

9.06.2008 | 14:19 Uhr

## Nationale Verzehrsstudie II zeigt: Kohlenhydrataufnahme in Deutschland bleibt unter den Richtwerten der DGE

Berlin (ots) - Mit großer Ungeduld wurde die Veröffentlichung der Resultate des zweiten Teils der Nationalen Verzehrsstudie NVS II erwartet. Nun liegen die Ergebnisse im Detail vor. Sie fallen überraschend eindeutig aus: Die Deutschen erreichen immer noch nicht den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) festgelegten Richtwert zur Aufnahme von Kohlenhydraten. Über 50 Prozent der täglichen Energiezufuhr sollten aus Kohlenhydraten kommen. Frauen wie Männer bleiben jedoch teilweise deutlich unter diesem Wert, und insgesamt schaffen etwa 73 Prozent der Männer und 56 Prozent der Frauen die wünschenswerte Zielmarke nicht.

### Fettzufuhr zu hoch

Auf der anderen Seite fällt insbesondere die Fettzufuhr zu hoch aus, und zwar bei Frauen wie bei Männern - und durch alle erfassten Altersgruppen hindurch. Schon 14- bis 18-jährige Mädchen und Jungen essen bis zu einem Drittel mehr Fett als es die so genannten DACH-Referenzwerte der deutschsprachigen Ernährungsgesellschaften vorgeben. Und im Durchschnitt gilt: Je älter die Deutschen werden, umso höher fällt der Anteil der Kalorien aus Fett an der Gesamtenergiezufuhr aus. Noch die bis zu 80-jährigen essen viel zu fettreich. Andererseits: Im Median entspricht bei allen Altersgruppen der Deutschen die Energiezufuhr dem Richtwert für niedrige körperliche Aktivität. Somit ist das Ernährungsverhalten im Schnitt doch nicht so schlecht wie von vielen Kritikern in den vergangenen Jahren propagiert.

### Übergewicht hat viele Ursachen

In der Diskussion um das zunehmende Übergewicht von Deutschen wird auch die Warengruppe "Traditionelle Cerealien" immer wieder als potenzieller Mitverursacher an den Pranger gestellt. Diese vorschnelle Verurteilung erfolgt zu Unrecht. Denn die Entstehung von Übergewicht hat viele Ursachen. Soziale und psychische Aspekte, genetische Prädisposition und das Bewegungsverhalten sind nur einige der kausal zusammenwirkenden Komponenten, die das Gewicht eines Menschen - neben der täglichen Ernährung - beeinflussen. Die NVS II legt außerdem ihrerseits nahe, dass eine Ernährung, die reich ist an Mono- und Disacchariden (also Einfach- oder Zweifachzuckern), nicht als Hauptursache für die Quantität und Qualität der Übergewichtsfälle in Deutschland herangezogen werden kann. Grundsätzlich gilt: Ziel sollte stets ein ausgewogener Lebensstil in Bezug auf Ernährung und Bewegung sein.

### Kohlenhydrate sind keine Dickmacher

Die Theorie, Zucker bzw. Kohlenhydrate seien Dickmacher, basierte auf Messungen bei Tieren, die schon geringe Mengen an Kohlenhydraten in Fett umwandeln. Untersuchungen am Deutschen Institut für Ernährungsforschung haben jedoch ergeben, dass der Mensch Kohlenhydrate erst ab einer Verzehrmenge von 500 bis 800 Gramm pro Tag in Fett umwandeln kann. Diese Mengen können mit "normaler" Ernährung kaum erreicht werden: 500 Gramm Kohlenhydrate entsprechen 30 Kilogramm Blumenkohl oder 1,5 Kilogramm Brot.

Der große Vorteil von Kohlenhydraten und damit auch Zuckern liegt darin, dass sie optimale Energielieferanten für den Menschen sind. Einfachzucker liefert schnelle Energie für Gehirn und Nerven. Komplexe Zucker wie die Stärke (etwa aus Cerealien, Haferflocken, Reis, Nudeln, Brot oder Kartoffeln) versorgen den Körper dagegen langfristig mit Energie und machen satt. Eine gute Mischung aus beiden schafft Leistungsenergie für den Tag. Man darf den Zucker auch nicht isoliert betrachten, denn auf eine insgesamt ausgewogene und vollwertige Ernährung kommt es an.

