

1/2014 | 7. Januar

Männer essen anders

DGE nahm Lebensmittelverzehr von Männern und Frauen unter die Lupe

■ Kurzfassung:

(dge) Männer essen mit 1 092 g pro Woche doppelt so viel Fleisch, Fleischerzeugnisse und Wurstwaren wie Frauen. Damit überschreiten Männer den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zugrunde gelegten Orientierungswert von 300 bis 600 g pro Woche um das Zweifache. Frauen liegen mit knapp 600 g Fleisch, Fleischerzeugnissen und Wurstwaren pro Woche an der oberen Grenze. Neben dem unterschiedlich hohen Fleischverzehr werden insbesondere bei Getränken geschlechtsspezifische Unterschiede im Ernährungsverhalten deutlich: Männer trinken etwa doppelt so viel Limonade und mehr als sechsmal so viel Bier wie Frauen. Auffällig ist der hohe Spirituosenkonsum von jungen Männern zwischen 19 und 24 Jahren: Sie trinken viermal so viel Schnäpse, Liköre, Cocktails oder Alkopops wie Männer anderer Altersgruppen.

Im Volksmund heißt es „Frauen mögen eher Süßes als Männer“. Doch dies kann die DGE nicht bestätigen. Ihr 12. Ernährungsbericht zeigt, dass die männliche Bevölkerung mehr Zucker, Süßwaren, Kuchen, Torten und Gebäck sowie Fruchtsäfte und Nektar verzehrt. Auch isst sie mehr Brot, Getreide, Getreideerzeugnisse, wie Reis, Nudeln oder Cerealien sowie Knabberartikel. Dabei verzehren junge Männer unter 25 Jahren nahezu doppelt so viel Getreide und Getreideerzeugnisse wie die über 65-Jährigen.

Diese und weitere Ergebnisse stammen aus dem 12. Ernährungsbericht der DGE. Hierin wurde der Lebensmittelverzehr von knapp 14 000 Männern und Frauen zwischen 14 und 80 Jahren aus Daten der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II) ausgewertet.

1 634 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ Hintergrundinformation:

Frauen essen mehr Milcherzeugnisse wie Joghurt, Buttermilch, Kefir oder Molke. Männer trinken mehr Milch. Allerdings erreichen sowohl Frauen als auch Männer den Orientierungswert der DGE zum Verzehr von Milch und Milcherzeugnissen (außer Käse und Quark) von 200 g bis 250 g pro Tag nur zu zwei Dritteln. Beim Käse und Quark gibt es kaum geschlechtsspezifische Unterschiede. Auch hier liegt der Verzehr unterhalb der DGE-Empfehlung von 50 bis

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.

60 g pro Tag. Die empfohlenen Mengen für Fisch – 80 g bis 150 g fettarmer Seefisch und 70 g fettreicher Seefisch pro Woche – werden von allen deutlich unterschritten.

Frauen haben beim Obst die Nase vorn: Sie essen 182 g pro Tag, Männer nur 143 g. Damit wird der von der DGE genannte Orientierungswert von mindestens 250 g pro Tag von beiden Geschlechtern nicht erreicht. Ähnlich sieht es beim Gemüse aus, wobei Frauen mehr Rohkost und Männer mehr erhitztes Gemüse verzehren. Ob roh oder gegart, die DGE empfiehlt mindestens 400 g Gemüse am Tag. Dies wird von Männern und Frauen nur zu einem Drittel erreicht. Denn der Gemüseverzehr liegt bei beiden Geschlechtern nur bei 124 g pro Tag. Mehr Gemüse und Obst sind also wünschenswert.

Erfreulich ist, dass die empfohlene Trinkmenge von mindestens 1,5 Liter für Erwachsene von beiden Geschlechtern mit etwa zwei Litern pro Tag erreicht wird. Während Männer mehr Limonade trinken, greifen Frauen häufiger zu Wasser, Kräuter- sowie Früchtetee. Wasser ist mit etwa 1 Liter pro Tag das am meisten getrunkene Getränk. Frauen trinken im Mittel knapp 100 ml alkoholhaltige Getränke pro Tag, Männer hingegen 351 ml. Damit liegen die Männer deutlich über dem Richtwert für Alkohol. Die DGE hält für Männer 20 g reinen Alkohol pro Tag als gesundheitlich verträglich – wobei dies nicht täglich getrunken werden soll. Diese Menge entspricht z. B. 0,5 Liter Bier. Für Frauen liegt der Richtwert bei 10 g pro Tag.

Insgesamt betrachtet essen die Deutschen zu wenig Lebensmittel pflanzlichen und zu viel tierischen Ursprungs. Wie eine vollwertige Ernährung aussehen soll, zeigen die zehn Regeln der DGE unter <http://www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf>

3 756 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle Keller
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: keller@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de