorin warnt vor Kokosöl



Viele ernährungsbewusste Menschen glauben an einen positiven Effekt von Kokosöl. Dr. Michels kritisiert das scharf
Foto: Fotolia - PhotosG - stock.adobe.com

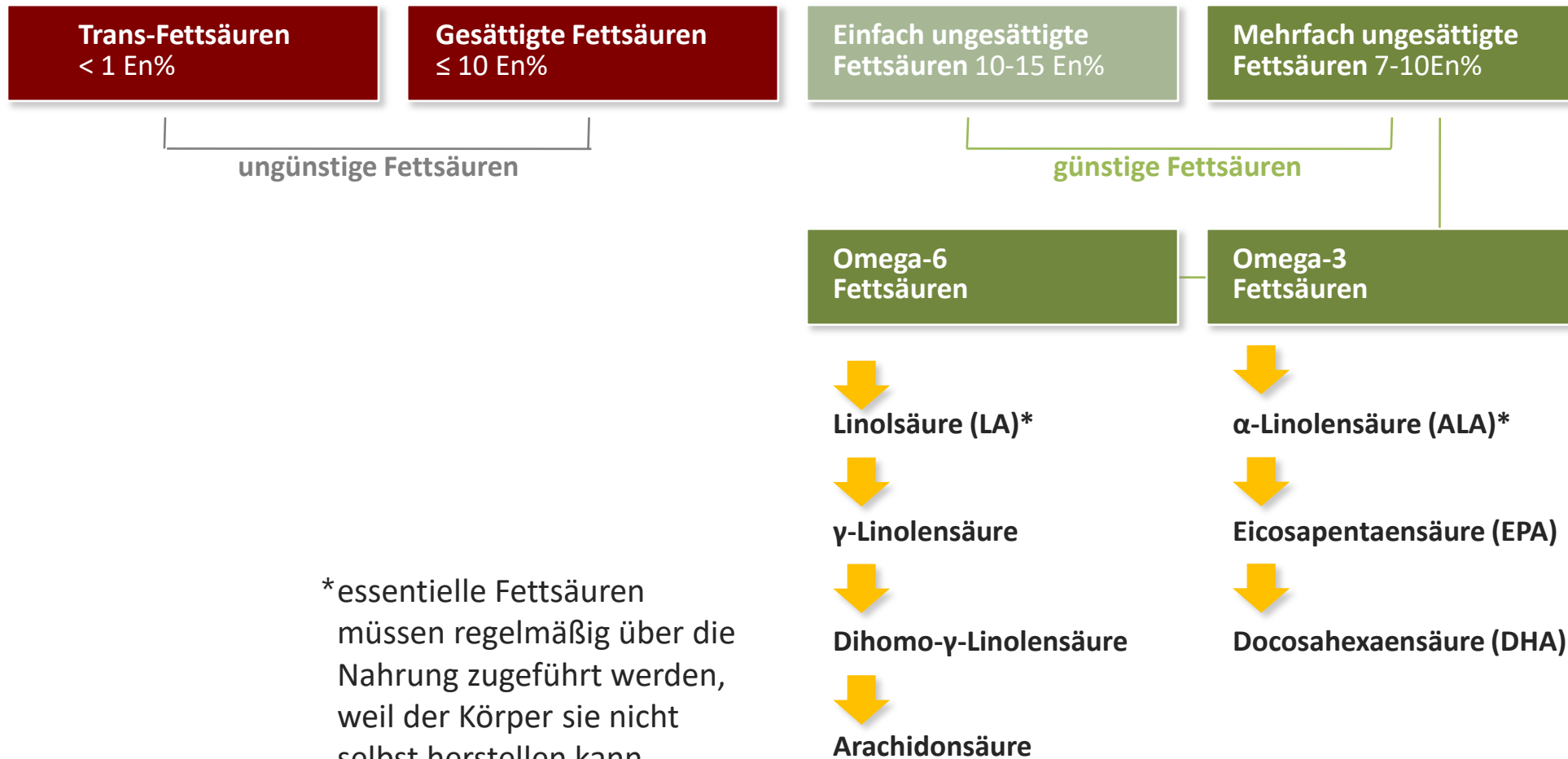
22.08.2018 - 09:18 Uhr



© Shutterstock/Africa Studio

Mythos 1: Jedes Fett ist schlecht für den Körper

Relevante Fettsäuren in der Nahrung



*essentielle Fettsäuren
müssen regelmäßig über die
Nahrung zugeführt werden,
weil der Körper sie nicht
selbst herstellen kann.

En% = Energieprozent

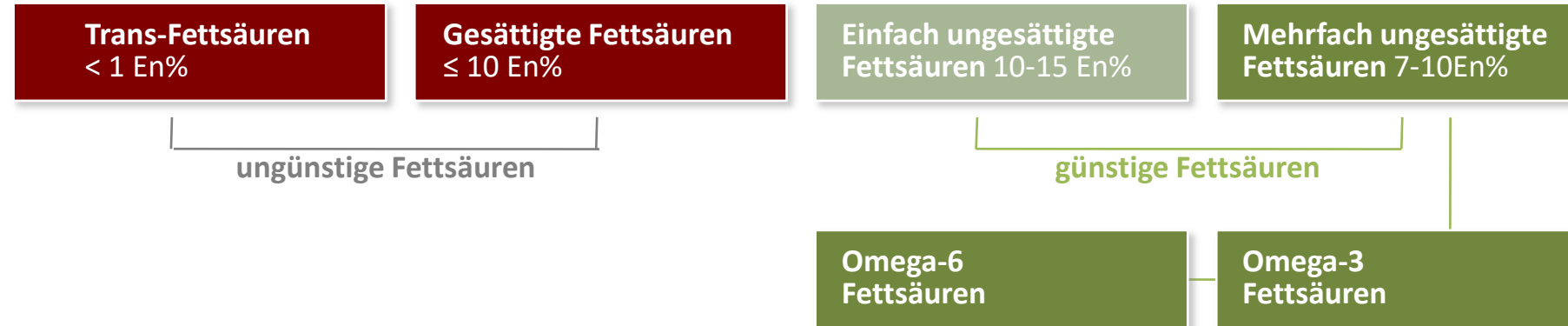
Relevante Fettsäuren in der Nahrung



Relevante Fettsäuren in der Nahrung



Relevante Fettsäuren in der Nahrung



Relevante Fettsäuren in der Nahrung



Jedes Fett ist schlecht für den Körper



ARTICLE



<https://doi.org/10.1038/s41467-021-22370-2>

OPEN

Blood n-3 fatty acid levels and total and cause-specific mortality from 17 prospective studies

