

Ernährungssituation in Deutschland: Bewegt sich was?

Prof. Dr. Peter Stehle

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

BLL-Konferenz Ernährung, Genuss, Gesundheit

Vielfalt statt Einheitsbrei – das Lebensmittelangebot genau betrachtet

5. Dezember 2007, dbb forum Berlin

Ernährungssituation in Deutschland: Bewegt sich was?

**Prof. Dr. Peter Stehle, Präsident Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)/
IEL-Ernährungsphysiologie, Universität Bonn**

Die Lebensbedingungen in unserer Industrie- und Informationsgesellschaft haben sich in den letzten zwei Jahrzehnten nachhaltig und rasant verändert. Dies betrifft vorrangig Faktoren, die in engem Zusammenhang mit der Definition und Umsetzung einer bedarfsgerechten Ernährung stehen:

- (1) Bedingt durch eine deutliche Abnahme der durchschnittlichen körperlichen Aktivität in Beruf und Freizeit reduziert sich der Energieverbrauch bei unverändertem Bedarf an Mikronährstoffen;
- (2) Das zu erwartende durchschnittliche Lebensalter bei Geburt beträgt in der Zwischenzeit für Mädchen 82,1 Jahre, für Jungen 76,6 Jahre. Altersbedingte physiologische (und pathophysiologische) Veränderungen im Stoffwechsel haben Auswirkungen auf den Energie- und Nährstoffbedarf;
- (3) „Klassische“ Haushaltsstrukturen lösen sich zunehmend auf; konsequenterweise gibt es immer weniger „Tischgemeinschaften“ für eine regelmäßige Mahlzeiteneinnahme;
- (4) Offensichtlich ist auch ein grundlegender Wandel in der Esskultur, sicherlich auch beeinflusst durch das nahezu uneingeschränkte, vielfältige Angebot an preiswerten Lebensmitteln.

Aus ernährungswissenschaftlicher und ernährungsmedizinischer Sicht ist eine entsprechende Anpassung des individuellen Ernährungsverhaltens bzw. des generellen Lebensstils unabdingbar. Findet diese Angleichung an die Lebensbedingungen nicht statt, sind mittel- bzw. langfristig negative Auswirkungen auf den Ernährungs- und damit den Gesundheitsstatus zu erwarten. Die offensichtliche Zunahme von Präadipositas (Übergewicht) und Adipositas in allen Altersgruppen deutet darauf hin, dass eine Mehrheit in der Bevölkerung diesen notwendigen Anpassungsprozess nicht ohne Hilfe bewerkstelligen kann. Nachdem auch die Politik dieses Problem erkannt und eine Problemlösung ganz oben auf die Agenda gesetzt hat, ist zumindest „Bewegung“ in Form von zahlreichen Projektideen, zusätzlichen Forschungsaktivitäten und Initiativen zu erkennen. Zielgruppenspezifisch wird intensiv durch Wissenschaft, Verbraucherinitiativen, Politik und Industrie Aufklärung betrieben. Die DGE ist in diesem Prozess seit Jahren auf mehreren Ebenen beteiligt. Die wissenschaftlichen Vorgaben (D-A-CH-Referenzwerte, 10 Regeln) werden laufend überarbeitet und angepasst. Mit der Veröffentlichung der Leitlinie „Fettkonsum und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“ hat die DGE als erste Gesellschaft konsequent die Vorgaben aus der Evidenz-basierten Medizin auf die Prävention übertragen. Die neue 3D-Lebensmittelpyramide unterstützt die Arbeit von Multiplikatoren in der Ernährungsberatung, kann aber auch individuell zur optimalen Gestaltung des Speisenplanes genutzt werden. Stellungnahmen zur Wertigkeit einzelner Nährstoffe und zum Einsatz geeigneter Tools in der Evaluation helfen bei einer objektiven Bewertung der Nährstoffversorgung und des Ernährungszustandes.

In politisch unterstützten Projekten wie Fit Kid, Schule plus Essen = Note 1, Fit im Alter und Jobfit - Mit Genuss zum Erfolg ist die DGE verantwortlich beteiligt. In Kommunikation mit der Industrie wird über die Verbesserung des Lebensmittelangebots (Stichwort Energiedichte) nachgedacht. Die Umsetzung des unter Federführung des BMELV gestarteten Nationalen Aktionsplanes „Gesunde Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität“ erfolgt unter intensiver Beteiligung der DGE.

Sind alle diese Aktivitäten erfolgreich? „Bewegt sich was“ in der Bevölkerung? Sicherlich ist es letztlich noch zu früh, eine vertrauenswürdige abschließende Bewertung vorzunehmen. Leider fehlen auch noch die Daten aus der Nationalen Verzehrsstudie (NVS II) zum aktuellen Ernährungsverhalten und der Ernährungssituation. Aus den gegenwärtig vorliegenden Zahlen lassen sich daher nur vorläufige „Bewegungsmeldungen“ ableiten:

- Im Lebensmittelverbrauch haben sich die bereits im Ernährungsbericht 2004 festgestellten Entwicklungen bestätigt: der Nahrungsverbrauch an Getreide steigt langsam, der Zuckerkonsum ist stabil bzw. steigt tendenziell, der Konsum an Frischobst erhöht sich langsam, die Aufnahme an Fleisch und tierischem Fett ist rückläufig, der Süßwarenkonsum ist stabil bzw. leicht ansteigend, Obst und Gemüse werden mehr verzehrt (Quelle: Agrarstatistik).
- Bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nimmt die Häufigkeit von Präadipositas bzw. Adipositas weiter zu; bei Männern älter als 35 Jahre und bei Frauen über 55 sind Normalgewichtige in der Minderheit (Quellen: KiGGS, Mikrozensus 2005). Die Versorgung mit einzelnen Nährstoffen ist generell ausreichend (Quelle: EB 2004).
- Der Ernährungsstatus ist bei zu Hause lebenden Seniorinnen und Senioren bezüglich Nährstoffaufnahme befriedigend, bei Altenheimbewohnern jedoch häufig ungenügend (Quelle: IEL, Universität Bonn).

Abschließend ist festzustellen, dass sich in Deutschland tatsächlich „etwas bewegt“. Ob die zahlreichen Aktivitäten zu der gewünschten Veränderung in der Ernährungssituation bzw. im Ernährungsverhalten in der Bevölkerung führt, bleibt abzuwarten. Aus heutiger Sicht nicht immer optimiert erscheint die Kommunikation zwischen den einzelnen Beteiligten der „Bewegung“: sowohl ein verbesserter Informationsaustausch als auch Vertrauen bildende Maßnahmen sind anzumahnen.