

02.06.2008 - 09:30 Uhr

Kompetenz in Süßwaren



Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie e.V.

BDSI - Nationale Verzehrsstudie NVS II zeigt: Süßwaren sind keine Dickmacher

Die gestern während einer [Pressekonferenz](#) in Berlin von Bundesminister Horst Seehofer und Prof. Dr. Gerhard Rechkemmer, Max Rubner-Institut, erstmals vorgestellten Ergebnisse des 2. Teils der Nationalen Verzehrsstudie NVS II zeigen für den Bereich der "Süßwaren" und "Knabberartikel", dass diese bei der Kalorienzufuhr der Deutschen nur eine untergeordnete Rolle spielen.

- Bei Frauen und Männern in [Deutschland](#) tragen "Süßwaren" zu weniger als zehn Prozent zur Energieaufnahme bei.
- Bei Frauen und Männern aller Altersgruppen entspricht die Gesamtkalorienzufuhr aus allen Lebensmitteln im Durchschnitt den Richtwerten der deutschsprachigen Ernährungsgesellschaften für niedrige körperliche Aktivität.
- Diese Ergebnisse der NVS II lassen sich nicht mit denen der NVS I vergleichen, da die Erhebungsmethodik nicht vergleichbar ist und sich die zu "Süßwaren" zusammengefassten Lebensmittelgruppen stark unterscheiden.

Autor: Rechtsanwalt Thomas Bruggmann LL.M.

Quelle: [BDSI](#) - [Pressemitteilung](#) vom 30.05.2008

Nationale Verzehrsstudie zeigt positive Trends in der Ernährung

Die Kalorienaufnahme der Deutschen entspricht im Großen und Ganzen den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Gemessen an einer wünschenswerten körperlichen Aktivität liegt sie sogar eher darunter. Dies zeigen die Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie, die gestern Bundesminister Seehofer und der Öffentlichkeit in Berlin erstmals vorgestellt wurden. Die repräsentative Erhebung des Bundesforschungsinstituts für Ernährung und Lebensmittel (MRI) hatte bei 20.000 Personen den Lebensmittelverzehr und die Nährstoffzufuhr untersucht.

Dass die Energieaufnahme durch Lebensmittel beim Bevölkerungsdurchschnitt nicht zu hoch ist, zeigt, dass die Rolle des Energieverbrauchs - also der Bewegung - stärker beachtet werden muss, bewertet der Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde (BLL) die Ergebnisse. Bewegung ist nicht nur im Hinblick auf die Übergewichtsdebatte von größter Bedeutung, sondern wirkt generell vielfältig positiv auf die Gesundheit.

Der Obst und Gemüseverzehr übertrifft im Mittel die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO von mindestens 400 Gramm am Tag. Diese Zahl zeigt - wie auch andere Entwicklungen - einen positiven Trend in der Ernährung.

Ein Teil der Bevölkerung erreicht jedoch nicht die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, schlussfolgert das Forschungsinstitut MRI. Insbesondere bei sozial schwachen Bevölkerungsschichten scheint die Ernährungslage nicht zufriedenstellend zu sein. Die aktuelle Studie macht die Notwendigkeit von speziell zielgruppenspezifischer Aufklärungsarbeit mehr als deutlich.

Die durchschnittliche Versorgung der Deutschen mit Vitamin D, Folsäure und Calcium sowie bei Frauen auch von Eisen ist nicht ausreichend, zeigen die Ergebnisse der Verzehrsstudie. Da die Aufnahme weiterer Vitamine und Mineralstoffe im Mittelwert gut liegt, sieht das MRI bei einer optimalen Ernährung keine Notwendigkeit für die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln. Diese Aussage lässt aber die Versorgungsschwächen Einzelner und bestimmter Bevölkerungsgruppen außer Acht, warnt der BLL. Gerade bei Folsäure und Vitamin D ist es für bestimmte Zielgruppen wie Frauen mit Kinderwunsch bzw. Senioren schwierig, die Empfehlungen zu erreichen - selbst bei einer ausgewogenen Ernährung. Deshalb kann die gezielte Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherten Lebensmitteln bei bestimmten Bevölkerungsgruppen einen sinnvollen Beitrag leisten.

Die Deutschen sollten bestärkt werden, die positiven Entwicklungen in ihrer Ernährung fortzusetzen. Auch die Lebensmittelwirtschaft wird sich neben ihrem hochwertigen Produktangebot weiterhin für die Aufklärung über ausgewogene Ernährung und die große Bedeutung der Bewegung engagieren. Zahlreiche

Broschüren, Initiativen und Online-Informationen helfen Verbrauchern weiter. Dokumentation und Bezugsquellen unter www.bll.de

Nationale Verzehrsstudie zeigt positive Trends in der Ernährung

Gourmet-report.de - 1. Juni 2008

Dies zeigen die Ergebnisse der Nationalen **Verzehrsstudie**, die gestern Bundesminister Seehofer und der Öffentlichkeit in Berlin erstmals vorgestellt wurden. ...

Pressemitteilung

MRI erforscht Ernährung - neue Fakten aus der Nationalen Verzehrsstudie

Dr. Iris Lehmann, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

[Max Rubner-Institut - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel](http://www.mri.de)



03.06.2008

"Die Nationale Verzehrsstudie liefert zum ersten Mal einen wissenschaftlich fundierten Hintergrund für die Planung von Ernährungsstrategien für die Bevölkerung in Deutschland", sagte Prof. Gerhard Rechkemmer, Präsident des Max Rubner-Instituts, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel. Der 2. Teil der Auswertung der Nationalen Verzehrsstudie NVS II, für die insgesamt fast 20.000 Menschen im ganzen Land intensiv befragt und größtenteils auch gewogen und gemessen wurden, bringt neue Informationen zu den Verzehrsgewohnheiten in Deutschland.

Neu sind unter anderem Aussagen zum Ernährungsverhalten der Menschen verschiedener Schichten, den regionalen Unterschieden, viele neue Details zur Nährstoff- und Mineralstoffversorgung sowie zum Verzehr der wichtigsten Lebensmittelgruppen. So unterscheiden sich die Essgewohnheiten der Bewohner der neuen Bundesländer im Vergleich zu den alten Bundesländern unter anderem durch den vergleichsweise hohen Verbrauch an Streichfetten. Bei den Frauen ist Brandenburg mit 31 g/Tag Spitzenreiter, bei den Männern Mecklenburg-Vorpommern mit 52 g/Tag. Am sparsamsten gehen die Frauen aus Nordrhein-Westfalen mit den Streichfetten um (17 g/Tag).

Männer essen doppelt soviel Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse wie Frauen. Täglich essen sie 103 g davon. Bei Frauen landen täglich nur 53 g auf dem Teller. Zu Nahrungsergänzungsmitteln oder zu mit Nährstoffen angereicherten Medikamenten greift fast ein Drittel der Befragten - und das obwohl bei den meisten Vitaminen die mittlere Zufuhr den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entspricht oder diese sogar übersteigt. Im Alter von 35 bis 50 Jahren werden am meisten Supplemente eingenommen.

