

02/2017 | 1. Februar

Trends im Lebensmittelverbrauch

Ergebnisse des 13. DGE-Ernährungsberichts

(dge) Der Verbrauch von Gemüse, Beeren- und Schalenobst und Mineralwasser in Deutschland nimmt zu. „Beim Gemüse sind vor allem Tomaten, Möhren und Zwiebeln sowie Blatt- und Stängelgemüse beliebt“, sagt Dr. Kurt Gedrich, Technische Universität München, auf einem Journalistenseminar der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu den Trends im Lebensmittelverbrauch. Diese positiven Entwicklungen dürften zu einer besseren Versorgung der Bevölkerung mit einigen Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Mineralstoffen und Ballaststoffen geführt haben. Der Verbrauch von Frischobst und Zitrusfrüchten befindet sich laut Gedrich dagegen in einem Abwärtstrend. „Wir müssen unsere Anstrengungen weiter hochhalten, den Verzehr von Lebensmitteln mit einer vergleichsweise niedrigen Energiedichte voranzutreiben. Dazu gehören vor allem pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Obst. Gleichzeitig sollte in der Bevölkerung der Verzehr von Lebensmitteln bzw. Speisen und Getränken mit hoher Energiedichte, u. a. zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken und Schokoladenwaren, eingeschränkt werden. Gerade der Konsum von Lebensmitteln mit hohem Energiegehalt erhöht das Risiko für die Entstehung von Adipositas deutlich“, bewertet Prof. Dr. Peter Stehle, Chefredakteur des 13. DGE-Ernährungsberichts, die Entwicklungen im Lebensmittelverbrauch.

Der Fleischverbrauch in Deutschland ist mit ca. 60 kg pro Kopf und Jahr seit einiger Zeit weitgehend stabil und damit immer noch zu hoch. Einen regelrechten Einbruch gab es seit 2010 beim Verbrauch von Fisch. Das ist negativ zu bewerten, da (See-)Fisch reich an langkettigen mehrfach ungesättigten n-3 Fettsäuren und Jod ist. Langkettige n-3 Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle in der primären Prävention der koronaren Herzkrankheit.

1 838 Zeichen (mit Leerzeichen)

Das erste Kapitel des DGE-Ernährungsberichts schreibt traditionell die Entwicklung des Lebensmittelverbrauchs auf der Ebene der für die Energie- und Nährstoffversorgung wichtigen Grundlebensmittel fort. Die jährliche Agrarstatistik bietet eine wertvolle Grundlage für Trendanalysen im Lebensmittelverbrauch. Unter Berücksichtigung der Lebensmittelinhaltsstoffe lässt sie Rückschlüsse auf die damit verbundenen Änderungen in der Nährstoffversorgung auf nationaler Bevölkerungsebene zu.

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.

Gemüse und Beerenobst im Trend – Obstverbrauch insgesamt rückläufig

Positiv zu bewerten ist der über die Jahre gestiegene Verbrauch verschiedener Gemüsearten und von Beerenobst. Beim Gemüse zeigen sich außer bei Kohlgemüse ausschließlich positive Tendenzen. Statistisch bedeutsame Zuwächse gab es bei Tomaten (+ ca. 400 g pro Kopf und Jahr), Möhren, Roten Rüben (+ ca. 180 g) sowie bei Zwiebelgemüsen (+ ca. 160 g). Beim Obst waren signifikante Zuwächse beim Verbrauch von Schalenobst und sonstigem Beerenobst zu beobachten (+ durchschnittlich 120 g bzw. 100 g). Insgesamt zeigt sich ein unerfreulicher Verbrauchsrückgang von durchschnittlich 1,2 kg Frischobst pro Kopf und Jahr, besonders betroffen sind Äpfel, Birnen, Pfirsiche und Tafeltrauben sowie Apfelsinen.

Verbrauch von Getreideerzeugnissen – insbesondere Hartweizen – steigt

Der Verbrauch von Hartweizen (+ 250 g), Teigwaren und Reis (+150 g bzw. + 190 g) ist in den letzten Jahren kontinuierlich und statistisch signifikant gestiegen. Aufgrund des primärpräventiven Potenzials von Getreideballaststoffen in Bezug auf ernährungsmitbedingte Krankheiten ist diese Entwicklung zu begrüßen: Eine hohe Zufuhr senkt mit wahrscheinlicher Evidenz das Risiko für Diabetes mellitus und Dickdarmkrebs.