Laut NVS II: Defizite bei einigen Mineralstoffen und Vitaminen Die NVS II hat auch die Mineralstoff- und Vitaminversorgung unter die Lupe genommen und dabei bewusst angereicherte Lebensmittel mit berücksichtigt. Die Deutschen erreichen durch alle Altersgruppen hindurch und geschlechtsunspezifisch weder die empfohlenen DACH-Referenzwerte für Vitamin D - und zwar mit erheblicher Unterschreitung von teilweise mehr als 50 Prozent - noch für Folsäure (ein B-Vitamin, das insbesondere auch für Frauen mit Kinderwunsch essentiell ist). Die Calcium-Versorgung fällt bei weiblichen Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren um rund ein Drittel zu niedrig aus. Auch bei Frauen zwischen 19 und 24 Jahren zeigt sich keine optimale Versorgung. Gerade Mädchen und junge Frauen sollten aber auf eine ausreichende Calciumversorgung achten, da bis zum Alter von etwa 30 Jahren die maximale Knochendichte aufgebaut wird. Und während Männer ausreichend mit Eisen versorgt sind, bleiben Frauen zwischen 14 und 50 Jahren bis zu beinahe 50 Prozent unter den DACH-Referenzwerten. Damit wird deutlich, dass die bereits bestehende und seit vielen Jahren gelebte sichere Anreicherungspraxis ihre Berechtigung hat.

- Ende -

Dies ist eine Presse-Information der Sparte "Cerealien" im Getreidenährmittelverband e.V. Sie vertritt die Interessen der deutschen Cerealienhersteller. Der Sparte gehören neun Unternehmen an. Vorsitzender des Verbandes ist Ingo Köhler, Vorsitzender der Sparte ist Dr. Stefan Geiser, Geschäftsführer ist Alexander Jess.

#### Pressekontakt:

Alexander Jess  
Getreidenährmittelverband e.V.  
- Sparte Cerealien -  
Knesebeckstraße 74  
10623 Berlin  
Tel: 030 - 8892 3689 0  
Fax: 030 - 8892 3689 19  
Email: [info@verbaende-jess.de](mailto:info@verbaende-jess.de)

[http://www.presseportal.de/pm/71599/1207347/getreidenaehrmittelverband\\_e\\_v\\_sparte\\_cerealien](http://www.presseportal.de/pm/71599/1207347/getreidenaehrmittelverband_e_v_sparte_cerealien)

- [Sportentwicklungs-News](#)

## **Verstärkte Anstrengungen für Bewegungsförderung nötig**

11.06.2008

**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.**



Ein gesunder Lebensstil sollte schon im Kindergarten vermittelt werden. Copyright: picture-alliance

Sie ist heute nicht höher, als die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) für Frauen und Männer mit niedriger körperlicher Aktivität empfiehlt. Die Ergebnisse weisen auch darauf hin, 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.“

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 Bundesminister Horst Seehofer und Dr. Ursula von der Leyen.

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. 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."

Der DOSB ist Gründungsmitglied der Plattform Bewegung und Ernährung und unterstützt die Ziele der Plattform. Einige Mitgliedsorganisationen haben die Anstrengungen der Plattform aufgegriffen und bieten zielgruppenorientierte Programme insbesondere im Kinder und Jugendbereich zu Bewegung und Ernährung an. Die Zusammenarbeit mit den Kindertagesstätten ist dabei besonders erfolgversprechend.

