

## Nationale Verzehrsstudie II (2008)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) untersucht alle vier Jahre die Ernährungssituation in Deutschland.

Schwerpunkte des Berichts 2008 sind

- Bestandsaufnahmen zur Qualität der Betriebsverpflegung und der
- Ernährungssituation in Alten- und Senioreneinrichtungen sowie das
- präventive Ernährungspotenzial in der Phase der frühkindlichen Prägung.

Der erste Ergebnisbericht der Nationalen Verzehrsstudie II  
28.03.2008

### DGEinfo 02/2008

**Für Deutschland repräsentative und umfassende Informationen über die Ernährungsgewohnheiten, die Lebensstiltypen, den Lebensmittelverzehr und die Nährstoffaufnahme zu erfassen und darzustellen, war Aufgabe der Nationalen Verzehrsstudie II.**

**Am 30. Januar 2008 luden das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, in dessen Auftrag die Studie durchgeführt wurde, und das Max-Rubner-Institut nach Berlin ein, um erste Ergebnisse hinsichtlich Körpergewicht und Ernährungsverhalten zu präsentieren.**

Bundesminister Seehofer schlussfolgerte aus den vorliegenden Einblicken in das Ernährungsverhalten in Deutschland, dass das Wissen um eine gesunde Ernährung gestärkt werden müsse und verwies auch auf den Nationalen Aktionsplan Ernährung und Bewegung. Dem ersten Bericht zur NVS II geht intensive Forschungsarbeit voraus: nach Planung und Konzeption folgte ein Jahr Feldarbeit mit 500 Studienzentren und ca. 20.000 Teilnehmenden, deutschsprachigen Personen im Alter von 14 bis 80 Jahren. Dies ergab einen Datenpool mit mehr als 15.000 Dietary History Interviews, mehr als 14.000 persönlichen Auswertungsschreiben, Fragebögen, Teilnehmenden mit anthropometrischen Messdaten und knapp 30.000 24-Stunden-Recalls, die geprüft wurden.

### Körpergewicht

***Auffällig*** ist insbesondere die – im Vergleich zum Bundesgesundheitsurvey (BGS) von 1998 – ***zunehmende Verbreitung von Übergewicht bei jungen Erwachsenen.***

Bei den 14- bis 17-Jährigen beträgt der Anteil Übergewichtiger oder Adipöser 18,1 % (Jungen) bzw. 16,4 % (Mädchen). Der Vergleich mit Ergebnissen des BGS (n = 7.124) zeigt: Waren 1998 20 % der Männer dieser Altersgruppe betroffen, sind es im Jahr 2008 28 %. Bei den Frauen stieg der Anteil von 17 auf 23 %. Der Anteil der Untergewichtigen (BMI < 18,5 kg/m<sup>2</sup>) ist mit fast 10 % in der Gruppe der 17-jährigen Mädchen am höchsten und sinkt in den höheren Altersgruppen unter ein Prozent.

Um der Bedeutung der Fettverteilung für die Entwicklung von Folgekrankheiten Rechnung zu tragen, wurden auch Taillenumfang und WHR ermittelt. So haben rund 15 % der jungen

Erwachsenen (18 bis 19 Jahre) und rund 80 % der 70- bis 80-Jährigen einen erhöhten Taillenumfang von  $\geq 94$  cm (Männer) bzw.  $\geq 80$  cm (Frauen).

### **Körpergewicht und soziodemografische Faktoren**

Zu den Faktoren, welche die Prävalenz von Übergewicht zu beeinflussen scheinen, gehören **Schulbildung, Einkommen und Familienstand**. So sind Personen mit Hauptschulabschluss fast doppelt so häufig übergewichtig oder adipös wie solche mit (Fach-) Hochschulreife (70,1 versus 42,9 %). Ferner korreliert ein steigendes Pro-Kopf-Nettoeinkommen mit einem Absinken des BMI: Mit 15 % ist der Anteil adipöser Personen bei einem hohen Einkommen am niedrigsten.

Der juristische Familienstand und das Zusammenleben mit einem Partner wirken sich wie folgt aus: Drei Viertel (73 %) der zusammenlebenden, verheiratet und unverheiratet, aber nur die Hälfte (51 %) der alleinlebenden Männer haben Übergewicht. Bei Frauen wirkt sich das Zusammenleben nicht auf das Gewicht aus, bis sie verheiratet sind: 54 % der verheirateten und 33 % der ledigen Frauen sind von Übergewicht betroffen.

