

6. BZfE-Forum

Ernährung 4.0

Wie die Digitalisierung unser Essen beeinflusst

01. September 2022

Eva-Maria Endres
Universität Eichstätt

Soziale Medien – Community als Chance

Was macht Soziale Medien aus?

- Soziale Medien sind kein Randphänomen. (36% der Bevölkerung min. wöchentliche Nutzung)
- In einigen Jahrzehnten werden digitale Medien die Hauptinformationsquelle sein.
- Essen/Kochen/Ernährung gehört zu den beliebtesten Themen in Sozialen Medien.
- Soziale Medien dienen weniger der Informationsvermittlung, sondern dem Identitäts- und Beziehungsmanagement.
- Im Vergleich zur wissenschaftlichen Ernährungskommunikation sind sie alltagsnaher, authentischer und persönlicher.
- Ernährungsexpertise aus Wissenschaft und Politik ist bisher kaum vertreten.

Können Soziale Medien zur Veränderung des Ernährungsverhaltens genutzt werden?¹

- ➔ Das Potenzial ist vielversprechend, für eine überzeugende Evidenz ist langfristige und umfassendere Forschung nötig.

3 wichtige Punkte für die Nutzung Sozialer Medien zur Ernährungsintervention:

1. Interventionen, die theoriebasiert mit **Techniken der Verhaltensänderung** arbeiten, waren erfolgreicher. Die am häufigsten genutzte Technik war soziale Unterstützung und wurde besonders in der Therapie von ernährungsbedingten Erkrankungen eingesetzt.
Beispiel: Diabetes Peer-to-Peer-Community (vgl. ADCES)

¹ Ergebnisse aus einer Analyse von 146 Systematische Reviews und Metaanalysen + 62 Studien und Berichte im Rahmen einer Arbeit für das Max Rubner-Institut (Feb 2021, Veröffentlichung beim Zentrum für Ethik der Medien und der digitalen Gesellschaft: www.zemdg.de/zemdg-studies)

2. Bei der Nutzung Sozialer Medien für Gesundheitsförderung und Ernährungsinitiativen sollten nicht die alten Inhalte und üblichen Ansätze über die neuen Soziale Medien kommuniziert werden. Fachkräfte sollten sich fragen: Was ist das wirklich Neue an Sozialen Medien und wie kann dieses **innovative Potenzial** genutzt werden?
Beispiel: No Time for Waste Challenge (vgl. Tesco UK)
3. Nicht immer nur individuelles Verhalten ändern wollen, sondern **kollektiv eine nachhaltigere und gesündere Ernährungsumgebung gestalten**, z. B. über die Entwicklung von gemeindeorientierter Gesundheitsförderung, ernährungspolitischer Grassroot-Bewegungen, regionaler Food Kooperativen, Citizen Science-Forschung

Wofür können Ernährungsfachkräfte Soziale Medien nutzen?

- Vernetzung: Einflussreiche Organisationen, Individuen oder Influencer und Influencerinnen
 - Kontakt zur Zielgruppe: Fragen oder Kommentare über Soziale Medien beantworten
 - Forschung: Krankheitsausbrüche und Trends überwachen, Citizen Science
 - Partizipation: bei der Entwicklung von Berichten oder Informationsmaterial
 - Marketing: Aufmerksamkeit für Ernährungsthemen schaffen
-