Fleischverbrauch immer noch zu hoch

Ein hoher Fleischverzehr kann je nach Zubereitungsform mit z. B. fettreichen Saucen oder Panaden eine erhöhte Fettzufuhr bedingen. Eine neuere Meta-Analyse beobachtete einen Zusammenhang zwischen der Höhe des durchschnittlichen Konsums von rotem Fleisch und daraus hergestellten Fleisch- und Wursterzeugnissen und dem Körpergewicht sowie dem Bauchumfang. Auch die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Purinen sowie Speisesalz steigt bei einem hohen Verzehr von Fleisch- und Wurstwaren. Allerdings trägt der Verzehr von Fleisch zur Versorgung der Bevölkerung mit hochwertigem Protein, den Spurenelementen Eisen, Zink und Selen sowie den Vitaminen A, B₁ und B₁₂ bei.

Hoher Verbrauch bei Milch, Milchprodukten und Käse

Während der Verbrauch von Frischmilcherzeugnissen relativ stabil war, stieg der Verbrauch von Hart-, Schnitt-, und Weichkäse um jährlich etwa 220 g pro Kopf. Der damit weiterhin hohe Verbrauch von Milch, Milchprodukten und Käse dürfte einerseits einen positiven Effekt auf eine gute Versorgung mit Protein, Calcium, Jod und Vitamin B₂ haben. Andererseits tragen die fettreicheren Varianten möglicherweise zu einer höheren Energiezufuhr bei.

Weniger Streich- und pflanzliche Fette

Positiv zu bewerten ist die Abnahme des Verbrauchs von energiereichen Streichfetten. Auch der Verbrauch von pflanzlichen Fetten ist zurückgegangen. Dadurch sinkt zwar der Fettkonsum insgesamt, allerdings dürfte dadurch das

Verhältnis von (mehrfach) ungesättigten zu gesättigten Fettsäuren ungünstig beeinflusst worden sein. Dies ist aus ernährungsphysiologischer Sicht unerwünscht, da ein Austausch der gesättigten Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit wahrscheinlicher Evidenz das Risiko für koronare Herzkrankheit senkt.

Steigender Verbrauch bei Mineralwasser und Erfrischungsgetränken – Trendwende bei Kaffee und Tee

Bei den alkoholfreien Getränken steigt der Verbrauch von Mineralwasser und Erfrischungsgetränken mit durchschnittlich 1,1 l pro Kopf und Jahr deutlich, während er bei Fruchtsaft weiter zurückgeht. Da Erfrischungsgetränke häufig viel Zucker enthalten, sollten insbesondere Kinder und Jugendliche keine oder wenig zuckergesüßte Getränke trinken. Ein hoher Verzehr von zuckergesüßten Getränken steht im Zusammenhang mit einem erhöhten Körpergewicht und einem erhöhten Risiko für Diabetes mellitus Typ 2. Der Verbrauch von Wasser als Durstlöscher sollte weiter steigen. Beim Verbrauch von Kaffee und Tee hat sich eine Trendwende ergeben: Für die letzten Jahre lassen sich Zuwächse von ca. 1,9 l für Kaffee und ca. 0,3 l Tee pro Kopf und Jahr beobachten. Der signifikante Anstieg im Kaffeekonsum könnte mit diversen „To-go-Varianten“ zusammenhängen. Produkte wie Cappuccino, Latte macchiato usw. sind hinsichtlich der Energiedichte kritisch zu beurteilen.

Verbrauch von Zuckerwaren sinkt, Schokoladenwaren legen zu

Der deutliche Rückgang im Verbrauch von Zuckerwaren ist im Hinblick auf die Energiezufuhr und Kariesprophylaxe erfreulich. Kritisch aufgrund des hohen Zucker- und Fettgehaltes ist dagegen der steigende Verbrauch von Schokoladenwaren um durchschnittlich ca. 135 g pro Kopf und Jahr. Seit dem Jahr 2000 ist der Schokoladenverbrauch um insgesamt 25 % gestiegen.

6 829 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