Das Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, hat seit 1. Januar 2008 die Nachfolge der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel übernommen. Der Namensgeber Max Rubner (1854-1932), Mediziner und Physiologe, legte mit seinen Arbeiten den Grundstein der heutigen Ernährungswissenschaft. Unter anderem schuf er mit seinen experimentellen Arbeiten über den Energiegehalt von Nährstoffen die Grundlagen für die heute noch gültigen Kalorientabellen. Das Max Rubner-Institut, mit seinen Standorten in Kiel, Kulmbach und Detmold sowie derzeit noch Münster und Hamburg, erhält den Status einer selbständigen Bundesoberbehörde und untersteht unmittelbar dem Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV). Geleitet wird das Max Rubner-Institut von Präsident Prof. Dr. Gerhard Rechkemmer.

Forschungsschwerpunkte sind dabei die Bestimmung und ernährungsphysiologische Bewertung gesundheitlich relevanter Inhaltsstoffe in Lebensmitteln, die Untersuchung schonender, Ressourcen erhaltender Verfahren der Be- und Verarbeitung, die Mikrobiologie und Biotechnologie und die Qualitätssicherung pflanzlicher und tierischer Lebensmittel, auch die Untersuchung soziologischer Parameter

der Ernährung sowie die Verbesserung der Ernährungsinformationen sind wichtige Teilaspekte.

Die Nationale Verzehrsstudie ist als Download verfügbar.

Weitere Informationen:

<http://www.mri.bund.de>

<http://www.was-essen-ich.de>

Merkmale dieser Pressemitteilung:

Biologie und Biotechnologie, Land- und Forstwirtschaft, Medizin und Gesundheitswissenschaften, Sportwissenschaften
überregional

[Sie sind hier: Home > Pressemitteilung: MRI erforscht Ernährung ...](#)

Informationsdienst Wissenschaft (Pressemitteilung) - vor 10 Stunden gefunden

"Die Nationale **Verzehrsstudie** liefert zum ersten Mal einen wissenschaftlich fundierten Hintergrund für die Planung von Ernährungsstrategien für die ...

03.06.2008 | Lebensmittelsicherheit

Exzellente Ernährungsforschung sichert unsere Zukunft

Aus sieben Bundesforschungsanstalten vier neue Bundesforschungsinstitute gebildet, um Leistungs- und Arbeitsfähigkeit zu steigern und Synergien zu nutzen.

Bundesminister Horst Seehofer hat auf der gemeinsamen Pressekonferenz der vier Bundesforschungsinstitute die Bedeutung der Ressortforschung betont: „Wenn wir uns auch in Zukunft sicher, gesund und ausgewogen ernähren wollen, den Einsatz Nachwachsener Rohstoffe stärken wollen und dabei Klimawandel und Umweltschutz ernst nehmen, dann müssen wir schon heute für eine exzellente Agrar- und Ernährungsforschung sorgen.“

Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) stellt jährlich rund 250 Millionen Euro für seine Ressortforschungseinrichtungen zur Verfügung. Das sind rund zwei Drittel der Forschungs- und Entwicklungsausgaben (FuE-Ausgaben) des BMELV. In den nächsten Jahren werden rund 500 Millionen Euro für Bauinvestitionen zur Modernisierung der Forschungseinrichtungen eingesetzt.

Zum 1. Januar 2008 wurden aus ehemals sieben Bundesforschungsanstalten vier neue Bundesforschungsinstitute im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz gebildet:

- Julius Kühn-Institut, Bundesforschungsinstitut für Kulturpflanzen, (JKI) in Quedlinburg,
- Friedrich-Loeffler-Institut, Bundesforschungsinstitut für Tiergesundheit, (FLI) auf der Insel Riems,
- Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, (MRI) in Karlsruhe sowie
- Johann Heinrich von Thünen-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ländliche Räume, Wald und Fischerei, (vTI) in Braunschweig

Die Neugründung der Institute erfolgte, um die Leistungs- und Arbeitsfähigkeit zu steigern und um Synergien zu nutzen. „Damit können wir uns den großen Herausforderungen der Agrar- und Ernährungspolitik stellen“, sagte Bundesminister Horst Seehofer.

Der Präsident des Julius Kühn-Instituts (JKI), Dr. Georg F. Backhaus, nannte exemplarisch: „Ein von natürlichen Giften unbelastetes Brot ist nur möglich, wenn Anbau, Pflanzenschutz und Züchtung so abgestimmt sind, dass unerwünschter Pilzbefall des Getreides vermieden wird. Die Voraussetzungen für sichere Lebensmittel werden oft schon auf dem Acker geschaffen.“

Genauso wichtig ist es zu wissen, welche Rolle welche Lebensmittel in der täglichen Ernährung tatsächlich spielen. „Der zweite Teil der Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie NVS II zeigt auf, was Deutschland isst. Zum Beispiel gehört Brot in Deutschland nach wie vor zu den mengenmäßig bedeutendsten Lebensmitteln“, sagte Professor Gerhard Rechkemmer, Präsident des Max Rubner-Instituts, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel. Die Nationale Verzehrsstudie stellt wichtige Grundlagen für die Konzeption der Ernährungspolitik der Bundesregierung bereit und ist Basis für den Nationalen Aktionsplan Ernährung und Bewegung.

Dass auch die Tiergesundheit für den Menschen große Bedeutung haben kann, dürfte spätestens seit BSE und Vogelgrippe wieder im Bewusstsein der Öffentlichkeit angekommen sein. „Der Klimawandel lässt auch das Auftreten neuer Krankheitserreger erwarten. Für die Forschung gilt es bereits jetzt aktiv zu werden“, sagte Professor Thomas C. Mettenleiter, Präsident des Friedrich-Loeffler-Instituts, Bundesforschungsinstitut für Tiergesundheit.

Der Klimawandel selbst und mögliche Gegenmaßnahmen treffen gerade den Wald. Wälder sind Rohstofflieferant, Lebensraum für eine vielfältige Flora und Fauna, Erholungsraum für den Menschen und ein wichtiger Faktor für Klima, Luftreinhaltung und Wasserversorgung. „Angesichts des Klimawandels müssen wir dringender denn je aufzeigen, wie wir die verschiedenen Ansprüche an den Wald miteinander versöhnen können. Andernfalls werden wir das gesamte Potenzial des Waldes für den ländlichen Raum nicht heben können“, sagte Professor Carsten Thoroé, Leiter des Johann Heinrich von Thünen-Instituts, Bundesforschungsinstitut für Ländliche Räume, Wald und Fischerei. „Die Zukunft ländlicher Räume hängt aber gerade von den Perspektiven ab, die die Jugend dort sieht“ so Thoroé. „Dieser Frage werden wir in den kommenden Jahren ebenfalls

verstärkt nachgehen.“

Die Neuordnung der Bundesforschungsinstitute soll schwerpunktmäßig innerhalb der nächsten fünf Jahre realisiert werden. Sofern Bauinvestitionen erforderlich sind, ist sie spätestens in 10 Jahren abgeschlossen.

