

Österreichischer Ernährungsbericht 2008

Zum aktuellen Ernährungs- und
Gesundheitszustand der Österreicherinnen
und Österreicher

Pressekonferenz

mit

Alois Stöger dipl.
Gesundheitsminister

Dr. Ibrahim Elmadfa
Universität Wien, IfEW

BMG, Bundesamtsgebäude Radetzkystraße, Wien am 23. März 2009

So isst Österreich

Der neue Ernährungsbericht ist da!

Mit dem heute veröffentlichten Österreichischen Ernährungsbericht 2008 liefert das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien (IfEW) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit zum dritten Mal einen detaillierten Überblick über die Ernährungssituation in Österreich. Ernährungsdaten im Laufe der Zeit regelmäßig zu erheben ist notwendig, um Entwicklungen zu erfassen, gesetzte Maßnahmen zu überprüfen und weitere Schritte zur Verbesserung der Ernährung der ÖsterreicherInnen verlässlich zu planen. Der Ernährungsbericht als Dokumentations- und Planungsinstrument hat sich in Österreich erfolgreich etabliert. Erhebungsmethoden, Datenerfassung und deren Auswertung orientieren sich am wissenschaftlichen Fortschritt in der Ernährungsforschung und werden stetig weiter entwickelt.

Viel Information auf 422 Seiten

Wie seine beiden Vorgänger 1998 und 2003 beschreibt der Ernährungsbericht 2008 den Ernährungszustand verschiedener Bevölkerungsgruppen in Österreich. Ein Vergleich mit den Ergebnissen von 2003 zeigt, ob und was sich in den letzten fünf Jahren in Küche und Keller verändert hat. Aktuelle Entwicklungen wie der vermehrte Konsum von Fertigprodukten und die Zunahme des Außer-Haus-Verzehrs werden speziell unter die Lupe genommen. Auch der Qualität und Sicherheit von Lebensmitteln ist viel Raum gewidmet. Erstmals wird auch das gesundheitspolitisch wichtige Thema **Ernährung in der Krankheitsprävention** (Public Health Nutrition) behandelt. Fast die Hälfte der „verlorenen Lebensjahre in Gesundheit“ entfallen auf Erkrankungen, bei denen die Ernährung eine wesentliche Rolle spielt. Interventionen und Investitionen haben hier also einen hohen „return of investment“. Das Gesundheitsministerium unter Bundesminister Alois Stöger wird daher **noch vor dem Sommer einen nationalen Aktionsplan Ernährung** auf Schiene bringen. Sein erklärtes Ziel ist, Verhältnisse und Verhalten so zu verändern, dass die gesündere Wahl die leichtere wird.

Der Ernährungszustand der Österreichischen Bevölkerung wird seit 1991 systematisch erhoben. Am Anfang stand die Österreichische Studie zum Ernährungsstatus ÖSES (Austrian Study on Nutritional Status, ASNS), deren Follow-up-Studien weitere Erkenntnisse zu einzelnen Bevölkerungsgruppen in Österreich brachten und somit Schritt für Schritt das Bild komplettieren. Diesmal lag der Fokus auf Schulkindern zwischen 6 und 15 Jahren, AHS-SchülerInnen (14 bis 19 Jahre), Erwachsenen, Senioren und Schwangeren. Zur Absicherung der Ergebnisse wurden die Fragebogenerhebungen in einigen Teilkollektiven durch laborchemische Untersuchungen ergänzt. Erstmals wurde auch das Trinkverhalten der ÖsterreicherInnen untersucht. Neu sind auch eine Analyse des Bewegungsverhaltens der Erwachsenen sowie die Untersuchung von Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten.

Die wichtigsten Ergebnisse

ÖsterreicherInnen werden dicker

Eine **Zunahme an Übergewichtigen** im Vergleich zu 2003 ist evident, obwohl nicht mehr Kalorien zugeführt werden. Die Zunahme liegt eher am **verminderten Energieverbrauch** durch wenig(er) Aktivität. Erfreulich ist, dass **Untergewicht seltener** auftritt als noch vor fünf Jahren. Bei den Erwachsenen haben 42 Prozent einen Body Mass Index >25 (BMI = Körpergewicht in kg/Körpergröße in m^2 [kg/m²]). Sie gelten als übergewichtig. Elf Prozent sind gar adipös (BMI >30) d.h. krankhaft übergewichtig, wobei Männer und Über-40-Jährige stärker betroffen sind als Frauen und jüngere Erwachsene. Von den Über-65-Jährigen sind 40 Prozent übergewichtig, die Häufigkeit nimmt ab 65 Jahren ab. Auch bei Kindern ist Übergewicht häufig: Bei 19 Prozent der 6 bis 15-Jährigen liegt der BMI über den Referenzwerten, sechs Prozent sind adipös. Auch der aktuelle Bericht zeigt beim Übergewicht ein **Ost-West-Gefälle**. Der Osten ist gewichtiger als der Westen.