William S. Harris^{1,2}, Nathan L. Tintle^{2,3}, Fumiaki Imamura⁴, Frank Qian^{5,6}, Andres V. Ardisson Korat⁶, Matti Marklund^{7,8}, Luc Djoussé⁶, Julie K. Bassett⁹, Pierre-Hugues Carmichael¹⁰, Yun-Yu Chen¹¹,

The health effects of omega-3 fatty acids have been controversial. Here we report the results of a de novo pooled analysis conducted with data from 17 prospective cohort studies examining the associations between blood omega-3 fatty acid levels and risk for all-cause mortality. Over a median of 16 years of follow-up, 15,720 deaths occurred among 42,466 individuals. We found that, after multivariable adjustment for relevant risk factors, risk for death from all causes was significantly lower (by 15–18%, at least $p < 0.003$) in the highest vs the lowest quintile for circulating long chain (20–22 carbon) omega-3 fatty acids (eicosapentaenoic, docosapentaenoic, and docosahexaenoic acids). Similar relationships were seen for death from cardiovascular disease, cancer and other causes. No associations were seen with the 18-carbon omega-3, alpha-linolenic acid. These findings suggest that higher circulating levels of marine n-3 PUFA are associated with a lower risk of premature death.

Assoziation verschiedener Fettsäuren mit dem Risiko ernährungsmitbedingter Erkrankungen

Erhöhung von	Adipositas	Diabetes Mellitus	Dyslipoproteinämie	Hypertonie	KHK	Schlaganfall	Krebs
Gesamtfett	↑↑	○○	↑↑↑↑ ^{1,2}	~	○○	○	○○
SAFA	—	○○	↑↑↑↑ ¹	○○○	↑	○	○○ ↑ ⁶
MUFA	~	○○	↓↓↓	~	○	○○	○○ ↓ ⁶
PUFA/n-6 FA	~	↓	↓↓↓ ¹	~	↓	○○	○○
langkettige n-3 PUFA	—	~	↓↓↓ ³	↓↓↓	↓↓↓	↓↓↓ ⁴ ○○ ⁵	↓ ⁷
trans-FA	—	~	↑↑↑	—	↑↑↑	○	~

- ¹ Hyperbetalipoproteinämie
² durch gesättigte Fettsäuren
³ Hypertriglyceridämie
⁴ ischämischer Schlaganfall
⁵ hämorrhagischer Schlaganfall
⁶ Brustkrebs
⁷ Darmkrebs

Evidenz
 Überzeugend
 Wahrscheinlich
 möglich
 unzureichend
 keine Studie identifiziert

Risiko erhöhend
 ↑↑↑
 ↑↑
 ↑
 ~
 —

Risiko senkend
 ↓↓↓
 ↓↓
 ↓
 ~

kein Zusammenhang
 ○○○
 ○○
 ○

Jedes Fett ist schlecht für den Körper

Die Dosis macht das Gift. Wir brauchen alle Fettsäuren (außer Transfette), aber wichtig ist die Ausgewogenheit und das Verhältnis zueinander.

Idealerweise nehmen wir zwei Drittel ungesättigte und ein Drittel gesättigte Fettsäuren zu uns.

Fazit: FALSCH

Mythos 2: Am Abend zu essen macht dick?

Unser Gewicht steigt, wenn wir über den Tag mehr Energie zu uns nehmen als wir verbrauchen. Wichtiger als die Uhrzeit ist, wie viel wir insgesamt zu uns nehmen und wie viel wir uns bewegen.

Jedoch: Viele Menschen schlafen schlecht, wenn sie spät am Abend essen. Und natürlich führen die süßen oder fetten Snacks, die wir abends vor dem Fernseher essen, obwohl wir satt sind, oft zu Gewichtszunahmen.



Fazit: FALSCH

Es muss auf die tägliche Energiezufuhr geachtet werden.

Introducing OBEClust: A Pan-European Initiative to Harmonize Obesity Research and Policy.

[*Nature Reviews Endocrinology*](#) volume 22, pages129–130 (2026)

[*The Lancet Regional Health – Europe*](#) Available online 16 April 2026, 101679



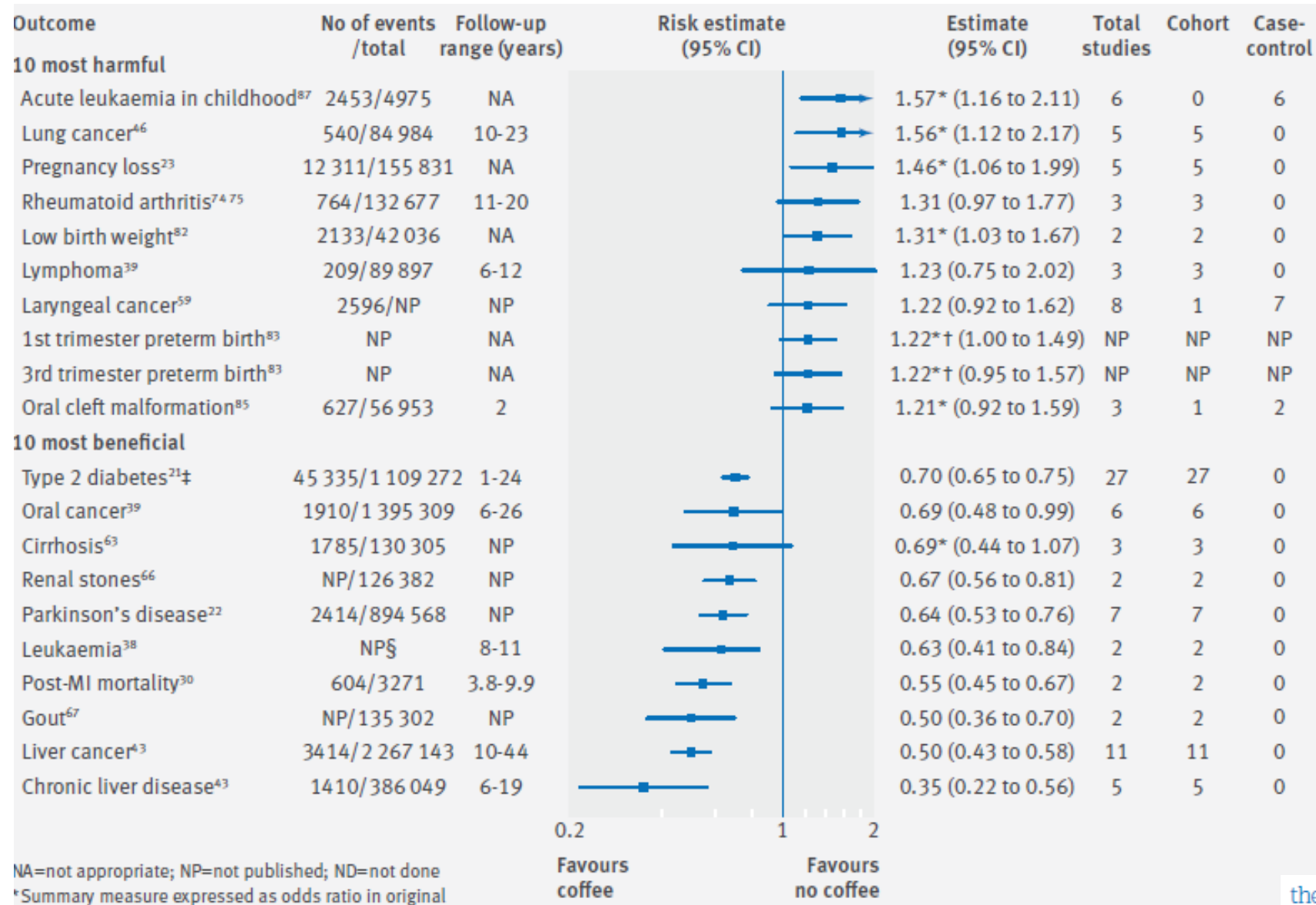
Mythos 3: Kaffee ist ungesund und entwässert?