Quelle:

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz,
Pressemitteilung Nr. 84 vom 29.05.2008

Weitere Informationen:

- www.bmelv.de
- [Julius Kühn-Institut](#)
- [Friedrich-Loeffler-Institut](#)
- [Max Rubner-Institut](#)
- [Johann Heinrich von Thünen-Institut](#)
- [Portal des Forschungsbereichs des BMELV](#)

Exzellente Ernährungsforschung sichert unsere Zukunft

Talking Food Presseschau - vor 8 Stunden gefunden

„Der zweite Teil der Ergebnisse der Nationalen **Verzehrsstudie** NVS II zeigt auf, was Deutschland isst. Zum Beispiel gehört Brot in Deutschland nach wie vor ...

Nationale Verzehrsstudie bestätigt Ansatz der Plattform Ernährung und Bewegung

[Gesundheit & Medizin](#)

Pressemitteilung von: [peb - Plattform Ernährung und Bewegung e.V.](#) ▶

PR Agentur: Publiplikator GmbH



Prof. Dr. Erik Harms, Vorsitzender der Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

 [Dieses Bild im Großformat speichern](#)

(openPR) - Ausgewogene Ernährung und viel Bewegung als Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil
Verstärkte Anstrengungen für Bewegungsförderung nötig

Die Ergebnisse des zweiten Teils der Nationalen Verzehrstudie zeigen, dass die durchschnittliche Energieaufnahme der Deutschen in den letzten 20 Jahren um rund zehn Prozent zurückgegangen ist und heute nicht höher ist, als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) für Frauen und Männer mit niedriger körperlicher Aktivität empfiehlt. Die Ergebnisse zeigen auch, dass sich insbesondere soziale Risikogruppen teilweise noch zu unausgewogen ernähren – sie essen beispielsweise zu wenig Gemüse.

Ein Ergebnis des ersten und zweiten Teils der Nationalen Verzehrsstudie zusammengenommen, ist, dass die Übergewichtsentwicklung in Deutschland differenziert betrachtet werden muss. Der Trend zum Übergewicht hat sich in bestimmten Altersgruppen und sozialen Schichten fortgesetzt, in anderen geht das Übergewicht leicht zurück. Prof. Dr. Erik Harms, Vorsitzender der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb): „Wir brauchen zielgruppengerichtete Maßnahmen, die den vielschichtigen Ursachen des Problems gerecht werden. Wir müssen einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und vor allem mehr Bewegung vermitteln. Der Stellenwert der Bewegung für ein gesundes Aufwachsen unserer Kinder ist vielen noch immer nicht bewusst. Dabei geht peb über die bloße Informationsvermittlung hinaus und schafft gesundheitsfördernde Strukturen, die nachhaltig wirken – beispielsweise im KiTa-Bereich.“

Nur mehrdimensionale Lösungen wirken

Es ist das Zusammenspiel aus ausgewogener Ernährung, ausreichender Bewegung und Entspannung, das zu einem gesunden Lebensstil führt. Die Grundlagen dafür werden bereits im Kindesalter gelegt, deswegen müssen schon hier Maßnahmen ansetzen. Solche Maßnahmen entfalten jedoch nur dann ihre volle Wirkung, wenn sich alle Akteure beteiligen. Dies gilt vor allem für diejenigen, die die Lebenswelt von Kindern und Familien bereits im Vor- und Grundschulalter prägen. Dafür setzt sich peb ein, beispielsweise mit dem Projekt „gesunde kitas · starke kinder“ unter der Schirmherrschaft der Bundesministerin Horst Seehofer und Dr. Ursula von der Leyen.

peb – ein breites gesellschaftliches Bündnis gegen Übergewicht

Kinder und deren Eltern sowie Multiplikatoren werden durch peb zielgruppengerecht in ihrer

Kompetenz und ihrer Entscheidungsfähigkeit zugunsten eines ausgewogenen Lebensstils gestärkt. Gemeinsames Ziel ist die Förderung einer gesunden Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung. Darin sind sich die rund 100 peb-Mitglieder einig – von der Politik über die Krankenkassen, Gewerkschaften sowie Sport- und Verbraucherverbände bis hin zu den Medien und der Lebensmittelwirtschaft. Vorsitzender der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. ist der Kinderarzt Prof. Dr. Erik Harms aus Münster/Westfalen.

Prävention ist die Antwort

Prof. Dr. Erik Harms: „Wissenschaftler und Praktiker sind sich darin einig, dass die Grundlagen für einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung und ausgewogener Ernährung so frühzeitig wie möglich, also bereits im Kindes- und Jugendalter gelegt werden müssen, in der Lebensphase, in der man am leichtesten lernt und dauerhafte Verhaltensmuster entwickelt. Übergewicht kann nur durch einen veränderten Lebensstil entstehen, bei dem das Verhältnis zwischen Energiezufuhr (Ernährung) und Energieverbrauch (Bewegung) aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wenn die Energiezufuhr im Mittel gesunken ist und heute den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) entspricht, so müssen wir besonderes Augenmerk auf die mangelnde Bewegung legen.“

peb

Dr. Anna Oldenburg
Wallstraße 65
10179 Berlin
Tel.: 030/278 797 67
FAX: 030/278 767 69
Email: a.oldenburg@pebonline.de

c/o Publiplikator
Christoph Blase
Tel.: 030/200 898-31
FAX: 030/200 898-99
Email: blase@publiplikator.de

Weitere Informationen und Bildmaterial unter:

www.pebonline.de

Die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. ist ein Zusammenschluss von Politik, Wirtschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Mit rund 100 Partnern bildet peb das europaweit größte Netzwerk zur Vorbeugung von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Alle Mitglieder setzen sich aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

30.05.2008 | 09:00 Uhr

ots.Audio: Deutschland weiß wenig über Obst und Gemüse - Nationale Verzehrsstudie und aktuelle tns-infratest-Studie zeigen Defizite bei Informationsstand und Verzehrgeohnheit

Berlin/Wetzlar (ots) -

Anmoderation: Obst und Gemüse sind gesund. So viel ist klar. Aber wissen Sie auch, warum das so ist? Wenn nicht, dann sind sie nicht allein, wie zwei aktuelle Studien zeigen: In der Nationalen Verzehrsstudie, für die das Bundesernährungsministerium fast 20.000 Bürger hat befragen lassen, konnte nur jeder Dritte das Schlagwort "5 am Tag" richtig zuordnen: also, dass wir fünfmal am Tag

Obst oder Gemüse essen sollen. Und das, obwohl es verschiedene Antwortmöglichkeiten zur Auswahl gab. Und auch eine aktuelle Studie von tns-infratest zum Thema zeigt: Das Wissen der Deutschen über Obst und Gemüse ist stark ausbaufähig. Dr. Helmut Leopold hat im Auftrag von Fruitopia by Minute Maid an der Studie mitgearbeitet.

