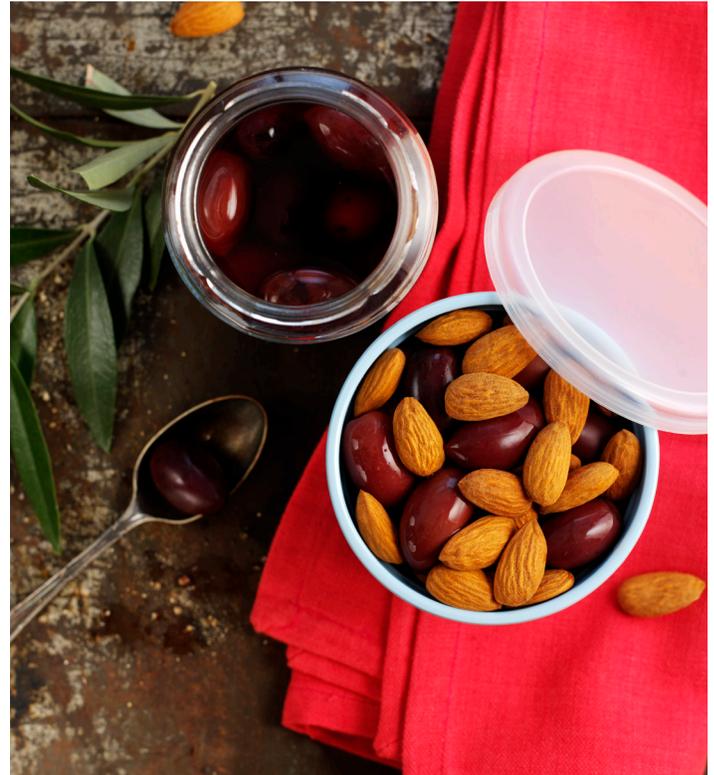


AUFBEREITUNG EINER PEER-REVIEW-STUDIE IN ATTRAKTIV AUFBEREITETE INFORMATIONEN- HÄPPCHEN

Die Veröffentlichung einer neuen bahnbrechenden Studie wird von Gesundheitsexperten immer als spannende Neuigkeit wahrgenommen. Könnte diese Forschungsarbeit die Antwort auf eine komplizierte Frage über ein bestimmtes Nahrungsmittel sein? Werden die Forschungsergebnisse im Widerspruch zu anderen Ernährungsrichtlinien stehen? Haben die Wissenschaftler ein großes oder ein kleines Puzzleteil gefunden, um die Ernährungswissenschaft voranzubringen?



Die Begeisterung, die wir als Gesundheitsexperten verspüren, steht häufig im Gegensatz zur Verwirrung aufseiten der Klienten und der breiten Öffentlichkeit. „Bedeutet diese Studie, dass ich dieses Lebensmittel jetzt essen darf?“, „Ich habe immer gedacht, dass diese Ernährungsweise schlecht für mich ist, aber jetzt soll sie plötzlich gut sein?“, „Oh, eine weitere Studie, die ich nicht verstehe, also denke ich einfach nicht weiter darüber nach!“

Die Kluft zwischen den beiden Gruppen war noch nie größer als heute, aber sie lässt sich – wie die meisten Dinge im Leben – überwinden, wenn die Erkenntnisse in kleinere Häppchen zerlegt werden. Dieses Handout soll Ihnen einige Fähigkeiten vermitteln, wie Sie die Ergebnisse einer komplexen Studie in kleinere, leichter verständliche Einheiten aufteilen können.

SETZEN SIE FOLGENDE METHODEN EIN, UM IHREN KLIENTEN STUDIENERGEBNISSE VERSTÄNDLICHER UND NUTZBRINGENDER ZU VERMITTELN:

- **Erklären Sie zunächst ein einziges Ergebnis der Studie** – das wichtige Ergebnis.
- **Erläutern Sie, wie sich eine in der Forschung gewonnene Erkenntnis in andere Ernährungsempfehlungen einfügt.** Beschreiben Sie Forschungsergebnisse anhand von Analogien.
- **Sprechen Sie nicht zu detailliert über das Studiendesign.** Überlegen Sie sich, ob Sie ggf. einen direkten Link zu einer Studie in einen Post oder Blog einbinden.
- **Erläutern Sie, wie der Nutzen sich in das einfügt, was wir bereits wissen.**
- **Teilen Sie Ihre Meinung als Experte mit und ordnen Sie die wissenschaftlichen Daten kritisch ein.** Das Ergebnis sollten Sie nicht übertrieben darstellen.
- **Sprechen Sie eine konkrete Empfehlung aus** – um die Relevanz der Studie zu steigern.

