

Nationale Verzehrsstudie II

So isst Deutschland



Foto: rolphoto/Fotolia.com

Kathi Dittrich

Jetzt ist es amtlich: Die Deutschen werden immer dicker. Die zweite Nationale Verzehrsstudie wartet aber auch mit überraschenden Erkenntnissen auf. Die meisten Frauen und immer mehr Männer meinen, dass sie gut kochen können. Und alkoholfreie Getränke sind wichtige Vitaminquellen.

Exakt 19.329 Interviews und nur etwas über ein Jahr Auswertungszeit hat es gebraucht, bis die Ernährungslage der Deutschen dokumentiert auf dem Tisch lag.

Jetzt gibt es endlich aktuelle und vor allem repräsentative Zahlen, was so alles in deutschen Bäuchen landet. Dass es in zahlreichen Fällen immer noch viel zu viel

ist, zeigen die Ergebnisse zum Gewicht: 66 Prozent der Männer und 51 Prozent der Frauen schleppen überflüssige Pfunde mit sich herum. Besonders bei jungen Menschen hat Übergewicht zugenommen. Vor zehn Jahren waren 20 Prozent der 18- bis 19-jährigen Männer übergewichtig, jetzt sind es bereits 28 Prozent. Bei jungen Frauen stieg der Anteil von 17 auf 23 Prozent. Ab 30 achten Frauen wie Männer offenbar mehr auf ihre Figur; hier sank die Zahl der Übergewichtigen in den letzten zehn Jahren um bis zu acht Prozent. Auch wer allein lebt und noch ledig ist, geht weniger stark in die Breite als verheiratete Frauen und Männer. Offenbar hat die Sorge um das Aussehen einen großen Einfluss auf das Essverhalten.

Besonders kritisch ist Übergewicht, wenn der Body Mass Index über 30 steigt. Dies begünstigt mit hoher Wahrscheinlichkeit Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Krebs und Stoffwechselstörungen. Von Adipositas ist in Deutschland jeder Fünfte betroffen; das sind allerdings nur wenige mehr als bei der ersten Nationalen Verzehrsstudie vor knapp 20 Jahren. Besonders ältere Personen über 60



Einer von fast 20.000 Studienteilnehmern lässt sich erklären, wie er seine Ernährungsgewohnheiten protokollieren soll.

neigen zu starkem Übergewicht. Bei den Jugendlichen schwankt der Anteil der Adipösen zwischen sieben und elf Prozent.

Bildung macht schlank

Besonders interessiert hat die Bundesregierung als Auftraggeber der Studie die Ernährungssituation der sozial schlechter gestellten Personen. Und tatsächlich hat die bundesweite Erhebung bestätigt, dass sich Menschen mit geringem Einkommen und niedrigerer Schulbildung schlechter ernähren. Sie greifen seltener zu gesunden Lebensmitteln wie Gemüse, Obst und Fisch. Stattdessen landet häufiger Fett- und Zuckerreiches wie Wurstwaren und Süßigkeiten auf dem Teller. Auch zum Durstlöschern bevorzugen sie Süßes. Limonade kommt in der unteren Schicht drei- bis viermal häufiger ins Glas als bei der oberen Schicht. Der Konsum von Alkohol liegt bis zu 50 Prozent höher. Kein Wunder, dass bei so vielen flüssigen und festen Kalorien Hauptschulabsolventen fast doppelt so häufig zu viele Pfunde auf die Waage bringen wie Akademiker.

Personen mit höherer Schulbildung profitieren vermutlich auch mehr von den Ernährungsinformationen. Immerhin zwei Drittel der Deutschen informiert sich über Zeitungen, Zeitschriften,

Angaben auf Lebensmittelverpackungen, Freunde und Fernsehen über gesundes Essen. Dass dabei die Werbung eine größere Rolle spielt, als viele wahrhaben wollen, zeigen die Ergebnisse zum Ernährungswissen. Mehr als die Hälfte konnte richtig erklären, was ein probiotischer Joghurt oder ein ACE-Getränk ist. Wie viel Kalorien sie täglich benötigen, wussten dagegen nur acht Prozent. Dass eine zu üppige und einseitige Ernährung das größte Risiko für die Gesundheit darstellt, haben ebenfalls nur wenige richtig erkannt. Wesentlich mehr Verbraucher fürchten sich vor Pestiziden, Arzneimittelrückständen und verdorbenen Lebensmitteln, aber nicht vor hochkalorischem Fastfood.