Zu fett, zu salzig

Bei Kindern ist die konsumierte Fettmenge gerade noch akzeptabel, bei allen anderen aber zu hoch. Bestätigt wurde auch die Erkenntnis, dass **nicht nur zuviel**, sondern **auch das „falsche“ Fett** gegessen wird. Der festgestellte Rückwärtstrend bei den gesättigten Fettsäuren ist zwar erfreulich, der Konsum ist aber immer noch zu hoch. Verantwortlich dafür sind v.a. **zu viele Fleisch- und Wurstwaren**. Die Versorgung mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist ausreichend, liegt jedoch unterhalb der zur Prävention von Gefäßkrankheiten vorgeschlagenen Menge. In allen Altersgruppen ist die **Natriumzufuhr klar zu hoch**. „Schuld“ ist Salz – vor allem das „unischtbare“ in vielen Fertigprodukten und -speisen.

Cholesterin ein Problem der Männer und Senioren

Bei den Senioren zeigt sich eine zu hohe Zufuhr von Nahrungscholesterin. Bei jüngeren Erwachsenen gilt dies hingegen nur für Männer. Frauen liegen knapp unter dem Grenzwert von 300 mg/Tag.

„Zu süße“ Kinder, zu wenig „gute Kohlenhydrate“

Kohlenhydrate liefern im Durchschnitt in keiner Altersgruppe die empfohlenen 55 Prozent der Energie. Nur Kinder bis 15 Jahre liegen über 50 Prozent. Ein zu hoher Anteil davon stammt in dieser Gruppe aber aus Zucker. Stärkehaltige Lebensmittel mit ihrem meist höheren Gehalt an essentiellen Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen werden in allen Bevölkerungsgruppen zu wenig verzehrt. Dementsprechend (zu) niedrig ist auch die Ballaststoffzufuhr. Sie liegt in allen Gruppen klar unter der Empfehlung von 30 g am Tag.

Ausreichend Eiweiß und Wasser, unnötig Alkohol

Die Zufuhr an Protein ist in allen Altersgruppen ausreichend. Erstmals wurde diesmal auch das **Trinkverhalten** der Erwachsenen untersucht. Erfreulicherweise wird die empfohlene Flüssigkeitszufuhr sogar überschritten, das am meisten konsumierte und beliebteste Getränk ist Trinkwasser. Energieliefernde Getränke spielen eine geringere Rolle. Die Alkoholfuhr liegt im Durchschnitt im Rahmen der tolerierbaren Mengen von täglich 20 g für Männer und

10 g für Frauen. **Alkohol bringt aber unnötige – leere – Kalorien.** Bei Übergewichtigen ist die Zufuhr an alkoholischen Getränken höher als bei Normalgewichtigen.

Vitamine und Mineralien – Verschlechterungen seit 2003 bei Kindern

Bei einigen **Mikronährstoffen** (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) liegt bei einzelnen Bevölkerungsgruppen nach wie vor **keine optimale Zufuhr** vor. Um Maßnahmen zu erleichtern, wurde erneut eine Einteilung nach Risikokategorien vorgenommen:

1) Risikonährstoffe (dringender Handlungsbedarf):

Die Aufnahme von **Folsäure** und **Calcium** ist in allen Bevölkerungsgruppen zu niedrig. Auch die Empfehlungen zur **Vitamin D**-Zufuhr werden nicht erreicht, was aber durch ausreichende Sonnenexposition kompensiert werden kann. Hier sind vor allem ältere Personen gefährdet. Ältere Frauen nehmen zu wenig **Vitamin B₁**, Männer zu wenig **Vitamin A** und **Magnesium** auf. **Eisen** ist für Frauen im gebärfähigen Alter ein Risikonährstoff, bei Schwangeren ist die **Vitamin B₆**-Versorgung unzureichend. Bei Kindern ist die **Jod**versorgung immer noch kritisch. Die 13 bis 15-Jährigen nehmen zu wenig **Vitamin A, B₁, B₂, B₆**, sowie **Kalium** (Mädchen) auf.

2) Grenzwertige Nährstoffe (in manchen Bevölkerungsgruppen mangelhaft, mittelfristig Verbesserung anzustreben):

10-bis 15-jährige Buben: Zink

Schwangere: Vitamine B₁ und B₂, Zink

55- bis 84-jährige Frauen: Magnesium

55- bis 84-jährige Männer: Vitamin B₆

3) Versorgung ausreichend (keine Intervention erforderlich):

Vitamin E, Vitamin C, Niacin, Biotin, Pantothersäure, Kalium, Phosphor, Mangan, Kupfer

Bei Kindern zeigt sich im Vergleich zu 2003 eine geringere Zufuhr der meisten Mineralstoffe und Vitamine. Erwachsene und Senioren nehmen weniger Calcium und Eisen auf. Verbessert hat sich dagegen die Jodzufuhr in allen Gruppen.