VERMITTLUNG DER BOTSCHAFT

**1.6 SEKUNDEN
AUFMERKSAMKEITSSPANNE**

Die Aufmerksamkeitsspanne beim Lernen neuer Informationen ist heute kürzer als jemals zuvor. Ein durchlaufender Feed muss die Aufmerksamkeit des Betrachters zum Beispiel innerhalb von 1,6 Sekunden gewinnen. Wie können wir also mit einer komplizierten Ernährungsbotschaft da mithalten?

AUF EINER CHECKLISTE FÜR DIE VERMITTLUNG KLARER BOTSCHAFTEN STEHEN UNTER ANDEREM DIE FOLGENDEN PUNKTE:

- KÜRZE:**
Fassen Sie die Studie in maximal drei Sätzen bzw. in 20 bis 30 Sekunden zusammen.
- SELBSTBEWUSSTE VERMITTLUNG:**
Sie sind der Ernährungsexperte und können beurteilen, ob eine Erkenntnis aus der Forschung dem Klienten einen Nutzen bringt und seine Gesundheit fördern oder sein Wissen erweitern kann. Vermitteln Sie die Ergebnisse geradlinig, überzeugt und ohne Übertreibungen.
- PERSONALISIERT:**
Erklären Sie, wie Patienten von den Erkenntnissen profitieren und eine kleine Veränderung an ihrem Ernährungs- oder Lebensstil vornehmen können. Wenn auch Sie ganz persönlich den Empfehlungen folgen, können Sie mit Ihrer Meinung die Forschungsergebnisse mit Leben füllen.
- KONTEXT ZUM ABSCHLUSS:**
Seien Sie sich der Grenzen von Forschungsergebnissen bewusst, und beziehen Sie diese nach Bedarf ein. Es ist die Aufgabe eines Experten, die Öffentlichkeit an den breiteren Kontext neuer Erkenntnisse aus der Forschung zu erinnern.

KOMMUNIKATION IN KLEINEN PORTIONEN „À LA FRANÇAISE“

**1 PORTION
= 23
ALMONDS**

Gesundheitsexperten in Frankreich müssen sich mit vielen uneinheitlichen Botschaften zur Portionsgröße auseinandersetzen, und die offiziellen Empfehlungen zur Portionsgröße von Nüssen wurden kürzlich von der französischen Regierung in eine Handvoll (ca. 23 Mandeln) pro Tag geändert. In Frankreich gibt es ein bei Kindern beliebtes Spiel namens „1-2-3, Soleil!“. Als lustige Gedächtnisstütze für die neuerdings empfohlene Portionsgröße können Sie also den Ausruf „1, 2, 3 Mandeln!“ heranziehen, um sich daran zu erinnern, dass 1 Portion 23 Mandeln entspricht.

AUF FORSCHUNGSERGEBNISSE AUFMERKSAM MACHEN UND EINFACH FORMULIEREN

Als aktuelles Beispiel kann eine Studie dienen, die Ende 2019 veröffentlicht wurde und in deren Rahmen die Auswirkungen des Verzehrs von Mandeln auf die Hautgesundheit als neuer gesundheitlicher Nutzen untersucht wurden. In der vom Almond Board of California unterstützten Pilotstudie wurde nachgewiesen, dass der Verzehr von Mandeln eine Reduzierung von Gesichtsfalten bei postmenopausalen Frauen bewirken kann. Auf diesem Handout werden zunächst die näheren Details der Studie dargestellt. Anschließend wird erläutert, wie Sie die Fakten kurz und prägnant vermitteln, ohne die Aussagen zu stark zu vereinfachen oder falsch auszulegen.