Blick in den Kühlschrank

Der Deutschen liebstes Lebensmittel ist Brot. Zwischen zwei und vier Scheiben davon landen täglich auf dem Teller. Und da ein Brot selten pur verputzt wird, langen die Bundesbürger auch bei Streichfetten und Wurstwaren kräftig zu. Bei Gemüse, das eigentlich die größte Portion auf dem Teller ausmachen sollte, sind die Deutschen erschreckend zurückhaltend. Statt den empfohlenen 400 Gramm verzehren Frauen lediglich 129 und Männer sogar nur 112 Gramm Gemüse, Pilze und Hülsenfrüchte am Tag. Hinzu

Fotos: BMIELV



Neben dem Gewicht wurden auch die Körpermaße von einem Teil der Teilnehmer erfasst.

kommt noch einmal etwa die gleiche Menge an Gerichten auf Gemüsebasis wie beispielsweise eine Spinatpizza. Damit erreichen rund 87 Prozent der Befragten die Empfehlung nicht. Bei Obst sieht die Versorgung deutlich besser aus. Frauen lassen sich durchschnittlich 270 und Männer 222 Gramm pro Tag schmecken. Da es einige Menschen gibt, die sehr viel essen, andere dagegen nur wenig, erreichen dennoch nur 40 Prozent aller Befragten die empfohlene Obstmenge von 250 Gramm pro Tag. Interessanterweise ist der Appetit auf Obst in den Wintermonaten größer als im Sommer. Auch Süßigkeiten werden in der dunklen Jahreszeit deutlich häufiger verzehrt. Das liegt möglicherweise daran, dass durch die geringe Lichteinstrahlung im Winter der Körper versucht, den Mangel an dem Stimmungsbotsstoff Serotonin durch eine höhere Zuckerzufuhr auszugleichen.

Männer mögen Fleisch

Fleisch und Wurst sind nach wie vor bei Männern beliebter als bei Frauen. Sie verzehren mit 103 Gramm pro Tag doppelt soviel wie das weibliche Geschlecht. Sozial schlechter gestellte Männer essen 25 Prozent mehr Fleisch und Wurst als ihre Geschlechtsgenossen aus der „Oberschicht“. Bei den Frauen ist der Unterschied weniger deutlich. Sie ernähren sich auch häufiger ganz ohne Fleisch und Wurst. Insgesamt gaben aber nur 1,6 Prozent aller Befragten an, vegetarisch zu essen. Nach den Empfehlungen der Vollwert-Ernährung richten sich lediglich 0,6 Prozent der Befragten.

Zwar trinken die Deutschen ausreichend und rund die Hälfte der zugeführten Flüssigkeit ist Wasser, gefolgt von Kaffee und Tee. Doch kommen immer noch zu viel Limonade und alkoholische Getränke ins Glas. Insbesondere Männer und Personen mit geringem Sozialstatus liegen hier vorn. Mit durchschnittlich 300 Gramm pro Tag trinken Männer viermal mehr alkoholische Getränke als Frauen. Spitzenreiter ist bei den



Foto: samtag.de

Gemüse kommt bei den Deutschen nach wie vor zu selten auf den Tisch. Fast 90 Prozent essen weniger als empfohlen.

Männern mit 80 Prozent immer noch Bier. In punkto Essen und Trinken sind also Frauen das starke Geschlecht. Sie ernähren sich gesünder, trinken weniger Alkohol und sind seltener übergewichtig. Ob sie deswegen länger leben, wäre eine Untersuchung wert. Dennoch gibt es auch bei den Frauen Nachholbedarf. Vor allem Gemüse und Vollkornprodukte sollten deutlich häufiger auf dem Speiseplan stehen.

Angereicherte Säfte als Vitaminquelle

Trotz des geringen Gemüse- und Obstverzehrs sieht die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen recht gut aus. Bis auf Vitamin D und Folat sind die Bundesbürger mit allen Vitaminen ausreichend versorgt. Hierbei stellen nicht nur Lebensmittel, sondern auch Fruchtsäfte sowie angereicherte Säfte eine wichtige Quelle dar, da sie relativ häufig getrunken werden. Bei den Mineralstoffen Magnesium, Kalium und Zink liegen die meisten Bundesbürger ebenfalls im Rahmen der Empfehlungen. Für Jod sieht die durchschnittliche Versorgung laut der NVS nach wie vor schlecht aus. Allerdings wurde bei der Auswertung weder die Verwendung von Jodsalz noch der inzwischen hohe Jodgehalt von Milch und Milchprodukten berücksichtigt. Da Kühe seit einigen Jahren zusätzliches Jod über das Futter erhalten, sind die Werte in Milch derzeit wesentlich höher als die verwendeten Angaben im Bundeslebensmittelschlüssel.

