



P R E S S E I N F O R M A T I O N

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

01/2012 | 12. Juni

Ein hoher Gemüse- und Obstverzehr fördert die Gesundheit

DGE stellt wissenschaftliche Datenlage vor

■ Kurzversion:

(dge) Ein hoher Gemüse- und Obstverzehr in der Bevölkerung senkt das Risiko für Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit und Schlaganfall. Die Beweislage dafür ist überzeugend, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in einer aktuellen Stellungnahme. Die nach umfassender Recherche und Analyse bewertete Datenlage zeigt auch für eine Reihe weiterer Krankheiten wie Krebs und Demenz ein präventives Potenzial eines erhöhten Verzehrs von Gemüse und Obst.¹ Das heißt: Je mehr Gemüse und Obst gegessen wird, desto geringer das Risiko für das Eintreten von bestimmten Krankheiten.

Gemüse und Obst spielen in der Ernährung des Menschen eine bedeutende Rolle. Sie liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe, gleichzeitig wenig Energie und Fett. Die Vielfalt ernährungsphysiologisch günstiger Substanzen in Gemüse und Obst und das durch einen hohen Gemüse- und Obstverzehr erreichte Ernährungsmuster können positiv auf die Gesundheit wirken. Wer mehr Gemüse und Obst isst, verzehrt zum Beispiel weniger tierische Lebensmittel und damit geringere Mengen an ernährungsphysiologisch ungünstigen gesättigten Fettsäuren.

Wegen der ernährungsphysiologischen Vorteile und der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage zum präventiven Potenzial fordert die DGE weitere Anstrengung, um den Verzehr von Gemüse und Obst in der Bevölkerung zu erhöhen. Die zentrale Botschaft lautet: Mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag essen („5 am Tag“). Die Maßeinheit für eine Portion ist neben dem Stück Gemüse oder Obst die eigene Hand, da die Portionsgröße so dem Alter angemessen ausfällt. Von den 5 Portionen sollten möglichst 3 Portionen rohes und gegartes Gemüse und 2 Portionen Obst sein.

1 826 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Während die Rolle von Gemüse und Obst als wichtiger Lieferant von Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen unbestritten ist, diskutieren Wissenschaftler die Rolle dieser Lebensmittelgruppen bei der Senkung von

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
Internet: www.dge.de

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

Krankheitsrisiken. Daher hat eine DGE-Arbeitsgruppe um Professor Heiner Boeing nach einer ersten Stellungnahme im Jahre 2007 erneut folgende Fragen bearbeitet: Bei welchen Krankheiten kann eine Erhöhung des Verzehrs von Gemüse bzw. Obst das Risiko beeinflussen? Und wie stark ist die wissenschaftliche Beweislage (Evidenz) für einen solchen Zusammenhang? Die deutschsprachige Fassung der Stellungnahme ist im Internet unter www.dge.de zugänglich.²

Methodische Vorgehensweise nach vorab festgelegten Kriterien

Die Stellungnahme beruht auf einer umfassenden Recherche und Analyse der in der Literatur verfügbaren epidemiologischen Studien, die den Zusammenhang zwischen Gemüse- und Obstverzehr und Krankheitsentstehung untersuchten. Anhand der vorliegenden Studienergebnisse hat die Arbeitsgruppe die Evidenz nach Härtegraden bewertet. Die Härtegrade der Evidenz verdeutlichen, wie gut und konsistent die wissenschaftliche Datenlage ist.

Nach Kriterien der Weltgesundheitsorganisation wurden folgende Härtegrade vergeben:³ ▶ Überzeugende Evidenz: Viele Studien der höchsten Evidenzklassen zeigen einheitlich einen biologisch plausiblen ursächlichen Zusammenhang. ▶ Wahrscheinliche Evidenz: Die Studien weisen auf einen Zusammenhang hin, es bestehen aber Schwächen beim Beweis eines ursächlichen Zusammenhangs oder auch Hinweise für eine gegenteilige Beziehung. ▶ Mögliche Evidenz: Es liegen nur ungenügend gut durchgeführte Studien der höchsten Evidenzklassen vor. Die Mehrzahl der Studien stimmt im Ergebnis überein, es gibt weitere Studien ohne Risikobeziehung bzw. mit gegenteiliger Risikobeziehung. ▶ Unzureichende Evidenz: Es gibt keine oder nur wenige Studienergebnisse zur untersuchten Beziehung oder die Studienlage ist uneinheitlich.

