

# Nationale Verzehrsstudie II in Deutschland

## Gemüse und Obst – nach wie vor Stiefkinder der Ernährung

Die Nationale Verzehrsstudie II mit bundesweit etwa 20 000 befragten Personen liefert jetzt die neuesten Informationen über die Ernährungsgewohnheiten der Deutschen. Damit liegen nach 20 Jahren wieder aktuelle repräsentative Daten zum Essverhalten sowie zur Lebensmittelauswahl und zur Nährstoffzufuhr verschiedener Alters- und Bevölkerungsschichten in unterschiedlichen Regionen der Bundesrepublik vor. Zu den interessantesten Erkenntnissen gehört die Tatsache, dass Gemüse und Obst – der «5 am Tag»-Kampagne zum Trotz – immer noch deutlich seltener auf den Teller kommen als erhofft.

### Die Deutschen sind Gemüsemuffel

Seit im Frühjahr 2000 die Kampagne «5 am Tag – Früchte und Gemüse» von der DGE lanciert wurde, wird die Bevölkerung regelmässig über den hohen gesundheitlichen Stellenwert von Obst und Gemüse in der täglichen Ernährung informiert. Der Erfolg dieser Aktionen lässt noch zu wünschen übrig, wie die Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II jetzt zeigen: 87,4 Prozent der Bundesbürger (88,5% der Männer und 86,3% der Frauen) essen weniger (ca. 120 g) als die von der DGE empfohlenen 400 g (oder 3 Portionen) Gemüse pro Tag. Früchte erfreuen sich dagegen etwas grösserer Beliebtheit: Frauen essen immerhin 270 g Obst pro Tag (Männer: 222 g/Tag). Bei den 65- bis 80-Jährigen beiderlei Geschlechts steigt der Obstverzehr sogar auf täglich 290 g, während jüngere Erwachsene am wenigsten Früchte verzehren. Die Mehrheit der Bevölkerung (59%) isst gesamthaft jedoch weniger als die von der DGE empfohlenen 250 g Früchte pro Tag.

### Gebildete leben gesünder

Bestätigt hat sich in dieser Erhebung, dass sozial schlechter gestellte Personen mit geringerem Einkommen und niedrigerer Schulbildung weniger auf gesunde Ernährung achten. Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Fisch werden weit seltener verzehrt, stattdessen kommt 20 Prozent

mehr Fleisch (v.a. in Form fettreicher Wurstwaren) und häufiger Süsses auf den Tisch.



### Nährstoffzufuhr und Nahrungsergänzungsmittel

Trotz des geringen Obst- und Gemüseverzehrs ist die Versorgungslage mit Vitaminen und Mineralstoffen überraschend gut: Bei den meisten Vitaminen und Mineralstoffen (Magnesium, Natrium, Kalium, Zink) werden die Referenzwerte erreicht. Erhebliche Versorgungslücken bestehen allerdings bei Vitamin D, Folsäure und Jod. Bei Frauen bis 50 Jahren fehlt es zudem an Eisen (75% dieser Frauen unterschreiten die empfohlene Zufuhr). Als kritisch hat sich auch die Kalziumversorgung erwiesen: Mehr als die Hälfte aller

Männer und Frauen nehmen zu wenig Kalzium auf, wobei junge Erwachsene und Senioren (die auch ungenügend mit Vitamin D versorgt sind) besonders betroffen sind.

Als Hauptlieferanten für Vitamine und Mineralsstoffe wurden Fruchtsäfte sowie angereicherte Multivitaminsäfte identifiziert, die in grossen Mengen getrunken werden. Darüber hinaus nimmt etwa ein Viertel (27,6%) der Befragten noch eine grosse Vielfalt an Nahrungsergänzungsmitteln ein, wobei Frauen

aller Altersstufen deutlich öfter zu Supplementen greifen als Männer. Während sich damit die Referenzwerte bei Vitamin D erreichen lassen, bleibt die Versorgung bei den Vitaminen A, E, B<sub>12</sub>, C und Folsäure sowie den Mineralstoffen dennoch unter den empfohlenen Referenzwerten; bei den B-Vitaminen (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und Niacin) werden sie dagegen überschritten.

Wirklich bedenklich ist allerdings, dass die Versorgung mit sekundären

Pflanzenstoffen als mangelhaft bezeichnet werden muss. Das lässt sich mit Multivitamin- und Mineralstoffsupplementen nämlich nicht kompensieren. Die detaillierte Auswertung der Nationalen Verzehrsstudie II lässt sich auf der Homepage des Max-Rubner-Instituts [www.mri.bund.de](http://www.mri.bund.de) abrufen.

CR

### Literatur:

1. Max Rubner Institut (Hrsg.), Nationale Verzehrsstudie II, Ergebnisbericht, Teil 1. Karlsruhe 2008; [www.mri.bund.de/cin\\_045/nn\\_784936/SharedDocs/Publikationen/nvs\\_ergebnisbericht\\_teil1.html](http://www.mri.bund.de/cin_045/nn_784936/SharedDocs/Publikationen/nvs_ergebnisbericht_teil1.html)
2. Max Rubner Institut (Hrsg.), Nationale Verzehrsstudie II, Ergebnisbericht, Teil 2. Karlsruhe 2008; [www.mri.bund.de/cin\\_045/nn\\_784936/SharedDocs/Publikationen/nvs\\_ergebnisbericht\\_teil2.html](http://www.mri.bund.de/cin_045/nn_784936/SharedDocs/Publikationen/nvs_ergebnisbericht_teil2.html)