1. O-Ton Dr. Helmut Leopold, tns-infratest Fast zwei Drittel der Bevölkerung gibt zwar an, dass sie einiges über gesunde Ernährung und die Bedeutung von Pflanzenstoffen für die Gesundheit wissen. Aber wenn man da mal genauer nachfragt und so ein bisschen an der Oberfläche kratzt, dann sieht man, dass sich das auf sehr allgemeine Grundsätze wie "Obst ist gesund", "Ein Apfel enthält Vitamine" oder "Pflanzliche Nährstoffe sind gut für die Verdauung" eigentlich beschränkt. (0:19)

Interessant auch die Ergebnisse von tns-infratest, wenn es darum geht, wie oft die Deutschen Obst und Gemüse essen. Etwa zwei Drittel gibt an, mindestens einmal am Tag Obst zu essen.

2. O-Ton Dr. Helmut Leopold, tns-infratest Es gibt große Unterschiede bei den Geschlechtern und in den verschiedenen Altersgruppen. Viele glauben ja, dass sich gerade jüngere Menschen gesund ernähren. Unsere Studie hat aber gezeigt, dass das meiste Obst von älteren Frauen so ab 60 Jahren konsumiert wird, und dass junge, berufstätige Männer am wenigsten Obst konsumieren. (0:17)

Bei den Gründen dafür, kein Obst zu essen, werden Zeitmangel und aufwändige Zubereitung mit am häufigsten genannt. Wer fünf Mal am Tag Obst essen soll, müsste ja die ganze Zeit zu Hause bleiben, meinen anscheinend viele. Dabei gibt es eine gute Alternative, nämlich Säfte, so Ernährungsberaterin Hanna Ritter.

3. O-Ton Ernährungsberaterin Hanna Ritter Natürlich ist frisches Obst am gesündesten für unseren Körper. Es enthält Vitamine, Ballaststoffe und andere Pflanzenstoffe, die uns so gut tun, so genannte Phyto-Nährstoffe. Aber wenn Sie zum Beispiel unterwegs sind und gerade kein Obst greifbar ist, dann sind auch hochwertige Fruchtsäfte sehr gesund - und allemal gesünder als eben überhaupt kein Obst zu essen.

Abmoderation: Doch auch das mit den Säften ist so eine Sache. Die Studie von tns-infratest zeigt: gerade unterwegs, in der Stadt und auf dem Weg zur Arbeit trinken die meisten von uns selten oder überhaupt nie Fruchtsäfte. Dabei gibt es jetzt den praktischen Frucht-Genuss für zwischendurch und für unterwegs - in Tankstellen, Kiosks, Bäckereien und ausgewählten Supermärkten: "Fruitopia by Minute Maid" in den handlichen kleinen Flaschen. Mit verschiedenen Sorten kommen Sie dem Ziel "5 am Tag" ganz leicht ein großes Stück näher und tun Ihrem Körper etwas Gutes.

ACHTUNG REDAKTIONEN: Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Wir bitten jedoch um einen Hinweis, wie Sie den Beitrag eingesetzt haben an desk@newsaktuell.de.

Pressekontakt:

Roth & Lorenz, Gabi Rösch, 90140 38

[all4radio, Wolfgang Sigloch, 0711 3277759 0](mailto:all4radio@sigloch.de)

[ots.Audio: Deutschland weiß wenig über Obst und Gemüse - Nationale ...](#)

news aktuell (Pressemitteilung) - 30. Mai 2008

Wenn nicht, dann sind sie nicht allein, wie zwei aktuelle Studien zeigen: In der Nationalen **Verzehrsstudie**, für die das Bundesernährungsministerium fast ...

Nationale Verzehrsstudie II: Was essen die Deutschen?

(kig) Der 2. Teil der Auswertung der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II) wurde heute der Öffentlichkeit vorgestellt. Damit stehen jetzt Daten zur Versorgung der Bevölkerung mit Mineralstoffen und Vitaminen, zum Verzehr der wichtigsten Lebensmittelgruppen und zum Ernährungsverhalten der Menschen verschiedener Schichten zur Verfügung. Darüber hinaus wurden regionale Aspekte ausgewertet.



Foto: BMELV

Insgesamt wurden für die Untersuchung fast 20000 Menschen in Deutschland befragt und größtenteils auch gewogen und gemessen. Die Ergebnisse sollen laut Prof. Gerhard Rechkemmer, Präsident des Max Rubner-Instituts, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, den wissenschaftlich fundierten Hintergrund für die Planung von Ernährungsstrategien für die Bevölkerung in Deutschland, liefern.

Den Ergebnissen zufolge unterscheiden sich die Essgewohnheiten der Bewohner der neuen Bundesländer im Vergleich zu den alten Bundesländern unter anderem durch den vergleichsweise hohen Verbrauch an Streichfetten. Bei den Frauen ist Brandenburg mit 31 Gramm pro Tag Spitzenreiter, bei den Männern Mecklenburg-Vorpommern mit 52 Gramm pro Tag. Am sparsamsten gehen die Frauen aus Nordrhein-Westfalen mit den Streichfetten um (17 g/Tag).

Männer essen doppelt soviel Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse wie Frauen.

Täglich sind es im Durchschnitt 103 Gramm. Bei Frauen landen täglich nur durchschnittlich 53 Gramm auf dem Teller. Der Fischverzehr ist damit verglichen eher gering: Männer essen täglich 29 Gramm und Frauen 23 Gramm.

Zu Nahrungsergänzungsmitteln oder zu mit Nährstoffen angereicherten Medikamenten greift fast ein Drittel der Befragten. Im Alter von 35 bis 50 Jahren werden am meisten Supplemente eingenommen. Dabei entspricht bei den meisten Vitaminen die mittlere Zufuhr den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) oder übersteigt diese sogar. Deutlich unter den empfohlenen Werten liegt die Aufnahme bei Vitamin D und Folsäure.

Die Zufuhr der Mineralstoffe Natrium, Kalium, Magnesium und Zink liegt über den Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr. Jod ist den Ergebnissen zufolge immer noch ein Risikonährstoff. Vor allem in den Altersgruppen der weiblichen 14- bis 18-Jährigen und der 65- bis 80-Jährigen Männer und Frauen ist Calcium ein kritischer Nährstoff. Hier unterschreiten 74 bzw. 61 und 65 Prozent die Empfehlungen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf den Internetseiten des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Der vollständige Ergebnisbericht ist auf den Seiten des Max Rubner-Instituts abzurufen.

29.05.08

Quelle: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Nationale Verzehrsstudie II: Was essen die Deutschen?

Springer Gesundheit und Pharmazie - 29. Mai 2008

Teil der Auswertung der Nationalen **Verzehrsstudie II** (NVS II) wurde heute der Öffentlichkeit vorgestellt. Damit stehen jetzt Daten zur Versorgung der ...

Neue Ergebnisse zu den Verzehrsgewohnheiten der Deutschen

Fakten aus der Nationalen Verzehrsstudie

"Die Nationale Verzehrsstudie liefert zum ersten Mal einen wissenschaftlich fundierten Hintergrund für die Planung von Ernährungsstrategien für die Bevölkerung in Deutschland", sagte Prof. Gerhard Rechkemmer, Präsident des Max Rubner-Instituts, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel. Der 2. Teil der Auswertung der Nationalen Verzehrsstudie NVS II, für die insgesamt fast 20.000 Menschen im ganzen Land intensiv befragt und größtenteils auch gewogen und gemessen wurden, bringt neue Informationen zu den Verzehrsgewohnheiten in Deutschland.