Erwachsene können bedenkenlos drei bis vier Tassen täglich trinken, sofern sie nicht große Mengen Zucker verwenden. Wegen der anregenden Wirkung ist Kaffee allerdings kein Getränk bei Durst, sondern ein **Genussmittel. Kaffee entzieht dem Körper aber kein Wasser.** Das Koffein verstärkt lediglich das Harndranggefühl. Dadurch müssen Sie zwar häufiger zur Toilette, scheiden aber nicht mehr Flüssigkeit aus. Daher kann Kaffee in die tägliche Flüssigkeitsaufnahme eingerechnet werden. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass Kaffeekonsum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes verringern kann.

Schwangere sollten jedoch koffeinhaltige Getränke meiden.

Fazit: FALSCH

Kaffee und Gesundheitseffekte

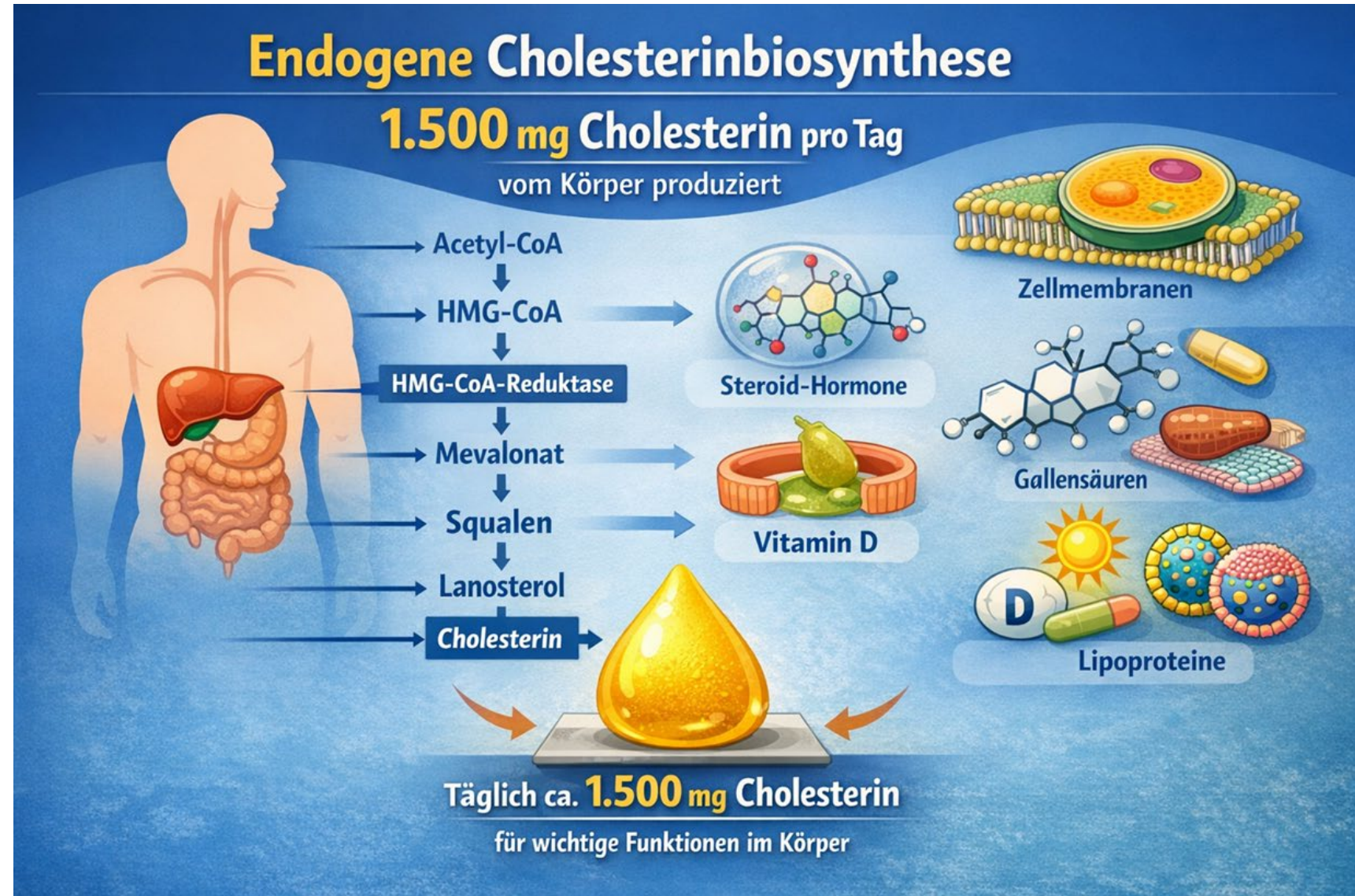


Mythos 4: Eier erhöhen den Cholesterinspiegel



1 Ei enthält etwa 300 mg
Cholesterin

Fazit: FALSCH



Mythos 5: Dunkles Brot ist immer gesünder als helles?