DIE STUDIE

Pilotstudie untersucht die Auswirkungen des täglichen Mandelverzehrs auf Gesichtsfalten

Foolad N, Vaughn AR, Rybak I, Burney WA, Chodur GM, Newman JW, Steinberg FM, Sivamani RK. Prospective randomized controlled pilot study on the effects of almond consumption on skin lipids and wrinkles. *Phytotherapy Research*. 2019;1-6. <https://doi.org/10.1002/ptr.6495>.

STUDIENDESIGN

28 gesunde Frauen in der Postmenopause mit Hauttyp 1 (bräunt nicht, entwickelt immer Sonnenbrand) oder Hauttyp 2 (bräunt nur wenig, entwickelt meistens Sonnenbrand) nach Fitzpatrick wurden entweder einer Interventions- oder einer Kontrollgruppe zugeordnet.

Der Interventionsgruppe wurden 20 % ihres täglichen Gesamtkalorienbedarfs (durchschnittlich 340 Kalorien pro Tag) in Form von Mandeln zur Verfügung gestellt, also ca. zwei Portionen mit jeweils ca. 30 Gramm. Die Kontrollgruppe verzehrte stattdessen einen gleichwertigen nussfreien Snack: Müsliriegel, Energieriegel oder Salzbrezeln. Allen Teilnehmern wurde empfohlen, während des Verlaufs der Studie keine Nüsse oder Produkte, die Nüsse enthalten, zu verzehren (ausgenommen der Mandel-Snack der Interventionsgruppe). Zusätzlich wurde ihnen empfohlen, ihre normale tägliche Energiezufuhr beizubehalten. Nach einer vorangestellten vierwöchigen Auswaschphase wurden die Teilnehmer zufällig in eine der beiden oben genannten Gruppen eingeteilt. Die Studienbesuche fanden zu Beginn sowie nach 4, 8, 12 und 16 Wochen statt.

Gesichtsfalten wurden zu Beginn sowie nach 8 und 16 Wochen mithilfe hochauflösender Gesichtsfotografie und validierten 3D-Gesichtsmodellierungen und -messungen untersucht. Die Barrierefunktion der Haut wurde durch die Messung von Talgproduktion und transepidermale Wasserverlust (TEWL) untersucht.

ERGEBNISSE

- Die Bildanalyse zeigte bei einem Vergleich in Woche 16 eine erhebliche Verbesserung der Faltenbreite und -stärke in der Mandel-Gruppe von jeweils 10 und 9 % verglichen mit der Kontrollgruppe ($P < 0,02$).
- Nach 8 und 16 Wochen gab es zwischen den Gruppen keine erheblichen Unterschiede in der Talgproduktion.
- Es gab zwischen Beginn und Woche 8 und 16 auch keine wesentlichen Unterschiede hinsichtlich transepidermale Wasserverlust (TEWL) zwischen den Gruppen.
- Ein Vergleich zwischen Beginn und Woche 16 ergab keine erheblichen Veränderungen in der Barrierefunktion der Haut zwischen der Mandel- und der Kontrollgruppe ($P = 0,65$).

EINSCHRÄNKUNGEN

- Altern ist ein lang andauernder Prozess. Das bedeutet, die Ergebnisse der 16-wöchigen Studie können nicht unbedingt für einen längeren Zeitraum reproduziert und generalisiert werden.
- Das Altern der Haut hängt außerdem von vielen Faktoren in der Natur ab, und obwohl bestimmte Gruppen nicht berücksichtigt wurden (z. B. Raucherinnen), gibt es Abweichungen bei den Störfaktoren, die nicht Gegenstand der Studie waren, wie die Häufigkeit der direkten UV-Lichteinstrahlung und emotionaler Stress.
- Diese Studie war auf die kosmetische Bewertung beschränkt, da keine Messungen bezüglich der Kollagenproduktion durchgeführt wurden. Sie hat außerdem weder Krankheiten noch jüngere Versuchspersonen berücksichtigt, also beschränken sich die Ergebnisse auf gesunde Frauen in der Postmenopause.
- Diese Pilotstudie wurde mit einer begrenzten Anzahl an Teilnehmern durchgeführt; künftige Studien sollten daher auf einen größeren Kandidatenpool ausgeweitet werden.