[http://www.dosb.de/de/sportentwicklung/sportentwicklungs-news/detail/news/verstaerkte\\_anstrengungen\\_fuer\\_bewegungsfoerderung\\_noetig/9746/cHash/62eb8bf62c/](http://www.dosb.de/de/sportentwicklung/sportentwicklungs-news/detail/news/verstaerkte_anstrengungen_fuer_bewegungsfoerderung_noetig/9746/cHash/62eb8bf62c/)

## Nationale Verzehrstudie

### Mehr Brot und Wurst im Osten

Von Christina Hucklenbroich



#### Zwei Drittel der Männer und gut die Hälfte der Frauen sollen übergewichtig sein

04. Juni 2008 Körpergewicht, Kochverhalten und das Wissen der Deutschen über Ernährung standen im Mittelpunkt des ersten Teils der Nationalen Verzehrsstudie, die Anfang des Jahres veröffentlicht wurde. „Im zweiten Schritt geht es jetzt darum, wie die Essgewohnheiten in Ost und West, bei Frauen und Männern und in unterschiedlichen sozialen Schichten voneinander abweichen“, sagt Iris Lehmann vom Max-Rubner-Institut, das die Studie im Auftrag des Bundeslandwirtschaftsministeriums anfertigte und den zweiten Teil unlängst in Berlin vorstellte. Mehr als 15.000 Deutsche zwischen 14 und 80 Jahren waren 2005 und 2006 zu ihrem Ernährungsverhalten befragt worden.

Männer mit höherem Einkommen, Bildungsabschluss und höherer beruflicher Stellung essen demnach satte 20 Prozent weniger Fleisch, Fleischerzeugnisse und Wurstwaren als Männer aus unteren sozialen Schichten, die außerdem mit mehr als 360 Gramm pro Tag fast viermal so viel Limonade wie ihre Geschlechtsgenossen mit höherem Bildungsabschluss trinken.

Frauen und Männer aus unteren sozialen Schichten trinken außerdem weniger Wasser und essen weniger Obst und Gemüse. Die größte Wassermenge, nämlich im Durchschnitt 1216 Gramm am Tag, trinken gebildete Frauen mit höherem Einkommen. Männer derselben Schicht liegen mit 1158 Gramm nur knapp darunter.

Anzeige

## **Fast alle essen zu wenig Gemüse**

Das Max-Rubner-Institut erfasste auch regionale Unterschiede. In den neuen Bundesländern stehen häufiger Brot, Obst, Fette, Wurst und Fleischerzeugnisse auf dem Speiseplan, seltener hingegen Milch und Milchmischgetränke, Kaffee und Tee. Spitzenreiter bei Fleischerzeugnissen - wie Kassler oder Schinken - und Wurst sind Sachsen und Thüringen. Aber auch Streichfette wie Butter und Margarine werden im Osten in größerer Menge verzehrt. Bei den Frauen liegt Brandenburg mit 31 Gramm pro Tag vorn, bei den Männern Mecklenburg-Vorpommern mit 52 Gramm pro Tag.

Zum Thema

- [Nur in Hansestädten kommt es nicht so dick](#)
- [Die Deutschen sind zu dick](#)

Zwischen Nord und Süd finden sich dagegen geringere Unterschiede. Die Hamburger essen zwar den meisten Fisch, aber Frauen aus Mecklenburg-Vorpommern belegen trotz Küstennähe beim Fischverzehr den letzten Platz. Das meiste Bier in Deutschland trinken Männer aus Sachsen vor den Männern in Bayern. Bei den Frauen, die insgesamt wenig Bier trinken, liegen die Thüringerinnen und Bayerinnen vorn.

Bei den meisten Vitaminen entspricht die mittlere Zufuhr den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Allerdings unterschreiten 79 Prozent der Männer und 86 Prozent der Frauen die Empfehlung für Folsäure und 82 Prozent der Männer und 91 Prozent der Frauen die für Vitamin D. Insgesamt essen fast 90 Prozent der Befragten täglich eine kleinere Menge Gemüse als die 400 Gramm, die die DGE empfiehlt. Und etwa 60 Prozent beherzigen die Referenzwerte für Obst nicht und essen täglich weniger als 250 Gramm.

### [Nationale Verzehrstudie Mehr Brot und Wurst im Osten](#)

Frankfurter Allgemeine Zeitung - 4. Juni 2008

Von Christina Hucklenbroich 04. Juni 2008 Körpergewicht, Kochverhalten und das Wissen der Deutschen über Ernährung standen im Mittelpunkt des ersten Teils ..

