

Ernährungssituation in Deutschland

Prof. Günther Wolfram, Departement für Lebensmittel und Ernährung, Technische Universität München

Der 10. Ernährungsbericht der DGE, der im Jahr 2004 der Öffentlichkeit vorgestellt wurde, umfasst 9 Kapitel und enthält traditionsgemäß die Beschreibung der Ernährungssituation und weitere wichtige Ernährungsthemen.

Die Querschnittsanalysen auf Lebensmittelebene zeigen wie bereits im Ernährungsbericht 2000, dass der Lebensmittelverzehr zwischen alten und neuen Bundesländern, aber auch im Vergleich aller Bundesländer unterschiedlich ist. So wird in den neuen Ländern durchschnittlich mehr Fleisch und Fleischezzeugnisse, Butter, Margarine, einheimisches Frischobst, frische Südfrüchte, Gemüseprodukte, Brot und Backwaren sowie alkoholische Getränke verzehrt. Umgekehrt ist in den alten Ländern meistens der Verzehr von z.B. Milch, Käse und Quark, Schokolade und Süßwaren sowie alkoholfreien Getränken höher als in den neuen Ländern.

Die Betrachtung des Lebensmittelverbrauchs auf der Basis der Agrarstatistik zeigt positive wie negative Tendenzen. Positiv ist z.B. der Anstieg der verfügbaren Mengen von Geflügelfleisch und Fisch zu bewerten, ebenso wie die Tendenz zu einem geringeren Verbrauch von rotem Fleisch. Positiv zu bewerten ist weiterhin, dass der Anteil von pflanzlichen Ölen und pflanzlichen Fetten inzwischen mehr als die Hälfte des Fettverbrauchs erreicht und der Gemüse- und Obstverbrauch weiter gestiegen ist. Mehr als zwei Drittel der zugeführten Nahrungsenergie stammt inzwischen aus pflanzlichen Produkten. Absolut gesehen ist aber der Konsum von Obst und Gemüse noch zu niedrig. Der Anteil von Fett an der Energiezufuhr ist mit Werten zwischen 33% und 38% allerdings weiterhin zu hoch. Diese hohe Fettzufuhr hat ein Risikopotenzial in Hinsicht auf Adipositas und Herz-Kreislauf-Krankheiten. Meta-Analysen von Interventionsstudien zeigen, dass durch eine geringere Fettzufuhr auch dem Übergewicht langfristig vorgebeugt werden kann.

Die Versorgung mit Nährstoffen hat sich in den letzten 4 Jahren nicht entscheidend verändert und ist bei der Mehrzahl der essenziellen Nährstoffe ausreichend. Die Calciumzufuhr ist bei Kindern, Jugendlichen und anderen Altersgruppen nicht zufriedenstellend. Die Vitamin-D-Versorgung muss zusätzlich zur Aufnahme mit der Nahrung, z.B. Seefisch, durch die Eigensynthese von Vitamin D in der Haut durch UV-Licht während ausreichendem Aufenthalt im Freien verbessert werden. Körperliche Aktivität steigert noch zusätzlich die Knochendichte. Die Versorgung mit Folat liegt bei Personen unter 25 Jahren deutlich unter den D-A-CH-Referenzwerten. Wegen der präventivmedizinischen Bedeutung dieses Vitamins sollten zur Verbesserung der allgemeinen Versorgung mit Folat mehr Gemüse und mehr Vollkorngetreideprodukte verzehrt werden. Die verbesserte Versorgung mit Jod ist vor allem der Verwendung von Jodsalz zu verdanken.

In einem Beitrag werden Umfang und Art der Zeitverwendung für Ernährung sowie Mahlzeitenmuster und Ernährungsstile differenziert untersucht. Der Stellenwert der Ernährung hat im täglichen Stress von Erwerbsarbeit, sozialen Verpflichtungen und persönlichen Freizeitaktivitäten zugenommen. In einem anderen Kapitel werden die Darstellungen von Ernährung in Fernsehprogrammen beschrieben und Aussagen darüber gemacht, inwieweit das Massenmedium Fernsehen zur Ernährungsaufklärung geeignet ist.