Neu sind unter anderem Aussagen zum Ernährungsverhalten der Menschen verschiedener Schichten, den regionalen Unterschieden, viele neue Details zur Nährstoff- und Mineralstoffversorgung sowie zum Verzehr der wichtigsten Lebensmittelgruppen. So unterscheiden sich die Essgewohnheiten der Bewohner der neuen Bundesländer im Vergleich zu den alten Bundesländern unter anderem durch den vergleichsweise hohen Verbrauch an Streichfetten. Bei den Frauen ist Brandenburg mit 31 g/Tag Spitzenreiter, bei den Männern Mecklenburg-Vorpommern mit 52 g/Tag. Am sparsamsten gehen die Frauen aus Nordrhein-Westfalen mit den Streichfetten um (17 g/Tag).

Männer essen doppelt soviel Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse wie Frauen. Täglich essen sie 103 g davon. Bei Frauen landen täglich nur 53 g auf dem Teller. Zu Nahrungsergänzungsmitteln oder zu mit Nährstoffen angereicherten Medikamenten greift fast ein Drittel der Befragten – und das obwohl bei den meisten Vitaminen die mittlere Zufuhr den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entspricht oder diese sogar übersteigt. Im Alter von 35 bis 50 Jahren werden am meisten Supplemente eingenommen.

Die Ergebnisse im Detail:

- [Lebensmittelverzehr](#),
- [Mineralstoffe und Vitamine](#),
- [regionale Aspekte](#),
- [Schichtenindex](#) und
- [Grafiken zu den Ergebnissen](#).

Max Rubner-Institut

Das Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, hat seit 1. Januar 2008 die Nachfolge der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel übernommen. Der Namensgeber Max Rubner (1854–1932), Mediziner und Physiologe, legte mit seinen Arbeiten den Grundstein der heutigen Ernährungswissenschaft. Unter anderem schuf er mit seinen experimentellen Arbeiten über den Energiegehalt von Nährstoffen die Grundlagen für die heute noch gültigen Kalorientabellen. Das Max Rubner-Institut, mit seinen Standorten in Kiel, Kulmbach und Detmold sowie derzeit noch Münster und Hamburg, erhält den Status einer selbständigen Bundesoberbehörde und untersteht unmittelbar dem Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV). Geleitet wird das Max Rubner-Institut von Präsident Prof. Dr. Gerhard Rechkemmer.

Forschungsschwerpunkte sind dabei die Bestimmung und ernährungsphysiologische Bewertung gesundheitlich relevanter Inhaltsstoffe in Lebensmitteln, die Untersuchung schonender, Ressourcen erhaltender Verfahren der Be- und Verarbeitung, die Mikrobiologie und Biotechnologie und die Qualitätssicherung pflanzlicher und tierischer Lebensmittel, auch die Untersuchung soziologischer Parameter der Ernährung sowie die Verbesserung der Ernährungsinformationen sind wichtige Teilaspekte.

ausführlichere Informationen finden Sie im ForschungsReport 1/2008:

[Der Forschungsreport](#)

http://www.bmelv.de/cln_045/nn_754188/DE/03-Ernaehrung/04-Forschung/NationaleVerzehrsstudie/2teAuswertungsrunde.html_nnn=true

Deutsche essen - fast - ausgewogen



© Colourbox

15.000 Deutsche wurden für die Verzehrsstudie zu ihren Essgewohnheiten befragt

Von Nicole Heißmann

Der Durchschnitts-Bundesbürger isst gar nicht so verkehrt. Allerdings steckt der Teufel im Detail: Laut Nationaler Verzehrsstudie könnte so mancher seinen Speiseplan noch deutlich verbessern. Die Frage bleibt: Welche Konsequenzen ziehen Verbraucher- und Gesundheitspolitiker aus diesen Daten?

Kaum jemand mag beim Essen mit Kalorien oder Nährstoffgehalten herumrechnen. Dennoch isst ein Großteil der Deutschen – ob gewollt oder zufällig – grob nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Das besagt eine neue Auswertung der Nationalen Verzehrsstudie II. Die Daten wurden heute in Berlin auf einer Pressekonferenz von Bundesverbraucherminister [Horst Seehofer](#) vorgestellt, zusammen mit der neuen Struktur seiner Forschungsinstitute.

Für die Verzehrsstudie wurden in den vergangenen Jahren etwa 15.000 Deutsche zwischen 14 und 80 Jahren nach Essgewohnheiten befragt, gewogen und vermessen. Dass unter diesen Befragten mehr als jeder zweite als zu dick galt, hatte das Verbraucherministerium bereits Ende Januar unter großem Medienecho vermeldet. Bei der neuen Präsentation ging es nun im Detail um den

Speisezettel der Deutschen.

[Gesund essen: Drei Tagespläne voller Obst und Gemüse](#)

Die Deutschen essen mehr Obst

Im Schnitt hält sich der Durchschnitts-Bundesbürger an gängige Ernährungsratschläge. So essen die Deutschen heute im Schnitt mehr Obst als noch vor einigen Jahren und trinken mit mehr als 1,5 Litern pro Nase auch genug nichtalkoholische Getränke. Gemüseuffel sind sie aber immer noch: Ein Großteil verzehrt weniger als die Hälfte der empfohlenen 400 Gramm am Tag.

Außerdem unterm Strich zu wenig Ballaststoffe, wenig Fisch und zuviel Fett. Jeder vierte Mann liegt zudem beim Alkoholtrinken über den Empfehlungen, und Jugendliche naschen mit 35 Gramm Süßigkeiten deutlich mehr als ihre Eltern und Großeltern. Insgesamt haben Frauen in Sachen gesunde Ernährung die Nase vorn: Sie essen mit 270 Gramm pro Tag und Kopf mehr Obst als Männer (222 Gramm). Das starke Geschlecht genehmigt sich dafür mit 103 Gramm doppelt soviel Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse wie die Damen.

Vergleichsweise großen Wert legten die Auswerter der Verzehrsstudie auf schichtspezifische Unterschiede: Betont wird, dass sich Deutsche mit niedrigem Einkommen und geringer Bildung tendenziell schlechter ernähren als wohlhabende, gut ausgebildete – auch wenn die Daten nahe legen, dass Unterschiede bei vielen Lebensmitteln "undramatisch" seien. Deutliche Unterschiede scheint es etwa bei Fleisch, Fleischerzeugnissen und Wurstwaren zu geben: Männer der Oberschicht essen davon 20 Prozent weniger als die Befragten der Unterschicht, vor allem weniger Wurst und Fleischwaren wie Kasseler. Auch süße Limonaden werden in niedrigen Einkommensgruppen mehr getrunken als unter Gutverdienern.