ZENTRALE ERKENNTNISSE

Die Kommunikation über diese Studie mag zunächst schwierig erscheinen, da es viele Informationen zu vermitteln gilt und die sprachlichen Formulierungen gegebenenfalls für Klienten schwer verständlich sind. In einem ersten Schritt sollten Sie sich die zentralen Ergebnisse der Forschungsarbeit ansehen und dann untersuchen, welche Details Sie unbedingt thematisieren sollten, um die Fakten richtig wiederzugeben, und auf welche Details Sie dabei durchaus verzichten können.

Bei dieser Studie dürften die Ergebnisse für die Klienten wichtiger und nützlicher sein als das Studiendesign. Es ist wichtig, dass Sie als Gesundheitsexperte beurteilen, wie streng die wissenschaftlichen Kriterien der Studie sind und wie ihre Stärke einzuordnen ist, aber ein Klient wird sich vermutlich nicht weiter dafür interessieren, ob es sich um eine randomisierte kontrollierte Studie oder eine Befragung handelt. Behalten Sie dies im Gedächtnis, wenn Sie sich fragen, was Ihr Klient oder Patient wissen muss, damit er die Studienergebnisse und ihre Relevanz gut verstehen kann.

NACHSTEHEND SIND VERSCHIEDENE METHODEN AUFGEFÜHRT, WIE SIE DIE ERGEBNISSE IN KÜRZEREN, ABER SACHLICH RICHTIGEN AUSSAGEN ZUSAMMENFASSEN KÖNNEN.

- Ein täglicher Mandel-Snack (ca. 60 g) anstelle von anderen nussfreien Snacks hat die Faltenbreite und -stärke bei postmenopausalen Frauen verbessert. Die vom Almond Board of California unterstützte Studie ist die erste ihrer Art, die sich den Auswirkungen von Mandeln auf die Hautgesundheit widmet.
- Nach vier Monaten zeigten hochauflösende Bildanalysen statistisch signifikante Verbesserungen bei den Personen, die Mandeln verzehrten, im Vergleich zu den Personen, die keine Mandeln zu sich nahmen. Die Faltenbreite hatte sich um 10 %, die Faltenstärke um 9 % reduziert.
- Die Alterung ist ein komplizierter Vorgang, bei dem viele verschiedene Faktoren eine Rolle spielen, darunter auch die Ernährung. Diese neue Forschungsarbeit zu Mandeln zeigt, dass es sich lohnen könnte, sie in den Speiseplan einzubeziehen und so zur Reduzierung der Faltenbildung beizutragen.
- Mandeln sind ein gesundes Nahrungsmittel, das aus vielen verschiedenen Gründen in Ihren Ernährungsplan gehört – die Gesundheit der Haut ist nur einer davon. Nüsse sind reich an gesunden Nährstoffen. Sie enthalten u. a. essenzielle Fettsäuren, Ballaststoffe und Pflanzenproteine. Zudem sind sie ein super Snack bei einer empfohlenen Portionsgröße von 28 g – ungefähr eine Handvoll.



AKTIVITÄT: FORSCHUNGSERGEBNISSE ZUSAMMENFASSEN

Warum versuchen Sie nicht, eine aktuelle Forschungsarbeit Ihrer Wahl anhand der Grundsätze aus diesem Informationsblatt zusammenzufassen?

ERKLÄREN SIE EIN ERGEBNIS DER STUDIE.

WIE FÜGT SICH DAS FORSCHUNGSERGEBNIS IN ANDERE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN EIN?

ERLÄUTERN SIE DAS STUDIENDESIGN IN KNAPPEN WORTEN.

WO LIEGT DER NUTZEN DES FORSCHUNGSERGEBNISSES?

TEILEN SIE IHRE MEINUNG ALS EXPERTE MIT UND ORDNET SIE DIE WISSENSCHAFTLICHEN DATEN KRITISCH EIN.

SPRECHEN SIE EINE KONKRETE EMPFEHLUNG AUS.