Allein an der Farbe eines Brots lässt sich nicht erkennen, wie viele Nährstoffe es enthält. Brot aus Vollkornmehl ist besser für eine ausgewogene Ernährung als Brot aus Weißmehl. Zudem: Vollkornbrot ist normalerweise relativ dunkel. Dabei handelt es sich um Brot aus hauptsächlich Vollkorngetreide, das nicht mit div. Zusätzen/Sirupen gefärbt wurden.

Auch Brot aus Weißmehl kann dunkel sein oder zumindest eine dunkle Kruste haben.

Färbende Sirupe, wie Malz- oder Zuckerrübensirup, können den Zuckeranteil des Brotes stark erhöhen.

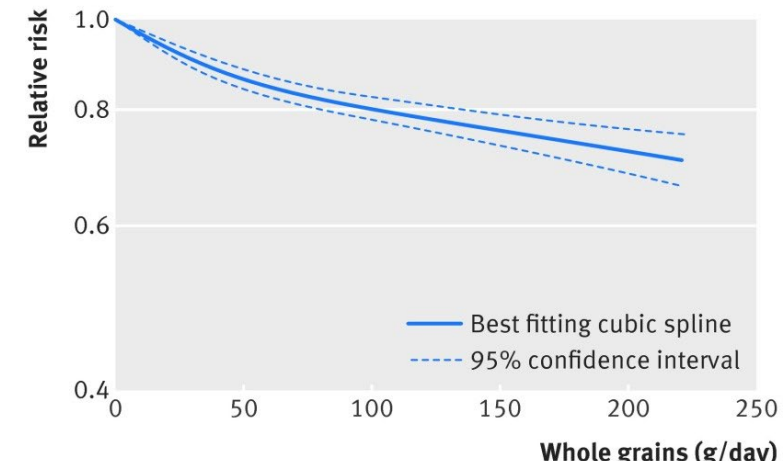
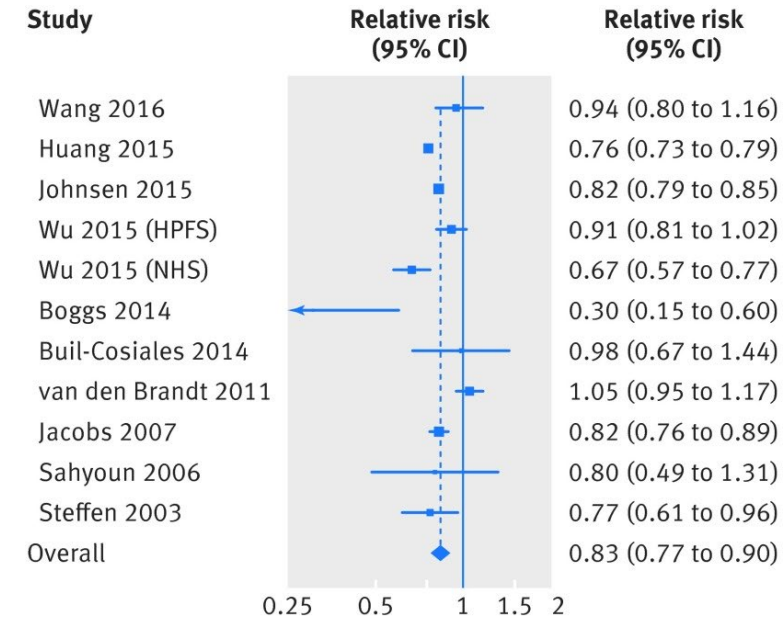
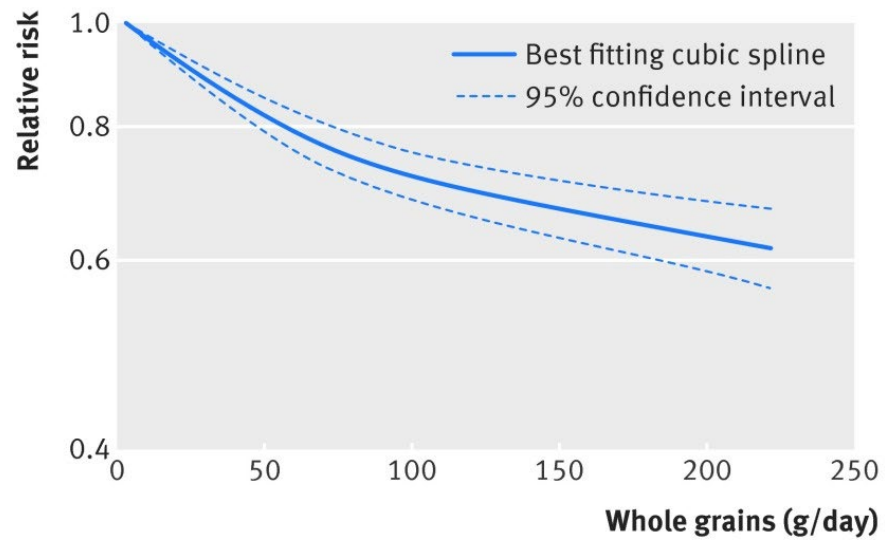
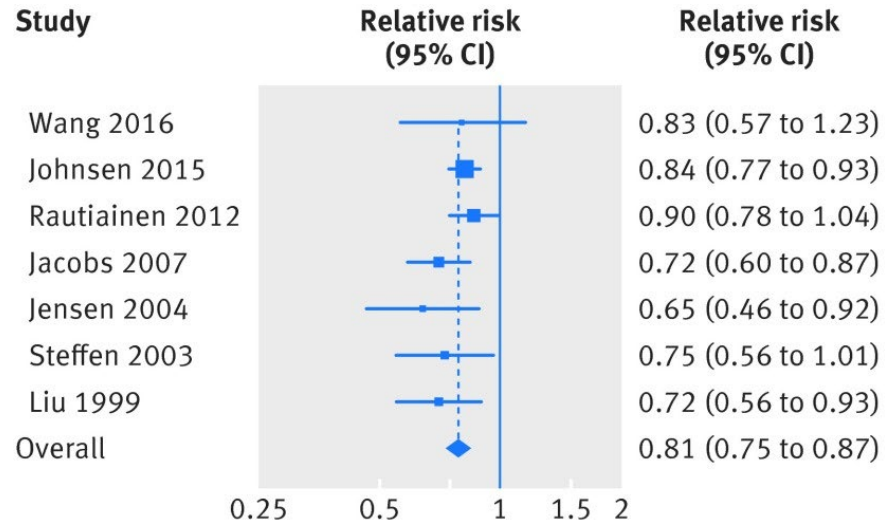
Daher - nicht nur auf die dunkle Farbe verlassen. Schauen Sie zusätzlich, ob laut Zutatenverzeichnis ausschließlich Vollkornmehl und kein Sirup eingesetzt wurde und wie hoch der Zuckergehalt laut Nährwerttabelle ist.