Nährstoff-Präparate sind beliebt

In Sachen Vitamin- und Mineralstoffpillen vertritt die Verzehrsstudie klar die Linie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: Auch wenn knapp 30 Prozent der Deutschen und vor allem Frauen zu Nährstoff-Präparaten greifen, gelten sie bei ausgewogener Ernährung als völlig unnötig. Und von den meisten Vitaminen nehmen die Deutschen - trotz Schwachstellen in der Ernährung - anscheinend genug auf. Lediglich bei Vitamin D und Folsäure dürfte es deutlich mehr sein.

Die Frage ist nun, welche Konsequenzen Verbraucher- und Gesundheitspolitiker aus dem Datenkonvolut der Nationalen Verzehrsstudie II ziehen wollen. Sollen die Deutschen noch stärker zu Gesundessern erzogen werden? Bislang haben die großen Aufklärungskampagnen der Politik jedenfalls wenig dazu beigetragen, ernährungs- und gewichtsbedingte Krankheiten wie Diabetes Typ II zu reduzieren.



[Deutsche essen ausgewogen - mit Abstrichen](#)

Stern - 29. Mai 2008

PRESSEMITTEILUNGEN

Besser essen mit der Ampel

Verständliche Nährwertkennzeichnung fördert gesundes Essen und Trinken

29.05.2008 - Ohne eine klar verständliche Nährwertkennzeichnung laufen die Bemühungen der Bundesregierung ins Leere, gesundes Essen und Trinken zu fördern. Das erklärt der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) anlässlich der Vorstellung des zweiten Teils der Nationalen Verzehrsstudie durch Verbraucherminister Horst Seehofer heute in Berlin. "Wer will, dass Verbraucher bewusst einkaufen, muss die Versteckspiele im Supermarkt beenden", so Vorstand Gerd Billen. Für eine verpflichtende und auf den ersten Blick verständliche Kennzeichnung hatten sich zuletzt auch die Verbraucherminister Bayerns und des Saarlandes ausgesprochen.

Der zweite Teil der Nationalen Verzehrsstudie behandelt unter anderen den Lebensmittelverzehr und die Nährstoffversorgung unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen. Er belegt beispielsweise, dass sich Menschen aus unteren Schichten ungesünder ernähren als solche aus der Oberschicht. Außerdem bemerkenswert: Der Fettanteil an der Energiezufuhr liegt bei Frauen und Männern insgesamt oberhalb des Richtwertes von 30 Prozent. Der Verbraucherzentrale Bundesverband sieht sich in seiner Forderung nach einer verpflichtenden "Ampelkennzeichnung" auf allen zusammengesetzten Lebensmitteln bestärkt. Bei diesem Modell werden auf der Vorderseite der Verpackung der Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz jeweils durch eine der drei Ampelfarben angezeigt. "Damit holen wir auch solche Verbraucher ab, die sich bislang noch nicht mit den Inhaltsstoffen der Produkte beschäftigt haben", erklärt Billen. "Um bewusst einkaufen und essen zu können, muss der Verbraucher auf einen Blick erkennen können, welche Nährstoffe ein Produkt enthält. Nur so kann die Bundesregierung ihre ernährungspolitischen Ziele erreichen", erklärt Billen.

Widerstand gegen Ampel bröckelt

In der vergangenen Woche ist Bewegung in die Diskussion um die Nährwertkennzeichnung gekommen. Der Widerstand gegen eine zusätzliche farbliche

Allerdings steckt der Teufel im Detail: Laut Nationaler Verzehrsstudie könnte so mancher seinen Speiseplan noch deutlich verbessern. ...

Kennzeichnung scheint nach jüngsten Medienmeldungen auch im Bundesverbraucherministerium (BMELV) zu bröckeln. Dieses will zwar weiterhin nur eine freiwillige Lösung, bei der die Nährwerte pro Portion des Lebensmittels in Beziehung zu Richtwerten für die Tageszufuhr gesetzt werden. Die Angaben sollen jedoch möglicherweise nun doch farblich unterlegt werden. Bayerns Verbraucherminister Otmar Bernhard hatte letzten Freitag eine verpflichtende und farblich unterlegte Kennzeichnung auf den Vorderseiten der Verpackungen gefordert. Unterstützung erhält er von seinem saarländischen Kollegen Professor Gerhard Vigener, der sich sogar ausdrücklich für das in England bereits erfolgreich praktizierte Ampel-Lösung ausspricht. Mit diesem Modell könnten sich Kunden am schnellsten einen Überblick verschaffen.

"Wenn Horst Seehofer im Interesse der Verbraucher handeln will, ist er gut beraten, sich die Argumente seiner Länderkollegen zu eigen zu machen", so Billen. Dass Verbraucher im Supermarkt kein Versteckspiel wollen, hatte jüngst eine repräsentative Befragung im Auftrag des BMELV bestätigt. Das Ergebnis: Am verständlichsten ist eine Kennzeichnung, die farblich, einheitlich und auf eine feste Mengeneinheit (zum Beispiel 100 g) bezogen ist. Die Ergebnisse der Befragung stellt Horst Seehofer am Freitag offiziell der Öffentlichkeit vor.

[Stern](#)

[Besser essen mit der Ampel](#)

Verbraucherzentrale (Pressemitteilung) - 29. Mai 2008

Das erklärt der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) anlässlich der Vorstellung des zweiten Teils der Nationalen **Verzehrsstudie** durch ...

[Neuer ForschungsReport erschienen](#)

Informationsdienst Wissenschaft (Pressemitteilung) - vor 11 Stunden gefunden

Die neue Nationale **Verzehrsstudie II** des Max Rubner-Instituts (MRI) hat hier eine Fülle von aktuellen Informationen geliefert, so zum Beispiel, ..

Pressemitteilung

Neuer ForschungsReport erschienen

Dr. Michael Welling, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

03.06.2008

Aktuelle Ausgabe mit Themenschwerpunkt "Leuchttürme der Forschung"

Wenn sich ein Agrarforschungs-Magazin für einen Schwerpunkt über Leuchttürme entscheidet, klingt das zunächst erklärungsbedürftig. In der jüngsten Ausgabe des ForschungsReports, der Zeitschrift des Senats der Bundesforschungsinstitute, geht es um Leuchttürme der Forschung.



➕ Ausgabe 1/2008 des ForschungsReports

Eine Metapher also, und zwar eine die passt: Leuchttürme bringen Licht in die Dunkelheit. Genau das tut Forschung auch - sie erhellt bislang unbekannte Sachverhalte, bringt also auch Licht ins Dunkle. Doch Leuchttürme erhellen nicht nur, sie geben auch Orientierung, weisen Wege und warnen vor Klippen. Und gerade hier passt das Sinnbild der Leuchttürme so gut auf die Arbeit in den Forschungsinstituten des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV). Viele Forschungsergebnisse dienen als Grundlage für eine wissenschaftsbasierte Politikberatung, geben Orientierung und zeigen mögliche Risiken, aber auch Lösungswege auf.