URL: [http://www.fr-online.de/in\\_und\\_ausland/wissen\\_und\\_bildung/aktuell/?em\\_cnt=1342241](http://www.fr-online.de/in_und_ausland/wissen_und_bildung/aktuell/?em_cnt=1342241)

Ernährung

Es geht um die Wurst

VON MICHAEL BERGIUS



[Heiß und fettig](#) (ddp)



Berlin. Deutsche Männer essen mehr Fleisch und weniger Gemüse als Frauen. Wer überdies schon immer ahnte, dass Bildung und Geldbeutel eine wichtige Rolle beim Ernährungsverhalten der Bundesbürger spielen, bekommt jetzt dafür wissenschaftliche Belege: durch die Nationale Verzehrstudie (NVS), deren zweiten Teil das Max-Rubner-Institut am Donnerstag in Berlin präsentierte. Sie basiert auf Befragungen von 15 000 Testpersonen.

Nach den Erkenntnissen der Karlsruher Ernährungsexperten verzehren Männer doppelt so viel Fleisch und Wurstzeugnisse wie Frauen, nämlich täglich etwa 100 Gramm. Der Konsum variiert jedoch: Befragte aus der "Oberschicht" sind zurückhaltender und vertilgen im Durchschnitt rund 20 Prozent weniger Steak, Braten oder Mortadella als Angehörige der Unterschicht.

Bei den Frauen ergibt sich ein ähnliches Verhalten, wenn es um Obst und Gemüse geht. Generell speisen sie ohnehin mehr Grünzeug bzw. Rohkost, als es Männer tun. Frauen mit mehr Einkommen haben jedoch einen um zehn bis 20 Prozent höheren Verbrauch an Äpfeln, Birnen, Tomaten oder Kohl als weniger gut situierte Bürgerinnen. Auch bei den nichtalkoholischen Getränken lässt sich feststellen: Wasser - was als besonders gesund gilt - wird besonders von Wohlhabenden/Gebildeten getrunken. Ein Mann mit geringem Einkommen greift dagegen fast viermal so häufig zur Limo wie ein Besserverdiener - und konsumiert pro Tag auch 0,3 Liter mehr Bier.

Mehr zum Thema

 Fotostrecke: [Das essen die Deutschen](#)

Die Vitaminzufuhr der Deutschen lässt zu wünschen übrig. Obwohl ganzjährig ein breites Sortiment an Obst und Gemüse zur Verfügung steht, bleiben immer noch 59 Prozent aller Bundesbürger unter der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen Richtmenge von 250 Gramm pro Tag.

Das meiste Obst essen die Befragten übrigens nicht etwa im Sommer, sondern zwischen November und Januar. 27 Prozent gaben an, ihre Mineralstoff- oder Vitaminzufuhr durch diverse Ergänzungspräparate aufzustocken.

Gibt es noch Unterschiede zwischen Ost und West? In den neuen Ländern wird mehr Brot und Wurst

gegessen als in den alten - und damit auch mehr Butter oder Margarine. Spitzenreiter beim Verzehr von Streichfetten ist bei den Frauen Brandenburg (mit 31 Gramm pro Tag), bei den Männern Mecklenburg-Vorpommern (52 Gramm). Wo wird das meiste Bier getrunken? Bei Männern in Sachsen (385 Gramm täglich), bei Frauen - auf deutlich niedrigerem Niveau - in Thüringen. Beim Wein-Genuss liegt dagegen der Westen vorn (Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg bei den Männern). Bei den Frauen führt das Saarland vor - wer hätte es gedacht: Bremen. Wein und Sekt seien jedoch weiterhin "elitäre Getränke", betont die Studie. Und: bei "härteren" Drinks hängen Männer mit einem drei- bis sechsfachen Verbrauch Frauen deutlich ab.

