

14/2008 | 17. Dezember

## **Trends im Lebensmittelverbrauch in Deutschland**

**Ergebnisse des DGE-Ernährungsberichts 2008**

### ■ **Kurzversion:**

(dge) „Die Entwicklungen im Lebensmittelverbrauch in Deutschland dürften ernährungsphysiologisch zu positiven wie negativen Veränderungen bei der Versorgung mit Nährstoffen geführt haben“ bewertet Prof. Günther Wolfram, Chefredakteur des Ernährungsberichts 2008 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) die Trendanalysen im Lebensmittelverbrauch. Und so sehen die auf der Agrarstatistik basierenden Trends im Einzelnen aus: Positiv dürften sich der Anstieg des Verbrauchs von Getreide (+ 1,9 kg) sowie Obst (+ 1,4 kg) und Gemüse (+ 1,1 kg) pro Kopf und Jahr auswirken, da pflanzliche Lebensmittel sich insbesondere durch eine geringe Energie- und hohe Nährstoffdichte auszeichnen.

Günstig zu bewerten ist außerdem, dass der Konsum von Fisch wieder steigt. Der Geflügelfleischverbrauch legt sogar deutlich zu. Rückläufig sind hingegen der Verbrauch von Alkohol, Eiern, Fleisch, tierischen Fetten und Margarine – was auf den ersten Blick erfreulich ist. Demgegenüber steigt jedoch der Zuckerkonsum, auch in Form von Gummibonsbons bzw. Gelee-Erzeugnissen sowie alkoholfreien Erfrischungsgetränken. Kartoffeln verbrauchen die Deutschen zunehmend weniger, der Konsum von frittierten und somit kalorienreichen Kartoffelerzeugnissen steigt hingegen seit Mitte der 90er-Jahre. Das große Angebot an Ready-to-eat-Getreideprodukten, zu denen beispielsweise auch belegte Brote und Brötchen in allen Variationen zählen, ließ den Getreideverbrauch seit 2001 wieder ansteigen.

Über Jahrzehnte betrachtet geht der Frischmilchkonsum zurück, wird aber in puncto Nährstoffe wie Calcium wahrscheinlich durch die Zunahme im Verbrauch von Käse und Frischmilcherzeugnissen kompensiert.

Insgesamt setzen sich die Tendenzen aus dem letzten Ernährungsbericht 2004 fort. Lediglich bei pflanzlichen Fetten zeigt sich mit dem Rückgang des Verbrauchs eine deutliche Trendumkehr.

Kurzversion: 1 964 Zeichen (mit Leerzeichen)

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.  
Belegexemplar erbeten.

### ■ Hintergrundinformation:

Die jährliche Agrarstatistik liefert wichtige, aktuelle und repräsentative Informationen über Entwicklungen des Lebensmittelverbrauchs und lässt somit Rückschlüsse auf die damit verbundenen Veränderungen der Nährstoffzufuhr zu.

Der Getreideverbrauch steigt zwar in den letzten Jahren wieder an, langfristig nimmt der Konsum an Getreide und Kartoffeln allerdings ab, was zu einer Abnahme der Ballaststoff- und Polysaccharidaufnahme in der deutschen Bevölkerung führen dürfte. Das ist negativ zu bewerten, weil eine hohe Ballaststoffzufuhr sättigt und damit eine übermäßige Energiezufuhr verhindern kann.

Während der Kartoffelverbrauch seit 1995 um durchschnittlich 1,2 kg pro Kopf und Jahr abgenommen hat, ist der Verbrauch von Kartoffelerzeugnissen im selben Zeitraum durchschnittlich um 600 g pro Kopf und Jahr gestiegen und mit ihm vermutlich auch die Zufuhr von ernährungsphysiologisch problematischen gesättigten Fettsäuren sowie trans-Fettsäuren.

Ungünstig ist ebenfalls die ansteigende Zufuhr von Mono- und Disacchariden zu bewerten. Der Zuckerverbrauch der Deutschen hat seit 1995 signifikant um 400 g pro Kopf und Jahr zugenommen. Zucker ist ein „leerer“ Energieträger, er enthält keine Vitamine und Mineralstoffe.

Obwohl der Verbrauch von Gemüse und Obst in den letzten Jahren gestiegen ist, verlangsamt sich der Anstieg insgesamt. In Zukunft sind sicherlich weitere Anstrengungen notwendig, um die Ziele der 5 am Tag-Kampagne von 650 g Obst und Gemüse am Tag zu erreichen. Der vermehrte Verzehr pflanzlicher Lebensmittel mit ihrer niedrigen Energie- und hohen Nährstoffdichte kann bei Menschen mit überwiegend sitzendem Lebensstil helfen, eine positive Energiebilanz und einen Anstieg des Körpergewichts zu verhindern.

Der Fleischverbrauch in Deutschland ist immer noch hoch. Zwar ist Fleisch reich an zahlreichen Vitaminen und Spurenelementen, enthält aber auch unerwünschte gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine. Ein hoher Fleischverzehr kann je nach Zubereitungsform wie fettreiche Saucen bzw. Panaden auch eine erhöhte Fettzufuhr bedingen.

Positiv zu bewerten ist die Abnahme des Verzehrs tierischer Fette. So zeigen europaweite Vergleiche, dass die Verdrängung tierischer Fette durch Pflanzenöle zu einer deutlichen Senkung des Herzinfarkttrisikos führte. In Deutschland geht derzeit nicht nur der Verbrauch an tierischen, sondern auch der an pflanzlichen Ölen zurück und zwar stärker als der von tierischen Fetten. Zu begrüßen ist, dass – vor allem im Hinblick auf Übergewicht und Adipositas – der Fettkonsum insgesamt sinkt. Das Fettsäuremuster wird jedoch ungünstig beeinflusst, da insbesondere pflanzliche Fette und Öle die ernährungsphysiologisch wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren liefern.

Bei Getränken ist eine starke Zunahme des Verbrauchs von Mineralwasser seit 1995 um 4,4 l pro Kopf und Jahr zu beobachten. Außerdem hat sich die in den Ernährungsberichten 2000 und 2004 aufgezeigte Tendenz eines rückläufigen Alkoholkonsums fortgesetzt. Hervorzuheben ist hier vor allem die Abnahme des

Bierkonsums um 1,9 l pro Kopf und Jahr seit 1995. Gleichzeitig nimmt der Verbrauch energiereicher Erfrischungsgetränke um 2,4 l pro Kopf und Jahr zu. Unter dem Aspekt der weiten Verbreitung von Übergewicht in allen Altersgruppen der Bevölkerung sollte die Ernährungsberatung und -aufklärung in Zukunft unter präventiven Aspekten darauf hinwirken, dass insbesondere Kinder und Jugendliche weniger zuckergesüßte Getränke verzehren.

5 513 Zeichen (mit Leerzeichen)

### **Kontakt**

---

#### **Für Rückfragen der Redaktion kontaktieren Sie bitte:**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit,  
Silke Restemeyer, Tel.: 0228/ 37 76-643,  
Fax: 0228/ 37 76-800, E-Mail: [restemeyer@dge.de](mailto:restemeyer@dge.de)  
DGE (Presseinfos) im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)