Die fünf Leuchtturm-Beiträge des aktuellen Hefts sind von allgemeinem Interesse und stehen gleichzeitig im Fokus der Politik. Das Thema Vogelgrippe beherrschte über weite Zeiten in den vergangenen zwei Jahren die Medien, führte zu weit reichenden Diskussionen um die Bevorratung mit Grippemitteln und hatte für die Geflügelhalter einschneidende Konsequenzen. Auch wenn das Thema zurzeit nicht so stark im öffentlichen Brennpunkt steht, ist die Politik nach wie vor auf Expertise angewiesen. Sind die Viren nur einmal oder in mehreren Schüben zu uns gelangt? In welchen Gebieten bzw. für welchen Zeitraum ist eine Stallpflicht für Geflügel weiter sinnvoll? Wissenschaftlich fundierte Antworten des Friedrich-Loeffler-Instituts (FLI) und die entsprechenden politischen Umsetzungen können hier von größter Relevanz für das Allgemeinwohl sein.

Nicht anders verhält es sich mit den anderen "Leuchttürmen". Das Thema Mykotoxine betrifft nicht nur Landwirte, sondern alle Verbraucher, die sich darauf verlassen müssen, dass unser Brotgetreide möglichst wenig mit diesen natürlich vorkommenden Pilzgiften kontaminiert ist. Chemische Rückstandsanalysen in Lebens- und Futtermitteln und innovative Wege zur Reduktion des Pilzbefalls, wie sie im Julius Kühn-Institut (JKI) beschritten werden, gehen hier Hand in Hand.

Grundlage für viele Entscheidungen in der Ernährungspolitik sind Daten zum konkreten Essverhalten der Bevölkerung. Die bisherige Datenbasis war in weiten Teilen dünn oder veraltet. Die neue Nationale Verzehrsstudie II des Max Rubner-Instituts (MRI) hat hier eine Fülle von aktuellen Informationen geliefert, so zum Beispiel, ob es einen Zusammenhang gibt zwischen Übergewicht und der sozialen Schichtung in der Bevölkerung.

Die Bundesrepublik ist das Land mit den größten Holzvorräten in der EU. Auch hier sind umfassende Erhebungen und innovative Ideen nötig, um diese Ressource nachhaltig zu nutzen und die zahlreichen positiven Effekte der Wälder nicht zu beeinträchtigen. Zudem hat die Bundesrepublik im EU- und globalen Rahmen zahlreiche Berichtspflichten (zum Beispiel im Zuge des Kyoto-Protokolls oder des europäischen Waldmonitorings), die vom Johann Heinrich von Thünen-Institut (vTI) übernommen werden.

Von besonderer Bedeutung für die ländlichen Räume sind die Lebensverhältnisse der dort lebenden Bevölkerung. Sie entscheiden darüber, ob die Menschen in ihrer Region eine Perspektive sehen oder ob sie abwandern. Empirische Studien des vTI liefern wichtige Grundlagen für politische Entscheidungen zur

Entwicklung attraktiver ländlicher Räume in Deutschland.

Abgerundet wird der Einblick in die Arbeiten der Bundesforschungsinstitute durch einen Beitrag über den nach der Umstrukturierung neu formierten Forschungsbereich des BMELV. Der 48-seitige ForschungsReport 1/2008 mit dem Schwerpunktthema "Leuchttürme der Forschung" kann kostenlos bezogen werden über die Geschäftsstelle des Senats der Bundesforschungsinstitute, Bundesallee 50, 38116 Braunschweig. Tel.: 0531 / 596-1016, E-mail: michael.welling@vti.bund.de.

Um Belegexemplar wird gebeten

Weitere Informationen:

<http://www.forschungsreport.de> - Das Wissenschaftsmagazin ForschungsReport im Internet

<http://www.bmelv-forschung.de> - Der Forschungsbereich des BMELV

Merkmale dieser Pressemitteilung:

Biologie und Biotechnologie, Gesellschaft, Land- und Forstwirtschaft, Medizin und Gesundheitswissenschaften, Ökologie
überregional

Forschungsergebnisse, Publikationen

04.06.2008 | 12:21 Uhr

Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren über Fisch völlig unzureichend Die Nationale Verzehrsstudie NVS II zeigt: Die Deutschen essen viel zu wenig Fisch

Frankfurt am Main (ots) -

- Frauen essen im Mittel nur 13 g Fisch und Krustentiere pro Tag, Männer 15 g und damit weniger als die Hälfte der empfohlenen Menge an Fisch!
- 16 Prozent der Deutschen essen keinen Fisch und nehmen damit keine Omega-3-Fettsäuren über diese wichtigste Nahrungsquelle zu sich.
- Mehr als ein Drittel der Jugendlichen isst keinen Fisch, mit zunehmendem Alter wird dieser Anteil geringer.

Der vor wenigen Tagen von Bundesminister Horst Seehofer veröffentlichte 2. Ergebnisbericht der Nationalen Verzehrsstudie NVS II belegt, dass in Deutschland viel zu wenig Fisch gegessen wird. Mit täglich 13 g Fisch und Krustentieren nehmen Frauen und mit 15 g Männer im Mittel nur etwa die Hälfte der empfohlenen Wochenmenge von 200 g Fisch zu sich. Bei Jugendlichen liegt der Konsum mit 5 g (junge Frauen) bzw. 6 g (junge Männer) sogar sehr weit darunter. Auch wenn in der vorläufigen NVS II-Auswertung keine Unterscheidung zwischen den Fischarten getroffen wird und Krustentiere sogar schon einbezogen sind, lässt sich daraus eine wesentlich zu niedrige Aufnahme an Omega-3-Fettsäuren ablesen.

Im Durchschnitt essen 16 Prozent der Bevölkerung weder Fisch noch Fischgerichte, bei

den Jugendlichen sind es sogar 35 Prozent bei den jungen Frauen und 32 Prozent bei den männlichen Jugendlichen. Der Anteil der Fischverweigerer nimmt mit zunehmendem Alter ab und liegt bei älteren Frauen bei 9 Prozent und bei Männern bei 7 Prozent. Fachgesellschaften in aller Welt sowie Wissenschaftler empfehlen, wöchentlich mindestens zwei Portionen Fisch (200 g pro Woche, d. h. ca. 30 g täglich) zu essen, um die Versorgung mit langkettigen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sicher zu stellen. Die Hälfte sollte von Fischen aus Kaltwasserregionen - Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch - stammen, denn nur sie enthalten nennenswerte Mengen der biologisch aktiven Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure). Sie schützen bekanntlich das Herz-Kreislauf-System, wirken entzündungshemmend, tragen maßgeblich zur Entwicklung des Gehirns und der Sehfähigkeit bei, fördern die geistige Leistungsfähigkeit und senken das Risiko für Demenzerkrankungen und Alzheimer deutlich. Die Zufuhr von alpha-Linolensäure, der Omega-3-Fettsäure aus pflanzlichen Ölen wie Lein-, Walnuss- und Rapsöl, spielt nur eine untergeordnete Rolle, weil sie im Körper zu einem sehr geringen Teil (unter 5 Prozent) in die biologisch aktive Form EPA umgewandelt wird.