Fazit: FALSCH

Aufnahme von 90 g Vollkorn auf das Risiko von:

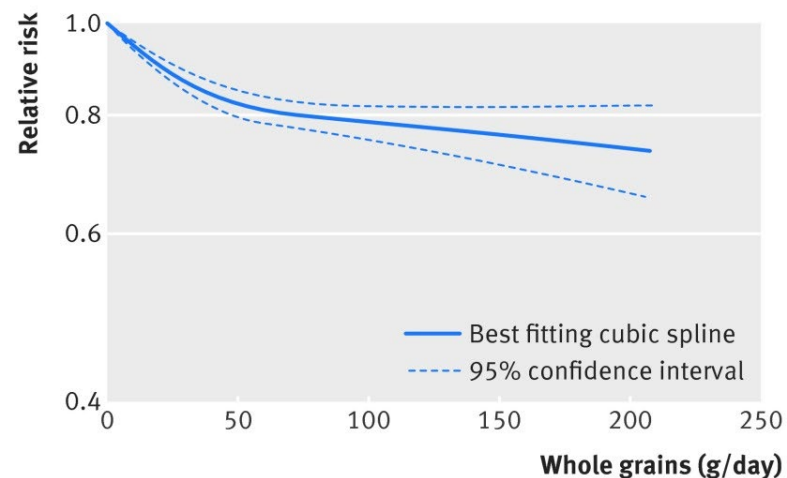
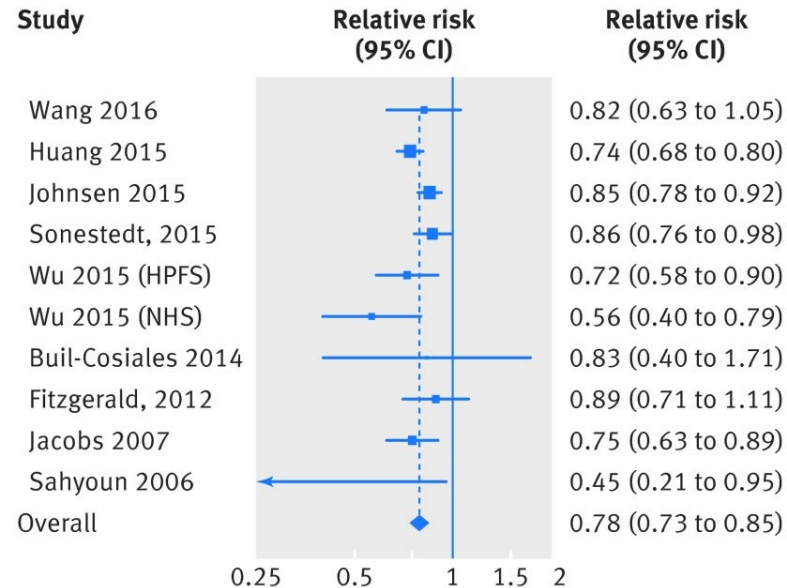
Koronaren Herzerkrankungen

Gesamtsterblichkeit

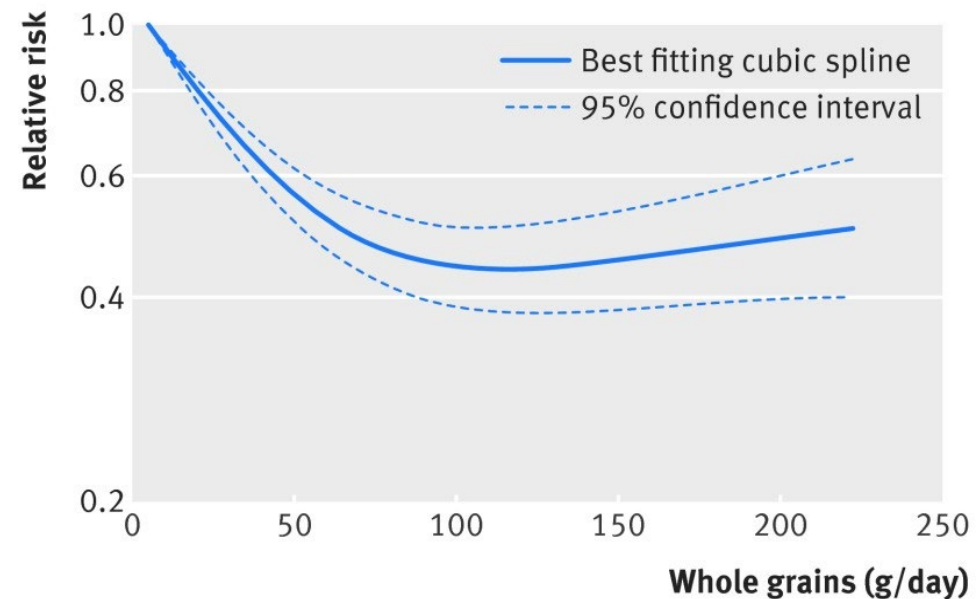
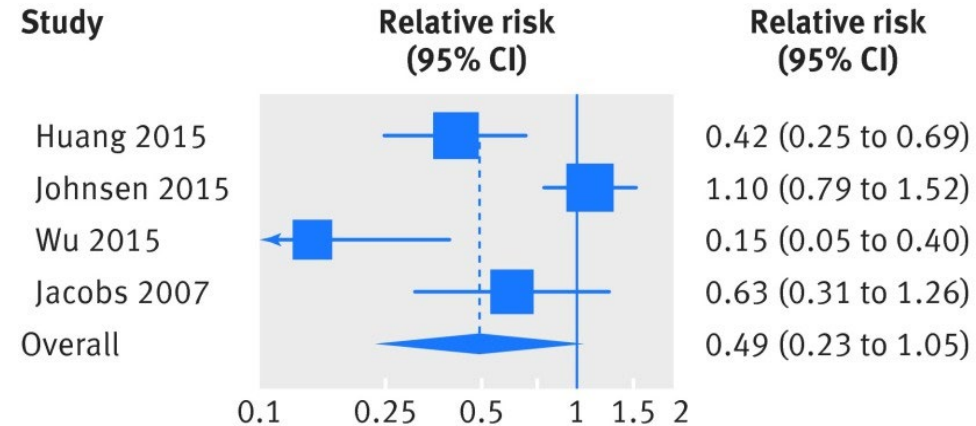