Betrachtet nach Regionen, gibt es in Hamburg und Bremen die wenigsten Übergewichtigen, wobei die regionalen Unterschiede bei den Männern schwächer ausfallen als bei den Frauen.

### **Ernährungsverhalten**

Der erste Teilbericht der NVS II enthält Angaben zu Diätverhalten und Ernährungsweisen, Ernährungswissen und Informationsquellen sowie Einkaufsverhalten und Kochfertigkeiten. Beispiele: Insgesamt 12 % der Deutschen – 13,5 % der Frauen und 9,7 % der Männer – halten eine Diät ein. Bei 7% wird als Grund eine Erkrankung genannt. Weitere 5 % der Befragten halten eine Diät ein, um Gewicht zu reduzieren. Zu Supplementen, Nahrungsergänzungsmitteln und angereicherte Medikamente, greifen 28 % der Bevölkerung.

Unter den besonderen Ernährungsweisen, die 4 % der Teilnehmer, vor allem junge Frauen bis 35 Jahre, praktizieren, dominiert der Vegetarismus mit seinen Varianten. Demnach bezeichnen sich 1,6 % der Deutschen als (zumeist Ovo-lacto-) Vegetarier. Immerhin ein Drittel der Deutschen (31,3 %) hat kein Interesse für Ernährungsfragen, wobei dies in größerem Maße auf Männer (41,9 %) als auf Frauen (25,7 %) zutrifft.

Beim Einkaufsverhalten sind bei den Jugendlichen noch keine geschlechtspezifischen Unterschiede festzustellen. Dies ändert sich mit dem Alter. 65% der Frauen und 29% der Männer geben an, dass sie selbst ausschließlich für den Einkauf zuständig sind. Um die Kochfertigkeiten ist es nach eigenen Angaben bei zwei Dritteln der Frauen und einem Drittel der Männer gut bis sehr gut bestellt.

Nationale Verzehrsstudie II  
01.07.2008

### **Zweiter Ergebnisbericht**

**DGEinfo 06/2008 & Forschung, Klinik, Praxis**

**Vier Monate nach Veröffentlichung der ersten Basisauswertung der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II) (DGEinfo 02/2008), stellten das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) sowie das Max-Rubner-Institut (MRI) den zweiten Teil am 29. Mai 2008 in Berlin vor.**

**Die nun vorliegenden repräsentativen Daten zur aktuellen Lebensmittelauswahl und Nährstoffzufuhr der deutschen Bevölkerung bilden die wissenschaftliche Grundlage für die Arbeit von Politikern, Ernährungsberatern und Verbraucherschützern.**

Im Laufe der einjährigen Feldarbeit wurden bundesweit von fast 20 000 deutschsprachigen Personen im Alter von 14 bis 80 Jahren das Ernährungs- und Gesundheitsverhalten, anthropometrische Messdaten sowie soziodemografische Merkmale erfasst. Als Erhebungsinstrumente kamen u. a. persönliche Interviews, Fragebögen, Dietary History Interviews und 24-Stunden-Recalls zum Einsatz; eine repräsentative Unterstichprobe von ca. 1 000 Teilnehmern führte zweimal an vier Tagen Wiegeprotokolle. Basierend auf dem Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) in der Version II.4 wurden Energie- und Nährstoffzufuhr berechnet.

### **Lebensmittelauswahl**

#### **Obst:**

Zwar wurde die Empfehlung der DGE zum Obstverzehr (250 g/Tag) im Mittel fast erreicht – Frauen verzehrten 270 g/Tag, Männer 222 g/Tag –, dennoch blieben 54 % der Frauen und 65 % der Männer unter dem Richtwert. Das heißt, dass ein Teil der Bevölkerung reichlich, die Mehrheit aber deutlich zu wenig Obst aufnimmt. Besonders kritisch beurteilen die Forscher den Gemüseverzehr der Deutschen: Im Mittel wurde nur ca. die Hälfte der DGE-Empfehlung (400 g/Tag) erreicht.