Angesichts der aktuellen Daten, weist der Arbeitskreis Omega-3 e. V. darauf hin, dass der Bevölkerung in verstärktem Maß auch mit Omega-3-Fettsäuren angereicherte Produkte wie Brot, Brötchen, Margarine und Eier sowie Nahrungsergänzungsmittel wie Kapseln mit Öl aus Fisch oder DHA-reichen Meeresalgen empfohlen werden sollten, um die Versorgungslücke zu schließen. Übereinstimmend mit internationalen Fachgesellschaften empfiehlt der Arbeitskreis Omega-3, täglich mehr als 0,3 g EPA/DHA (= 300 mg) zu sich zu nehmen.

Gehalt an den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA in 100 g fettreichen Kaltwasserfischen (essbarer Anteil):

Fischart	EPA-Gehalt (in mg/100g)*	DHA-Gehalt (in mg/100 g)*	EPA/DHA gesamt (in mg/100 g)*
Thunfisch	1.385	2.082	3.467
Lachs	749	1.860	2.609
Hering	740	1.170	1.910
Makrele	640	1.138	1.778 *

Die Werte unterliegen natürlichen Schwankungen.

Quelle: Souci-Fachmann-Kraut(2008): Die Zusammensetzung der Lebensmittel - Nährwert-Tabellen. 7. revidierte und ergänzte Aufl. Wiss. Verlagsgesellschaft, Stuttgart

Weitere Information und Fotos unter www.ak-omega-3.de .

Pressekontakt:

Arbeitskreis Omega-3 e.V.

Iris Löhlein

Fon: 069 / 963 652-36

Fax: 069 / 963 652-15

E-mail: info@ak-omega-3.de

http://www.presseportal.de/pm/61858/1204326/arbeitskreis_omega_3_e_v

Pressemitteilung vom 04.06.2008 | 12:13

aid

Männer essen doppelt so viel Fleisch wie Frauen Ergebnisse der NVS II zum Lebensmittelverzehr

(aid) - Männer in Deutschland essen doppelt so viel Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse wie Frauen. Das ist ein Ergebnis des zweiten Teils der Basisauswertung zur Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II), die am 29. Mai 2008 in Berlin vorgestellt wurde. Unter Vorsitz von Bundesernährungsminister Seehofer berichtete Professor Gerhard Rechkemmer, Präsident des Max Rubner-Instituts, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel am Standort Karlsruhe, über die Ergebnisse zum Lebensmittelverzehr.

Demnach essen Männer täglich 103 Gramm Fleisch und daraus hergestellte Erzeugnisse, Frauen nur 53 Gramm. Brot und Getreide stellen die wichtigste Lebensmittelgruppe in Deutschland dar. 87,4 Prozent der Befragten nehmen nicht die empfohlenen 400 Gramm Gemüse am Tag zu sich. 54 Prozent der Frauen und 65 Prozent der Männer essen weniger als 250 Gramm Obst am Tag. Der Jodbedarf der Bevölkerung, der auch über mehrere Portionen Seefisch pro Woche gedeckt werden könnte, wird zu einem großen Anteil durch Jodsalz und mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel gedeckt.

Frauen und Männer mit einem niedrigen sozioökonomischen Status essen weniger Gemüse, Obst und Fisch als solche mit einem höheren Einkommen und einer besseren beruflichen Stellung. Dafür nehmen sozial Benachteiligte mehr fett- und zuckerreiche Lebensmittel, zum Beispiel Fleisch, Wurst, Süßwaren und gezuckerte Getränke zu sich. Das Ernährungsverhalten in Ost und West ist weiterhin unterschiedlich: Brot, Obst, Fett, Fleisch und Fleischerzeugnisse werden im Osten Deutschlands mehr gegessen. Dafür stehen andere Getreideerzeugnisse als Brot, Milch, Kaffee und Tee seltener auf dem Speiseplan. 27,6 Prozent der Befragten konsumieren Nahrungsergänzungsmittel. "Dabei werden mit Ausnahme von Folsäure die Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung auch ohne Supplemente erreicht", kommentierte Rechkemmer. Zu den politischen Konsequenzen befragt, äußerte der Bundesminister für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Horst Seehofer, man könne nicht mit Paragraphen und Verboten agieren: "Wir sind ein freies Land." Nur über pausenloses Aufklären lasse sich eine Veränderung von Lebensstilen erreichen.

aid, Stephanie Wetzel

Weitere Informationen: Ausgewertet wurden 15.371 Interviews, die von November 2005 bis November 2006 mit deutsch sprechenden Einwohnern geführt wurden. Die Befragten waren zwischen 14 und 80 Jahre alt, das Durchschnittsalter lag bei 46 Jahren. Die Ergebnisse der Basisauswertung II sind zu finden unter www.bmelv.de, Rubrik Ernährung/Ernährungsforschung/Nationale Verzehrsstudie 2.

Weitere Auswertungen der NVS II, zum Beispiel zum Verhältnis von Energiezufuhr und

tatsächlichem Bewegungsverhalten, werden folgen.

aid infodienst

Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.

Friedrich-Ebert-Str. 3

53177 Bonn

Tel. 0228 8499-0

Internet: <http://www.aid.de>

E-Mail: aid@aid.de

Bonn - Veröffentlicht von pressrelations

Link zur Pressemitteilung: <http://www.pressrelations.de/new/standard/dereferer.cfm?r=326447>

Ernährung: Unterschiede zwischen Ost und West

München (netdoktor.de) - Die Bürger in Ost- und Westdeutschland essen anders. Dies ergab eine neue Auswertung der Nationalen Verzehrsstudie (NVS). Sie macht Aussagen zum Ernährungsverhalten der Menschen verschiedener Schichten und zu regionalen Unterschieden. So unterscheiden sich die Essgewohnheiten in den neuen und alten Bundesländern unter anderem durch den Verbrauch an Streichfetten. Bei den Frauen ist Brandenburg mit 31 Gramm pro Tag Spitzenreiter, bei den Männern Mecklenburg-Vorpommern mit 52 Gramm täglich. Am sparsamsten gehen die Frauen aus Nordrhein-Westfalen mit den Streichfetten um (17 Gramm pro Tag). Männer essen nach den neuen Daten des Max Rubner-Instituts doppelt soviel Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse wie Frauen. Täglich essen sie 103 Gramm. Bei Frauen landen täglich nur 53 Gramm auf dem Teller. Zu Nahrungsergänzungsmitteln oder Lebensmitteln, die mit Nährstoffen angereicherten sind, greift fast ein Drittel der Befragten. Im Alter von 35 bis 50 Jahren werden am meisten dieser Supplemente eingenommen. "Die Nationale Verzehrsstudie liefert zum ersten Mal einen wissenschaftlich fundierten Hintergrund für die Planung von Ernährungsstrategien für die Bevölkerung in Deutschland", sagte Prof. Gerhard Rechkemmer, Präsident des Instituts. Für die NVS II wurden insgesamt fast 20.000 Menschen im ganzen Land intensiv befragt und größtenteils auch gewogen und gemessen.

Was schmeckt und gesund ist - Tipps zur Ernährung - [Mehr...](#)

<http://www2.netdoktor.de/nachrichten/index.asp?id=129079&D=4&M=6&Y=2008>