Gesund liegt weiter im Trend – es gibt aber Optimierungsbedarf

Beim aus Agrarstatistiken ermittelten Lebensmittelverbrauch zeigt sich ein anhaltend **positiver Trend zu mehr Gemüse und Fisch**. Der Verbrauch an Obst blieb dagegen weitgehend gleich. Günstig ist der steigende Verbrauch von **Pflanzenölen**, die essentielle Fettsäuren und fettlösliche Vitamine liefern. Auch **Brotgetreide**, allen voran Weizen, wird mehr verbraucht. Beim **Fleisch** zeigt sich keine wesentliche Veränderung, der **Verbrauch ist zu hoch**. Aussagen über den tatsächlichen Verzehr erlauben die Erhebungen im Rahmen der ÖSES. Diese zeigen, dass die Brot-, Getreide- und Kartoffelaufnahme deutlich unter den Empfehlungen liegt. Der **Anteil an Vollkornprodukten** ist **viel zu niedrig**. Auch bei Obst und Gemüse liegt die Aufnahme allen positiven Verbrauchstrends zum Trotz unter den von der WHO empfohlenen 400 g/Tag. Lediglich erwachsene Frauen erreichen diesen Wert. Vor allem Kinder essen zu wenig Obst und Gemüse. Die Aufnahme an Milchprodukten ist ebenfalls verbesserungswürdig, vor allem in Hinblick auf eine optimale Calciumversorgung, die zu mehr als 50 Prozent aus dieser Lebensmittelgruppe stammt. Zu hoch ist die Aufnahme an Fleisch und Fleischwaren. Diese liefern zwar wichtige Nährstoffe wie Eisen, Zink und

Vitamine der B-Gruppe, tragen aber auch wesentlich zur Zufuhr an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin bei. Zur Verbesserung der Fettqualität ist ein häufigerer Fischkonsum empfehlenswert. **39%** der im Rahmen der ÖSES Befragten geben einen regelmäßigen Konsum von **Nahrungsergänzungsmitteln** (Vitaminpillen) an. Bei dieser Gruppe wurden allein über Nahrungsergänzungsmittel bereits bei einigen Nährstoffen 100 Prozent der täglich empfohlenen Zufuhr erreicht. Zuviel und unnötig, aber nicht gefährlich, denn die tolerierbare Höchstmenge wurde in keinem Fall erreicht.

Convenience- und Fertigprodukte von guter Qualität

Unter den modernen Lebensbedingungen spielen Fertigprodukte eine immer größere Rolle. Eine Untersuchung dieser Lebensmittel bescheinigt **überwiegend** eine **gute Qualität**. Bei bewusster Auswahl und Ergänzung durch frische Lebensmittel können sie somit einen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten.

Ausgewogene Gemeinschaftsverpflegung ist möglich

Neben Betriebs- und Schulkantinen gewinnen vor allem Versorgungseinrichtungen und mobile Mahlzeitendienste für ältere Menschen an Bedeutung. Hier bestehen Optimierungsmöglichkeiten, grundsätzlich ermöglicht das Angebot aber eine ausgewogene Ernährung. Eine wesentliche Voraussetzung scheint zu sein, dass die KonsumentInnen Grundwissen und Interesse mitbringen, denn es zeigte sich, dass ernährungsbewusste Personen auch außer Haus gesünder essen.

Fazit

Das **Ernährungsverhalten in Österreich ist weiterhin verbesserungswürdig**. Viele Ansätze lebensmittelbasierter Richtlinien können nur schwer umgesetzt werden, da sie wenig an die Lebenswelten der österreichischen Bevölkerung angepasst sind. Daher werden folgende **Ernährungsrichtlinien** zur Verbesserung der Ernährung in Österreich gegeben:

- 1. Vielseitige Ernährung**
- 2. Mehr kohlenhydratreiche Speisen und Beilagen - weniger Gebackenes (z.B. Frittiertes), Vollkornprodukte bevorzugen**
- 3. Viel Gemüse und Obst, am besten 5x täglich**
- 4. Fett sparen – weniger Koch- und Streichfett, weniger fettreiche Lebensmittel**
- 5. Viel Flüssigkeit – Trinken mit Verstand**
- 6. Essen mit Genuss – Zeit nehmen beim Essen**
- 7. Mehr körperliche Bewegung in den Alltag einbauen, indem Auto und Öffis durch Fahrrad oder Fußwege ersetzt werden, Aufzüge durch Treppen.**

Der Österreichische Ernährungsbericht 2008 ist ab sofort kostenlos beim Bundesministerium für Gesundheit, Radetzkystraße 2, A-1031 Wien, erhältlich.

Bestellungen telefonisch unter 0810/818164, per email: broschuerenservice@bmg.gv.at

Internet: <http://www.bmg.gv.at>

Für weitere Informationen:

Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien, Althanstrasse 14, 1090 Wien, Tel. 01/4277/54904, e-mail: ernaehrungswissenschaften@univie.ac.at