Ende Januar hatte der erste Teil der Verzehrstudie bereits zahlreiche Geheimnisse gelüftet: Etwa jede(r) fünfte Deutsche ist zu dick, wobei Jugendliche und über 60-Jährige heute mehr auf die Waage bringen als noch vor zehn Jahren. In Stadtstaaten wie Hamburg und Bremen wird mehr auf die Linie geachtet als in Thüringen, Sachsen und im Saarland. Je höher der Bildungsstand, desto kleiner der Bauch; Singles achten mehr auf ihre Linie als Liierte, und nicht nur Gutverdiener, sondern auch weniger Betuchte kaufen Bio-Produkte.

[ document info ]

Copyright © FR-online.de 2008

Dokument erstellt am 29.05.2008 um 17:16:02 Uhr

Letzte Änderung am 29.05.2008 um 19:03:22 Uhr

Erscheinungsdatum 29.05.2008

17.06.2008

## **Männer essen mehr Fleisch**

Männer in Deutschland essen doppelt so viel Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse wie Frauen. Im Schnitt verzehren Männer täglich 103 Gramm Fleisch und daraus hergestellte Erzeugnisse, Frauen nur 53 Gramm. Das ist ein Ergebnis des zweiten Teils der Basisauswertung zur Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II), die kürzlich in Berlin vorgestellt worden ist.

Brot und Getreide stellen in Deutschland die wichtigste Lebensmittelgruppe dar, so der aid-infodienst in seinem Bericht über die Studienergebnisse. 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, werde zu einem großen Anteil durch Jodsalt und mit Jodsalt hergestellte Lebensmittel gedeckt.

Frauen und Männer mit einem niedrigen sozioökonomischen Status essen laut der Studie weniger Gemüse, Obst und Fisch als solche mit einem höheren Einkommen und einer besseren beruflichen Stellung. Dafür nähmen sozial Benachteiligte mehr fett- und zuckerreiche Lebensmittel, zum Beispiel Fleisch, Wurst, Süßwaren und gezuckerte Getränke zu sich.

Quelle und Copyright: ZMP GmbH, Bonn, <http://www.zmp.de>, 17.06.2008



---

## UNTEN RECHTS

---

### NVS II

---

Von Heinz Beekmans

---

So geht das nicht, Frau Höhn. Da stellen Sie sich hin und fordern ein Werbeverbot für Süßigkeiten im Fernsehen vor 20 Uhr, wobei man ruhig mal darauf hinweisen kann, dass es außer um 20 Uhr ständig vor 20 Uhr ist. Jedenfalls fordert Frau Höhn in ihrer Eigenschaft als stellvertretende Fraktionschefin der Grünen im Bundestag so ein Werbeverbot, um übergewichtigen Kindern zu helfen. Offenbar, Frau Höhn, haben Sie nicht den zweiten Teil der Nationalen Verzehrsstudie (kurz: NVS II) gelesen. Und falls Sie den doch gelesen haben, dann haben Sie die falschen Schlüsse daraus gezogen. Ganz sicher aber haben Sie nicht gelesen, welche Schlüsse der Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie (kurz: BDSI) aus der NVS II zieht. Für den BDSI ist eine Kernaussage der NVS II: Süßigkeiten sind keine Dickmacher. Hinweis: die NVS II ist nicht mit dem ersten Teil der Nationalen Verzehrsstudie (kurz: NVS I) zu vergleichen, weil die NVS I vor 20 Jahren gemacht wurde und daher unter dem Stichwort Olle Kamellen (kurz: OK) abzulegen ist.

Im Prinzip sind Süßwaren unter dem Aspekt der Gewichtszunahme zu vernachlässigen, weil sich die tägliche Süßwarenaufnahme des Durchschnittsdeutschen im einstelligen Grammbereich bewegt und damit laut BDSI „dem Richtwert der deutschsprachigen Ernährungsgesellschaften für die Energiezufuhr bei einer niedrigen körperlichen Aktivität entspricht“. Da sind Sie baff, Frau Höhn, zumal Übergewicht ein „multifaktorielles Geschehen“ (BDSI) ist. Wir nennen zusammen mit dem BDSI nur einen Faktor: Lebensstil während der Schwangerschaft. Äh... sorgt der eigentlich für übergewichtige Mütter, übergewichtige Kinder? Für beides? Was ist mit den Vätern? Wir warten auf die NVS III.

26.06.08/BJ