Ergebnisse – aktuelle Beweislage zum Zusammenhang zwischen Gemüse- und Obstverzehr und Krankheitsprävention

Ein steigender Verzehr von Gemüse und Obst in der Bevölkerung

- ▶ senkt das Risiko für Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit und Schlaganfall mit überzeugender Evidenz.
- ▶ senkt das Risiko für Krebskrankheiten mit wahrscheinlicher Evidenz und hat mit wahrscheinlicher Evidenz keinen direkten Einfluss auf das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2.
- ▶ senkt das Risiko für Demenz, die Augenkrankheiten Makuladegeneration und Katarakt, rheumatoide Arthritis, Osteoporose, bestimmte Lungenkrankheiten sowie für eine Gewichtszunahme nur mit möglicher Evidenz.
- ▶ Für chronisch entzündliche Darmkrankheiten sowie die Augenkrankheiten Glaukom und diabetische Retinopathie ist die Evidenz für einen Zusammenhang unzureichend.

Mehr Gemüse und Obst essen

Nach Ergebnissen von repräsentativen Verzehrsstudien erreicht der Großteil der Bevölkerung in Deutschland nicht die wünschenswerten Mengen an Gemüse und Obst. Beispielsweise essen laut Nationaler Verzehrsstudie II⁴ 87 % der Befragten weniger als die empfohlenen 400 Gramm Gemüse pro Tag. 59 % der Befragten essen weniger als 250 Gramm Obst pro Tag.

Es sind weiterhin verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen erforderlich, um den Gemüse- und Obstverzehr in der Bevölkerung zu erhöhen. Gemüse und Obst im Alltag und in den Lebenswelten wie Kindertagesstätten, Schulen und Arbeitsstätten leichter verfügbar zu machen ist dafür ein wichtiger Schritt. Bekannte Beispiele für gesundheitspolitische Maßnahmen sind die „5 am Tag“-Kampagne⁵ und das EU-Schulobstprogramm⁶. Die im Rahmen des Nationalen Aktionsplans der Bundesregierung „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ erarbeiteten DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kindertagesstätte, Schule, Betrieb, Krankenhaus und Rehaklinik sowie Senioreneinrichtung bzw. durch Essen auf Rädern machen konkrete Vorgaben, wie das Angebot von Gemüse und Obst in diesen Lebenswelten verbessert werden kann.⁷

Die zentrale Botschaft – „5 am Tag“ – zu befolgen, kann in der Praxis ganz einfach so aussehen:

- 1. und 2. Frühstück: Müsli oder Quarkspeise, dazu frisches Obst oder 1 Glas Obst- oder Gemüsesaft; zum belegten Brot Gemüse als Rohkost oder 1 Stück Obst
- Mittagessen: 1 Portion gedünstetes Gemüse oder 1 Portion gemischter Salat als Beilage
- Zwischenmahlzeit: 1 Stück Obst
- Abendessen: 1 Portion gemischter Salat oder Gemüse als Rohkost zum belegten Brot

Als 1 Portion zählt beispielsweise 1 Apfel, 1 Banane, 2 Hände voll Himbeeren, 1 kleiner Kohlrabi, 1 Paprikaschote, 1 Hand voll getrocknete Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen. Eine Portion Gemüse oder Obst kann gelegentlich durch 1 Glas Gemüse- oder Obstsaft oder 1 Portion Smoothie ersetzt werden. Trockenfrüchte und Nüsse (ungesalzen, ungeröstet) gehören ebenfalls zu „5 am Tag“, die Größe für 1 Portion ist ein halbe Hand voll bzw. 25 Gramm.

6 736 (mit Leerzeichen)

Autorin: Dipl. oec. troph. Angela Bechthold, Referat Wissenschaft

Redaktion: Dr. Eva Leschik-Bonnet, Referat Wissenschaft

Wissenschaftliche Beratung: Präsidium der DGE (Prof. Dr. Helmut Heseker, Prof. Dr. Heiner Boeing)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit
DGE im Internet: www.dge.de

¹ Boeing H, Bechthold A, Bub A et al. Critical review: Vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. Eur J Nutr (2012) doi: 10.1007/s00394-012-0380-y (www.springerlink.com/content/v0531u102827k168/fulltext.pdf)

² DGE (Hrsg.). Gemüse und Obst in der Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten. Bonn (2012). www.dge.de/pdf/ws/DGE-Stellungnahme-Gemuese-Obst-2012.pdf

³ DGE (Hrsg.). Evidenzbasierte Leitlinie: Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten. Bonn (2011). www.dge.de/leitlinie

⁴ MRI. Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht, Teil 2. Karlsruhe (2008). www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf

⁵ 5 am Tag e. V., s. www.5amtag.org und www.5amtag.de

⁶ BMELV. Das EU-Schulobstprogramm. www.bmelv.de/SharedDocs/Standardartikel/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/Kita-Schule/Schulobst.html

⁷ s. www.fitkid-aktion.de, www.schuleplusessen.de, www.jobundfit.de, www.station-ernaehrung.de und www.fitimalter-dge.de