Die Eisenzufuhr ist vor allem bei Frauen bis zu 50 Jahren unzureichend. Für diese Altersgruppe gilt wegen der monatlichen Blutverluste eine höhere Empfehlung, die über die Nahrung kaum erreicht werden kann. Bedenklicher stimmt, dass rund die Hälfte aller Männer und Frauen weniger Calcium aufnimmt, als empfohlen wird. Vor allem junge Mädchen und Senioren halten sich bei Milch und Milchprodukten, der Hauptquelle für den Mineralstoff, zurück. Da bei diesen Gruppen auch die Versorgung mit Vitamin D knapp ist, steigt möglicherweise das Risiko



Immer mehr Männer geben an, kochen zu können. Im Alltag stehen sie aber deutlich seltener in der Küche als Frauen.

für Osteoporose. Denn das Zusammenspiel von Calcium und Vitamin D ist wichtig für den Knochenstoffwechsel. Allerdings trägt die Nahrung nur zu einem geringen Teil zur Vitamin-D-Versorgung bei. Die größte Menge wird vom Körper bei Sonnenstrahlung selbst gebildet. Aufholbedarf gibt es auch bei den Ballaststoffen. Männer nehmen im Schnitt 25 und Frauen 23 Gramm pro Tag auf. Empfohlen werden aber täglich 30 Gramm. Mit mehr Gemüse und häufiger Vollkornprodukten auf dem Speiseplan sind diese Mengen leicht zu erreichen.

Nicht nur angereicherte Säfte und andere Lebensmittel tragen zur Nährstoffversorgung bei. Ein Viertel aller Bundesbürger schluckt zudem regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel. Am häufigsten greifen Frauen zwischen 35 und 50 Jahren zu zusätzlichen Nährstoffen. Gerade diese Altersgruppe ist aber über die Nahrung schon gut versorgt. So kommt es vor allem bei B-Vitaminen zu einer Überschreitung der Richtwerte.

Kochen und Sport scheint angesagt

Vielfach wird geklagt, dass in Zeiten von Fertiggerichten und Fastfood immer weniger Menschen noch selbst den Kochlöffel schwingen. Das sehen die Verbraucher selbst ganz anders: Über 90 Prozent der Frauen geben an, einen Auflauf oder Braten selbst zubereiten zu können. Auch vor Obstkuchen schrecken die wenigsten zurück. In größeren Haushalten wird zudem noch regelmäßig eingefroren, eingekocht oder gedörrt. Männer kochen zwar deutlich seltener als Frauen, aber immerhin traut sich jeder zweite zu, Pfannkuchen oder einen Braten auf den Tisch zu bringen. Ob die angegebenen Kochkünste in der Praxis überzeugen, wurde allerdings nicht überprüft.

Nach ihrem Wohlbefinden gefragt, zeigen die Deutschen einen gesunden Optimismus. 76 Prozent schätzen ihre Gesundheit als gut oder sehr gut ein. Ab 65 Jahren geht es jedoch mit dem Wohlbefinden allmählich bergab. Nur noch knapp jeder zehnte 65- bis 80-Jährige fühlt sich sehr gesund. Die anderen Gesundheitsda-

ten können sich ebenfalls sehen lassen, wenn sie denn ehrlich beantwortet wurden. 73 Prozent der Deutschen rauchen derzeit nicht und gut 70 Prozent treiben Sport oder haben einen aktiven Alltag mit Gehen, Radfahren und Gartenarbeit. Es ist jedoch zu vermuten, dass die Befragten ihre tatsächlichen Lebensgewohnheiten tendenziell eher besser dargestellt haben, als es der Realität entspricht.

Nach Zahlen müssen Taten folgen

Die Erhebung der Verzehrsgewohnheiten alleine führt noch nicht dazu, dass die Bevölkerung gesünder wird. Die Zahlen zeigen aber deutlich die Schwachstellen auf und benennen die Risikogruppen. Die erhobenen Daten bieten zudem noch viele spannende Fragestellungen, die im Rahmen des Nationalen Ernährungsmonitorings ausgewertet werden sollen. Insider kritisieren jedoch, dass dafür zu wenig Personal und finanzielle Mittel bereitstehen.

Jetzt müssen den Daten Taten folgen. Die Bundesregierung muss Maßnahmen fördern, die gezielt bei den sozial Schwächeren, bei Männern und bei Kindern ansetzen. Aufklärungskampagnen allein werden da nicht viel nutzen. Vielmehr gilt es, in Schulen und lokalen Initiativen konkrete Ernährungsfertigkeiten zu vermitteln und die Bildungschancen generell zu verbessern. Auch eine einfache und plakative Kennzeichnung von ungesunden Produkten wie bei Zigaretten oder eine Sondersteuer wie auf Alcopops kann das Konsumverhalten steuern.



Literaturangaben:

- Max Rubner-Institut (Hrsg.) Nationale Verzehrsstudie II, Ergebnisbericht, Teil 1. Karlsruhe 2008, www.mri.bund.de/cdn_045/nn_784936/SharedDocs/Publikationen/nvs_ergebnisbericht_teil2.html
- Max Rubner-Institut (Hrsg.) Nationale Verzehrsstudie II, Ergebnisbericht, Teil 2. Karlsruhe 2008, www.mri.bund.de/cdn_045/nn_784936/SharedDocs/Publikationen/nvs_ergebnisbericht_teil1.html