Aufnahme von 90 g Vollkorn auf das Risiko von:

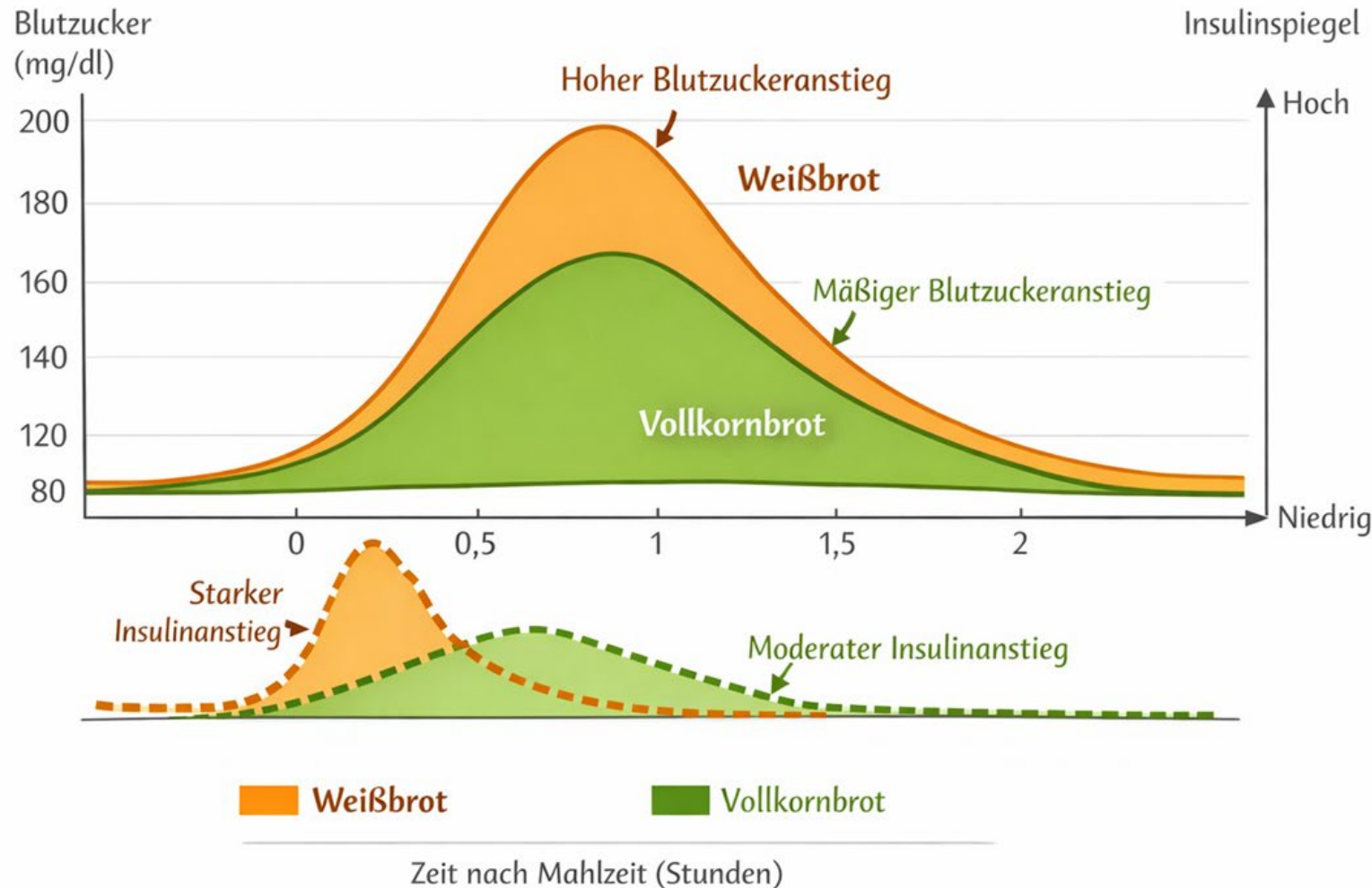
CVD



Diabetessterblichkeit



Mythos 6: Kohlenhydratreiche Getreideprodukte, wie Nudeln, Brot und Co, machen dick?



Mythos 6: Kohlenhydratreiche Getreideprodukte, wie Nudeln, Brot und Co, machen dick?

Weißmehlprodukte, wie helles Brot oder helle Nudeln, bestehen aus raffinierten Kohlenhydraten. Diese werden schneller vom Körper verdaut und machen deshalb auch schnell wieder hungrig. Dies kann dazu führen, dass auf die Dauer mehr Kalorien aufgenommen werden als nötig.

Getreideprodukte aus Vollkorn enthalten komplexe Kohlenhydrate und viele Ballaststoffe. Sie werden dadurch viel langsamer verdaut und halten lange satt. Deshalb schützen sie eher vor Übergewicht und werden von der Österreichischen und Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen.

Fazit: teilw. FALSCH

Mythos 7: Smoothies vergleichbar mit Obst?

Es kommt auf die Art der Zubereitung des Smoothies an, ob das Mixgetränk gleichwertig wie eine Portion Obst oder Gemüse ist.

Wichtig ist, dass der Smoothie mindestens zur Hälfte ungeschältes Obst und Gemüse mit essbaren Schalen enthält. Denn gerade in der Schale befinden sich viele wichtige Vitamine und Ballaststoffe. Die Schale sollte aber unbehandelt und zum Verzehr geeignet sein. Früchte sollten vorher unter fließendem, lauwarmen Wasser gründlich gewaschen und abgetrocknet werden.

Smoothies mit zugegebenem Zucker oder Zusatzstoffen sind jedenfalls kein guter Obst- und Gemüseersatz.

Aber auch Smoothies ohne Zuckerzusatz enthalten viel Fruchtzucker und damit auch viel Energie. Daher können Smoothies zwar gelegentlich das Essen von Obst und Gemüse ersetzen, täglich sollte das aber nicht geschehen

Mythos 7: Smoothies vergleichbar mit Obst?