#### **Milch:**

Im Hinblick auf die – zweifellos komplexe – Pathogenese von Osteoporose fällt auf, dass junge Frauen weniger Milch und Milchprodukte konsumierten als junge Männer. Mit zunehmendem Alter nahm der Verzehr dieser Lebensmittelgruppe ab, bei Männern stärker als bei Frauen.

#### **Fleisch und Fisch:**

Dass Männer mehr Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse verzehren als Frauen, schien ausgemacht, von der Deutlichkeit des Unterschieds waren die Forscher dann doch überrascht (103 g/Tag versus 53 g/Tag). In den letzten vier Wochen vor der Befragung hatten 3,4 % der Frauen kein Fleisch verzehrt und damit mehr als doppelt so häufig wie Männer. Der Fischverzehr fiel mit 29 (Männer) bzw. 23 g/Tag (Frauen) vergleichsweise gering aus.

#### **Süßwaren:**

Während 14- bis 18-Jährige 35 g Süßwaren pro Tag konsumierten, sind es bei den über 65-Jährigen nur noch 10 g/Tag. Ältere verzehrten dagegen häufiger süße Brotaufstriche als junge Teilnehmer.

#### **Getränke:**

Positiv wird bewertet, dass Frauen wie Männer die DGE-Empfehlung zur Flüssigkeitszufuhr mehr als erreichten und dabei Wasser bevorzugten (etwa die Hälfte des Getränkeverzehrs). Männer griffen häufiger zu Limonade und mit 300 g/Tag fast vier Mal häufiger zu alkoholischen Getränken als Frauen.

## **Regionale Unterschiede**

Die Analyse des Verzehrs bestimmter Lebensmittelgruppen offenbarte z. T. deutliche Ost-West-, jedoch kaum Nord-Süd-Unterschiede. Beispiele: In den neuen Bundesländern war die Aufnahme von Streichfett, Wurstwaren und Fleischerzeugnissen höher, der Verzehr von Obst, Fleisch und Wein geringer als in den alten Bundesländern. Mit 52 g/Tag verzehrten Männer in Mecklenburg-Vorpommern das meiste Streichfett.

## **Soziodemografische Faktoren**

Laut NVS II korrelierten Einkommen und berufliche Stellung positiv mit dem Verzehr von Gemüse/Obst und Wasser sowie negativ mit dem Verzehr von Fleisch/Wurstwaren und Spirituosen: Im Vergleich zu Frauen der Oberschicht, aßen Frauen der Unterschicht 56 g/Tag weniger Obst/Gemüse. Männer der Unterschicht konsumierten 20 % mehr Fleisch (v. a. Wurstwaren) sowie ca. drei Mal mehr Spirituosen (8 g/Tag) als die männlichen Befragten der Oberschicht; bei Frauen fielen diese Unterschiede weniger deutlich aus.

## **Nährstoffzufuhr und Nahrungsergänzungsmittel**

Bei den meisten Vitaminen wurden die D-A-CH-Referenzwerte im Mittel erreicht. Dagegen unterschritten 79 % der Männer und 86 % der Frauen die Empfehlung für die Folat-Zufuhr, bei einem Drittel der Befragten lag die Vitamin C-Zufuhr unter dem Referenzwert. Mehr als gedeckt wurde der Bedarf an den Mineralstoffen Natrium, Kalium, Magnesium und Zink. Fast ein Drittel (28 %) der Befragten nahmen Nahrungsergänzungsmittel ein. Bei den Mineralstoffen dominierten Calcium- und Magnesium- Präparate. An Vitaminen wurden vor allem Vitamin C, B, E und Folsäure supplementiert.

## **Ausblick**

Zur Beurteilung der Energiezufuhr ist nun die Auswertung der körperlichen Aktivität der Teilnehmer erforderlich. Überdies startet im August 2008 das nationale Ernährungsmonitoring, welches methodisch maßgeblich auf der NVS II basiert. Der ausführliche Bericht ist nachzulesen unter [www.mri.bund.de](http://www.mri.bund.de).

### *Quellen:*

1. Pressemappe des MRI
2. Krems C et al.: Methoden der Nationalen Verzehrsstudie II, in : Ernährungs-Umschau 53 (2006), Heft 2: 44-50