

### 3.2.6 Die Auswirkungen der Nachfrage nach Obst und Gemüse

Zusammenfassung: Die Nachfrage nach Obst und Gemüse steigt, angesichts der hohen Ernährungsziele sollte diese noch weiter steigen. Dies hat positive Auswirkungen auf die gesundheitliche Situation.

Selbstverständlich haben die vielen verschiedenen Obst- und Gemüsesorten unterschiedliche stoffliche Zusammensetzung und damit auch ernährungsphysiologische und gesundheitliche Bedeutung. Die Wirkungen hängen darüber hinaus von vielen Faktoren ab, dem Reife- und Frischegrad, der Verarbeitungs- und Verzehrsart. Dieses kann zwar differenziert beschrieben werden, doch in ihrer globalen Auswirkung auf den Gesundheitsstatus nicht abgeschätzt werden. Da jedoch nicht nur Unterschiede bestehen, sondern auch viele Gemeinsamkeiten, die meist auch in die gleiche Richtung wirken, sind in diesem Kapitel folgende Lebensmittelgruppen zusammengefasst, die hinsichtlich der Nachfrage getrennt waren: einheimisches Frischobst (Kap. 1.4.1.8), frische Südfrüchte (Kap. 1.4.1.9), Obstprodukte (Kap. 1.4.1.10) und Gemüse (Kap. 1.4.1.12). Zusätzlich werden hier auch die Obst- und Gemüsesäfte, die bei den alkoholfreien Getränken (Kap. 1.4.1.19) subsumiert sind, in die Betrachtung einbezogen. Die Kartoffel, in vielen Ländern zum Gemüse zählend, wird in Deutschland traditionell separat behandelt.

Das Gemeinsame an all den verschiedenen Produkten ist der zwar mengenmäßig unterschiedliche, aber immer in die gleiche Richtung weisende Beitrag, dass es in Obst und noch mehr in Gemüse nicht nur viele wertvolle Vitamine gibt, sondern auch viele bioaktive Substanzen, die schützende Beiträge vor vielen Krankheiten leisten. So herrscht heute weltweit Einigkeit darüber, den Obst- und Gemüseverzehr zu steigern bzw. dort, wo er hoch ist, hoch zu halten. International wichtige Kampagnen – 5amTag und die Struktur der Ernährungspyramiden – sind bereits im Kapitel 2 benannt.

Das Ziel in Deutschland beträgt täglich 375 g Gemüse und 300 g Obst pro Kopf und Tag zu verzehren. Beide werden noch deutlich verfehlt. Das gilt in besonderem Maße für Gemüse.

Der Obsttrend – zusammen mit den Obstsaften – zeigt eine positive Entwicklung. So werden von einheimischem Frischobst ca. 70g/Kopf/Tag verzehrt. Das scheint noch ausbaufähig zu sein. Dabei sollte sich nicht noch weiter auf den "Apfel" konzentriert werden, denn das deutsche Angebot ist breiter. Ähnlich hoch ist der Verzehr an Südfrüchten, ca. 60g/Kopf/Tag. Der Verbrauch an vielen Obstprodukten ist vergleichsweise gering. Insgesamt liegt der Verzehr bei Obst damit deutlich höher, verglichen mit Gemüse (täglich nur ca. 125g/Kopf).

Hinsichtlich einer detaillierten Nährstoffzusammensetzung soll hier nur auf entsprechende Tabellenwerke verwiesen werden. Gemeinsame Eigenschaften sind bis auf wenige Ausnahmen: fettarm (Ausnahme z.B. Avocado und Nüsse), da sehr wasserreich: kalorienarm, gute Anteile an Ballaststoffen, wenig Eiweiß, aber viele Vitamine und bioaktive Stoffe. Hinsichtlich der Nährstoffdichte stellen sie eine gute Ergänzung zu den Nahrungsgrundlagen Getreide und Fleisch dar. Man sollte und kann relativ viel Gemüse und Obst essen, und nimmt dabei unterdurchschnittlich wenig Nahrungsenergie auf.

Der Anteil von Gemüse und Obst an der Nährstoffzufuhr beträgt hinsichtlich der Nahrungsenergie für frisches Gemüse 1,4 %, für Obst 1 % und für Kartoffeln 3 %. Ähnliche Zahlen gelten für Eiweiß und bei Fett liegen sie unter 1 %. Hohe Anteile haben sie bei Vitaminen (Details im Anhang).

Die epidemiologischen Hinweise für die positive Wirkung von Obst und Gemüse für alle Erkrankungen sind vielfach belegt und zusammengestellt, wie dies aus der Tabelle in dem Bericht „Krebsprävention durch Ernährung“ zu entnehmen ist (DiFE und WCRF 1999 S.18f). Darüber hinaus gibt es eine überwältigende Fülle aus der Erfahrungsmedizin (Tavani und

Vecchia 1995, Watzl et al. 2000, Block et al. 1992, Joshipura et al. 2000, Ness und Powles 1997, Jacobs und Murtaugh 2000, Liu et al. 2000, Hermann 2000, Koebnick et al. 2000). Manches mag sicher übertrieben sein, trotzdem passt es in das Gesamtbild (bereits schon in Kap. 2 angesprochen). Pflanzen bilden unsere wesentliche Nahrungsgrundlage und liefern wichtige Stoffe, die der Gesunderhaltung förderlich sind, und die auch Geschmack in unsere Ernährung bringen.