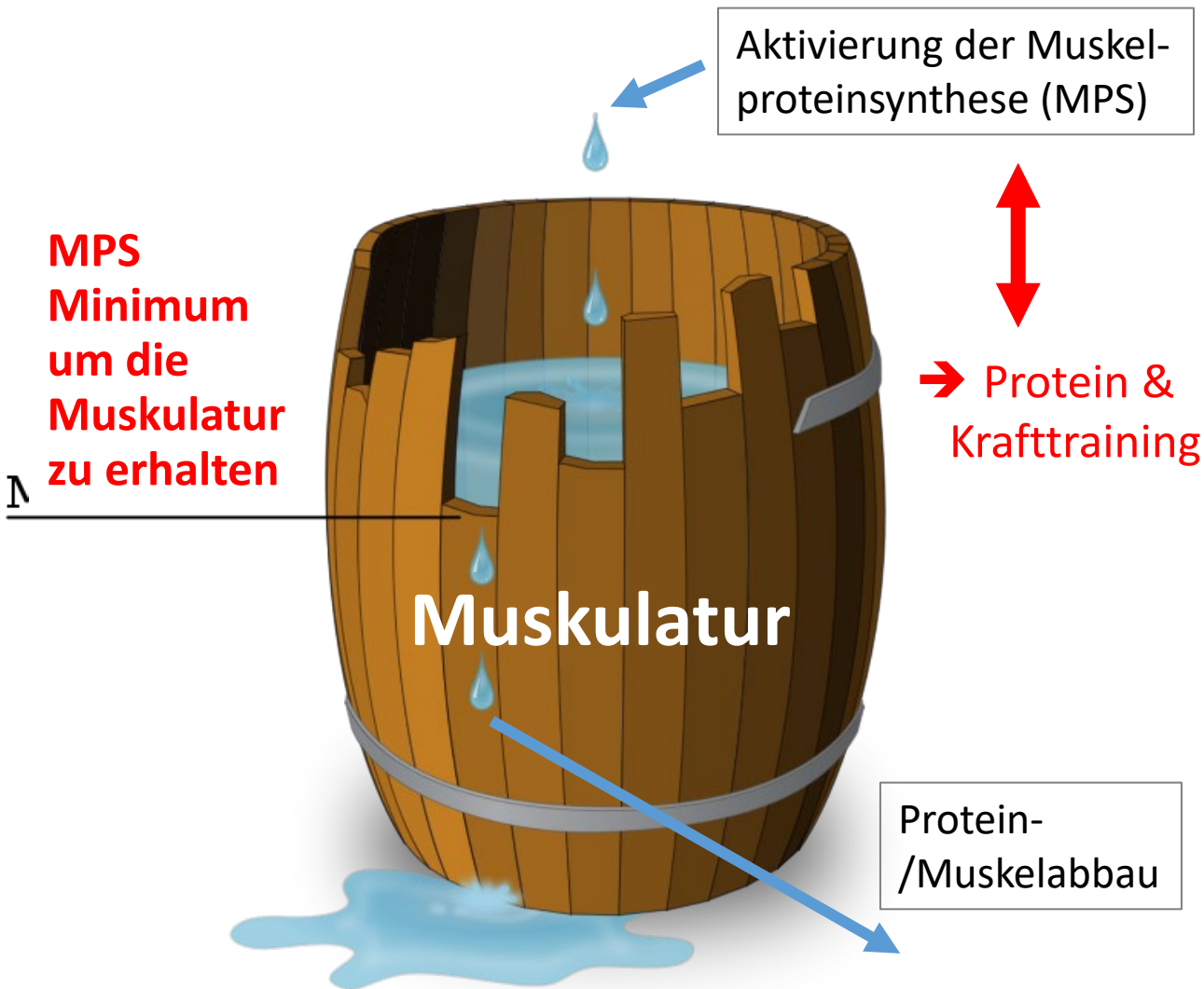
- Smoothies haben sehr oft einen hohen Zuckergehalt (über 10g/100ml)
- Oft sind Marks oder konzentrierte Säfte enthalten mit hohen Zuckergehalten und kaum Ballaststoffen
- In Tests haben viele Pestizide enthalten
- In den meisten Tests von Verbraucherschutzorganisationen in Österreich und Deutschland schneiden Smoothies nicht besonders gut ab hinsichtlich der genannten Punkte



Fazit:

- FALSCH für erwerbbare Smoothies
- Teilw. FALSCH für selber zubereitete Smoothies

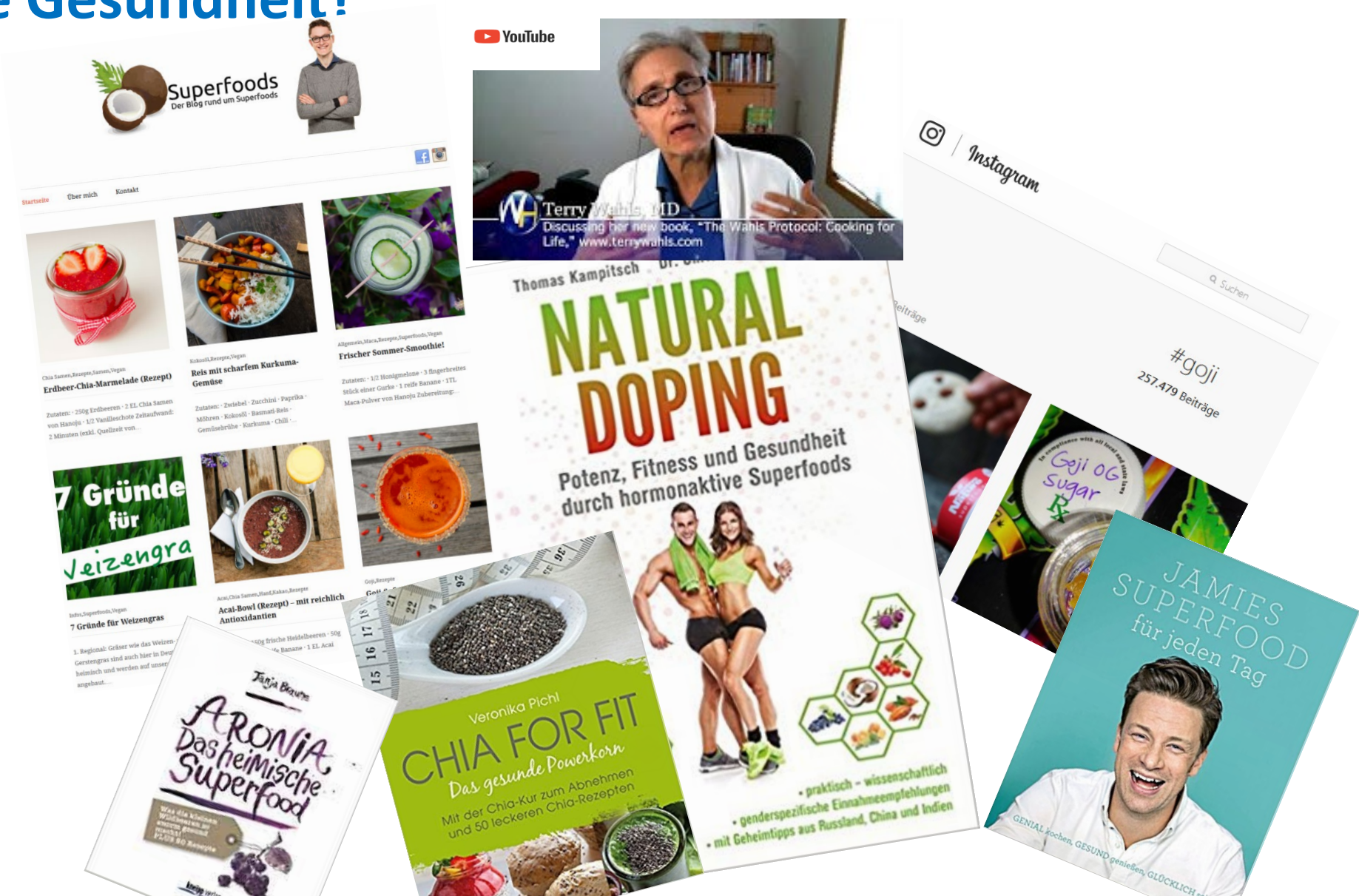
Mythos 8: Eiweißpräparate/pulver sind notwendig weil wir zu wenig Eiweiß zuführen?



