

## 18. aid-Forum

### Ernährungsempfehlungen

Fette Ratschläge, magere Relevanz?

28. Mai 2015, Wissenschaftszentrum Bonn

---

**Prof. Dr. Ingrid Hoffmann**

Max Rubner-Institut, Karlsruhe

---

#### **Was wir essen, was wir essen sollten – ein Vergleich auf Basis der Nationalen Verzehrsstudie (NVS) II**

In Deutschland werden zu wenig Lebensmittel pflanzlichen, aber zu viele Lebensmittel tierischen Ursprungs verzehrt. Dies zeigt die Nationale Verzehrsstudie (NVS) II, bei der in den Jahren 2005 bis 2007 das Ernährungsverhalten und damit auch der Lebensmittelverzehr repräsentativ für die erwachsene Bevölkerung in Deutschland erfasst wurden. Für den Verzehr einzelner Lebensmittelgruppen, ermittelt mit Diet-History-Interviews bei fast 14.000 Erwachsenen, zeigt sich, dass die einzelnen lebensmittelbasierten Ernährungsempfehlungen (DGE 2014) nur von einem Teil der Bevölkerung umgesetzt werden. Besonders selten gelingt diese Umsetzung jungen Erwachsenen, Männern mit Normalgewicht und Personen mit niedrigem sozioökonomischem Status. Alle Empfehlungen gleichzeitig werden nur von einem verschwindend geringen Anteil der Bevölkerung umgesetzt, auch wenn berechnete Wochenspeisepläne der DGE zeigen, dass dies theoretisch möglich ist (DGE 2015). Wie das Nationale Ernährungsmonitoring (NEMONIT) verdeutlicht, hat sich an diesem Bild in den letzten Jahren nichts grundsätzlich geändert.

Für die Nährstoffzufuhr lässt sich feststellen, dass diese mit dem Grad der Umsetzung der lebensmittelbasierten Empfehlungen steigt. Jedoch liegen die Personengruppen, die die Empfehlungen für Obst und Gemüse erreichen, im Median bereits bei allen Nährstoffen über deren Referenzwerten (DACH 2015). Gleichzeitig ist zu berücksichtigen: Je mehr Lebensmittelgruppen entsprechend den Empfehlungen verzehrt werden, umso höher ist die Energiezufuhr und die entsprechenden Personen, besonders bei den Männern, finden sich häufiger in der Gruppe der Übergewichtigen/Adipösen. Dies legt die Vermutung nahe, dass es besonders die Vielesser sind, die die Umsetzung schaffen.

Insgesamt zeigen die Ergebnisse der NVS II, dass (1) die gleichzeitige Umsetzung mehrerer lebensmittelbasierter Empfehlungen in der Praxis nur wenigen Personen gelingt, dass (2) dies für das Erreichen der Nährstoffempfehlungen nicht grundsätzlich erforderlich ist, sondern dass (3) eine höhere Energiezufuhr damit verbunden ist. Um einer Alltagstauglichkeit und einer bedarfsgerechten sowie präventiven Ernährung in allen Bevölkerungsgruppen gerecht zu werden, gilt es, die lebensmittelbasierten Empfehlungen zu modifizieren. Denkbar wären eine Priorisierung einzelner Empfehlungen, eine Verringerung der empfohlenen Verzehrsmenge für einzelne Lebensmittelgruppen (insbesondere tierischen Ursprungs) sowie eine Differenzierung nach Alter und Geschlecht bzw. Energiebedarf.

---

**Kontakt:**

Prof. Dr. Ingrid Hoffmann  
ingrid.hoffmann@mri.bund.de  
www.mri.bund.de