

12/2012 | 14. Dezember

Wie isst Deutschland?

Ergebnisse des 12. Ernährungsberichts der DGE zu Trends im Lebensmittelverbrauch

■ Kurzfassung:

(dge) „Die Deutschen verbrauchen seit dem Jahr 2000 mehr Gemüse. Der Verbrauch steigt um 1,1 kg pro Kopf und Jahr. Diesen positiven Trend begrüßen wir sehr. Er dürfte zu einer besseren Versorgung mit einigen Vitaminen sowie mit sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen beitragen.“ So lautet ein Fazit von Prof. Helmut Heseker, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), zu den Trendanalysen zum Lebensmittelverbrauch im Ernährungsbericht 2012 auf einer Pressekonferenz in Berlin. Dem steht allerdings ein Rückgang beim Obstverbrauch von 800 g pro Kopf und Jahr gegenüber, der Getreideverbrauch steigt mit 1,2 kg nur noch verhalten. „Um das gesundheitsfördernde Potenzial einer Ernährung mit reichlich pflanzlichen Lebensmitteln auszuschöpfen, sollten die Verbraucherinnen und Verbraucher bei Gemüse und Obst sowie Getreide aus dem vollen Korn noch mehr zugreifen“ betont Heseker. So können Menschen dem Ziel näher kommen, täglich 5 Portionen Gemüse und Obst zu essen und mindestens 30 g Ballaststoffe aufzunehmen.

Der Verbrauch von Fleisch ist in den letzten Jahren konstant, lediglich der Verbrauch von Geflügelfleisch steigt um ca. 120 g. Damit essen die Deutschen nach wie vor zu viel Fleisch. Mehr als 300 bis 600 g pro Woche sollten es nicht sein.

1 375 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Viele der Trends im Lebensmittelverbrauch in Deutschland, die der Ernährungsbericht 2008 dargestellt hat, haben sich fortgesetzt. Lediglich für den Verbrauch von Getreideerzeugnissen und Frischobst zeigen sich nur noch recht gebremste Anstiege bzw. sogar ein leichter Rückgang. Nach wie vor essen die Deutschen deutlich weniger pflanzliche und mehr tierische Lebensmittel, als die DGE in ihren Orientierungswerten angibt. Pflanzliche Lebensmittel zeichnen sich durch eine geringe Energiedichte aus und liefern gleichzeitig viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Ein hoher Verzehr dieser Lebensmittel, also von Gemüse und Obst sowie Getreide in Form von Vollkornprodukten, kann das Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten

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.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten und Darmkrebs senken.

Der hohe Fleischverbrauch in Deutschland dürfte zwar wesentlich mit zu einer guten Versorgung mit Protein, einigen Vitaminen (z. B. Vitamin A, B₁, B₁₂) und gut verfügbaren Spurenelementen wie Zink und Eisen beitragen, Fleisch enthält aber auch unerwünschte gesättigte Fettsäuren, Cholesterol und Purine. Ein hoher Fleischverzehr kann je nach Zubereitungsart durch fettreiche Saucen bzw. Panaden auch eine erhöhte Fettzufuhr bedingen. Dass ein hoher Verzehr von rotem Fleisch das Risiko für Dickdarmkrebs erhöht und auch mit einem erhöhten Risiko für tödliche Herz-Kreislauf-Krankheiten assoziiert ist, ist mit wahrscheinlicher Evidenz belegt. Das sind wichtige Argumente dafür, insbesondere weniger rotes Fleisch – zum Beispiels Rind-, Schweine- und Lammfleisch - zu essen.

Mit dem rückläufigen Verbrauch von Butter und pflanzlichen Fetten, einschließlich Margarine, sinkt der Fettkonsum insgesamt – vor allem im Hinblick auf Übergewicht und Adipositas ist das positiv zu bewerten. Dass insgesamt weniger Streichfette verbraucht werden, ist gut, da damit der Fettkonsum insgesamt sinkt. Da auch weniger pflanzliche Öle verbraucht werden, dürfte das aber das Verhältnis von (mehrfach) ungesättigten zu gesättigten Fettsäuren ungünstig beeinflussen. Deshalb sollten wertvolle Pflanzenöle wie Rapsöl, Walnussöl und Sojaöl bei der Speisenzubereitung verwendet werden, um die für Herz und Kreislauf vorteilhaften mehrfach ungesättigten Fettsäuren aufzunehmen.

Mineralwasser und Erfrischungsgetränke verbrauchen die Deutschen pro Kopf und Jahr immer mehr, und zwar mit einem Zuwachs bei Mineralwasser von 2,9 l und bei Erfrischungsgetränken von 1,1 l pro Kopf und Jahr. Laut NVS II ist Wasser (Mineral- und Leitungswasser) das am meisten getrunkene alkoholfreie Getränk. Die Deutschen kommen damit der Empfehlung entgegen, den Durst überwiegend kalorienfrei zu löschen. Der Konsum von Limonaden und anderen Erfrischungsgetränken ist jedoch zu hoch. Ein hoher Verzehr von zuckergesüßten Getränken geht mit einem erhöhten Risiko für Adipositas sowie für Diabetes mellitus Typ 2 einher. Der Konsum von zuckergesüßten Getränken sollte daher, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, nicht noch weiter ansteigen, sondern deutlich gesenkt werden.

Der Alkoholverbrauch sinkt weiter, wobei Bier mit einem Minus von 2 l pro Kopf und Jahr von dieser Entwicklung am deutlichsten betroffen ist. Dass weniger Alkohol konsumiert wird, ist positiv, denn: Egal, ob Bier, Wein oder Schnaps – Alkoholkonsum zählt weltweit zu den bedeutendsten Gesundheitsrisiken. Etwa 31 % der Männer und 25 % der Frauen weisen laut NVS II eine Alkoholfuhr oberhalb der als gesundheitlich akzeptabel angesehenen Alkoholmenge auf, die für gesunde Männer 20 g/Tag und für gesunde Frauen 10 g/Tag beträgt.

4 935 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de