Neben Getreide bilden Obst und Gemüse die Basis der Vollwerternährung. Es wird empfohlen, reichlich Obst und Gemüse zu verzehren, einen großen Teil davon als unerhitzte Frischkost. Es sollte das vielseitige Sortenangebot ausgenutzt werden, besonders hinsichtlich von Gemüse, wobei es gilt, die saisonalen Angebote zu beachten und die anerkannte ökologische Erzeugung zu nutzen. Tiefgekühltes Gemüse und Obst wird aus ökologischen Gründen (wegen des hohen Energieverbrauchs) nur zum gelegentlichen Verzehr empfohlen. Weniger empfehlenswert sind Gemüse- und Obst-Konserven, und die TK-Fertiggerichte werden als nicht empfehlenswert klassifiziert.

Die hygienischen Risiken bei Obst und Gemüse können als relativ gering eingestuft werden. Ebenso die Schadstoffbelastung durch Umwelchemikalien oder durch unsachgemäße Benutzung der Pflanzenschutzmittel. Manche Wildpilzarten haben immer noch etwas erhöhte Radioaktivität. Wichtiger ist die Beachtung, dass gesundes Obst und Gemüse auch natürliche Schadstoffe enthalten kann, denn die Natur gibt Pflanzen Abwehrstoffe mit (die teilweise weggezüchtet wurden. Das führt dann zum erhöhten kontrollierten Einsatz von chemischen Schutzmitteln). Im weiteren Sinn kann der Nitratgehalt (bei Gemüsesorten, Salat, rote Beete, u.a.) als gewisses Risiko eingestuft werden (der von der Anbauart abhängt: viel Stickstoffdünger, Lichtverhältnisse). Natürliche Hemmstoffe und andere Verbindungen, die zu Unverträglichkeitsreaktionen führen können, sind vor allem in Hülsenfrüchten anzutreffen (Oberbeil und Lentz 1996). Die Risiken sind insgesamt als gering einzustufen, sollten aber beachtet werden. Der richtige Umgang mit frischem Obst und Gemüse ist sehr wichtig, da es empfindlich gegenüber Umwelteinflüssen wie Hitze und Licht ist. Auf dem Weg vom Erzeuger bis zum Verbraucher müssen Obst und Gemüse durch viele Hände gehen, dabei verändern sich die Produkte. Soll der volle Wert erhalten bleiben, müssen entlang der Nahrungskette (von der richtigen Pflege, richtigen Erntezeitpunkt, bis richtige Behandlung bei Transport, Lagerung und Verarbeitung – auch im privaten Haushalt) die Kenntnisse der Lebensmittelwissenschaften angewandt werden. Es gibt leider immer mehr Verbraucher, die nicht wissen, was es heißt, mit empfindlichen Lebensmitteln richtig umzugehen.

Die dafür notwendigen Verbraucherinformationen sind prinzipiell vorhanden. Umfragen zeigen darüber hinaus, dass die meisten Verbraucher heute wissen, dass Obst und Gemüse gesund sind. Es erweist sich aber, dass das Handeln nicht diesem Wissen entspricht. Besonders junge Verbraucher essen zu wenig Gemüse und Obst, obwohl sie, um deren Wert wissen.

Es ist erfreulich, dass es nun in Deutschland auch eine größere Aktion gibt, die den Obst- und Gemüseverzehr stimulieren soll. Es ist ein weltweites Bemühen, Verbraucher dazu zu bringen, 5mal am Tag Obst und Gemüse zu essen. Diese „5aDay“-Aktionen gibt es seit diesem Jahr auch in Deutschland als „5amTag“ (Johanson und Andersen 1998, [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)).

Es gab und gibt daneben auch weitere mehr produktbezogene (Apfel – BW) oder regionalbezogene Absatzförderungsaktionen (z.B. Power pur in Rheinland-Pfalz), sowie von der CMA unterstützte. Auch die Europäische Gemeinschaft fördert den Obst- und Gemüseverbrauch. So betrug 1998 die Absatzförderung für Früchte und Gemüse 1510 Millionen Euro, und es gibt EU-Kampagnen für Äpfel, Nüsse, Traubensaft und Zitrusfrüchte. (<http://www.sfsp-publichealth.org/europe.html>). Dazu zählt auch die Informationszusammenstellung zu „Fruit and Vegetables for better Health and Nutrition“, die in Deutschland durch den Ulmer-Verlag in Deutschland vertrieben werden soll.