Mythos 8: Eiweißpräparate/pulver sind notwendig weil wir zu wenig Eiweiß zuführen?

- Nationale und internationale Empfehlungen: **0,8 – 1 g/kg/KG/Tag**
- Die Proteinaufnahme in der Allgemeinbevölkerung ist mehr als ausreichend – das zeigen alle Ernährungsberichte
- Risikogruppen sind z.B.:
 - Ältere Personen vor allem wenn sie bettlägerig sind, in Pflege, eine Erkrankung hatten/haben, wenig mobil sind; hier ist die Effizienz der MPS auch eingeschränkt – daher auch höhere Empfehlungen **bis zu 1,5 g/kg/KG/Tag**
 - „Sportler*innen“ – Nach dem Positionspapier zur Proteinzufuhr im Sport der AG Sporternährung der DGE wird für Sportler*innen, die mehr als 5 Stunden pro Woche trainieren, in abhängig von Trainingszustand und Trainingsziel eine Proteinzufuhr von **1,2–2,0 g/kg KG/Tag** empfohlen. Zudem mit dem Hinweis, **dass eine Supplementierung nicht notwendig ist.**
 - Veganer:innen – hier spielt die Proteinqualität eine wichtige Rolle

Mythos 9: Superfoods sind notwendig für eine optimale Gesundheit?



Mythos 9: Superfoods sind notwendig für eine optimale Gesundheit?

- Es gibt keine „magischen“ Lebensmittel. Superfood ist ein Begriff, der oft in der Ernährungs- und Gesundheitsindustrie verwendet wird, um Lebensmittel zu beschreiben, die als besonders nährstoffreich gelten und potenziell gesundheitliche Vorteile bieten.
- Beispiele, die oft als „Superfoods“ angepriesen werden, sind Chiasamen, Quinoa, Goji-Beeren, Acai-Beeren, Grünkohl und viele andere. Der Begriff "Superfood" ist aber nicht wissenschaftlich definiert und wird oft als Marketingstrategie verwendet.
- Es ist wichtiger, eine vielfältige und ausgewogene Ernährung zu haben, die alle notwendigen Nährstoffe liefert und unterschiedliche Lebensmittel enthält. Superfoods können eine willkommene Ergänzung sein, sind aber nicht notwendig für eine gute Gesundheit

Mythos 9: Superfoods sind notwendig für eine optimale Gesundheit?

- ✓ Vermehrte Nutzung von Pflanzen ist positiv zu betrachten!
- ✓ Werbeversprechen als Wundermittel werden nicht gehalten
- ✓ Vielfältig, vollwertig und bunt essen, anstatt sich auf eine Handvoll angeblicher Superfoods zu verlassen
- ✓ „Superfoods“ können Abwechslung auf den Speiseplan bringen und zu einer bewussteren Ernährung motivieren
- ✓ Vielfältige Verwendung von „einheimischen Superfoods“ deckt den täglichen Nährstoffbedarf ausreichend ab



Fazit: FALSCH

Mythos 10: Detox – Keine Schlacken im Körper!

Milch verschleimt nicht!

- Im Zusammenhang mit Detox-Kuren ist auch immer wieder von „Schlacken“ die Rede. Der Begriff stammt ursprünglich aus der Industrie. Normalerweise werden damit Rückstände aus Verbrennungs- und Metallverarbeitungsprozessen bezeichnet. Im menschlichen Körper konnten Schlacken oder vergleichbare Stoffe bislang nicht nachgewiesen werden.
- Wir haben die Leber und Niere als Entgiftungsorgane.
- Es gibt keine wissenschaftlichen Beweise für Verschleimungen durch Milch und Milchprodukte. Bei Laktoseintoleranz ist auf den Konsum Acht zu geben und eine Abklärung mit der Ärzt:in zu suchen. Laktoseintoleranz muss nicht lebenslang bestehen

Fazit: FALSCH

- Es ist nicht immer leicht an „richtige“ Ernährungsinformation zu kommen da viele Quellen verfügbar sind mit sehr unterschiedlichen Motivationen
- Vertrauen Sie den Empfehlungen der wissenschaftlichen Ernährungsgesellschaften, diese basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden laufend adaptiert
- Hinterfragen Sie Motive von Influencern im Zusammenhang mit Lebensmittelinformationen, Firmen die Supplemente verkaufen, Personen die Untersuchungen anbieten um ihnen danach Supplemente anzubieten, nicht ganz seriösen Homepages, etc.
- Die Schulung von Multiplikator:innen zu wichtigen Themen im Bereich Ernährung und Gesundheit ist sehr wichtig, damit Zielgruppen richtige Informationen und Materialien erhalten

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



www.oege.at; www.dge.de; www.bfr.bund.de; www.mri.bund.de;

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

SAVE THE DATE!

ÖGE-Jahrestagung 2026



Ernährungstrends und Herausforderungen im Ernährungssektor

75 Jahre ÖGE – Entwicklung, Status quo und Ausblick

Do, 19. November 2026 | 09:00 – 17:30 Uhr | Festsaal, Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Nähere Infos
unter www.oege.at

www.oege.at