

## **1. BZfE-Forum**

### **Vom Wissen zum Handeln**

Herausforderung für die Ernährungskommunikation

19. September 2017, Wissenschaftszentrum Bonn

---

### **Prof. Ulrike Arens-Azevêdo**

Hochschule für angewandte Wissenschaften, Hamburg

---

### **Ernährungssituation in Deutschland**

Im 13. DGE-Ernährungsbericht wird die Ernährungssituation in Deutschland beschrieben. Charakteristisch ist nach wie vor eine hohe Prävalenz für Übergewicht und Adipositas in der Bevölkerung. Auf Basis der Daten des Mikrozensus` des statistischen Bundesamts von 2013 ergibt sich im Durchschnitt bei Männern im Alter von 19 bis 65 Jahren eine Prävalenz für Übergewicht von 42,4 %, bei Frauen im selben Alter von 24,8 %. Adipös (mit einem BMI oberhalb 30) sind hiernach 16,1 % der Männer und 12,3 % der Frauen. Untergewichtig (BMI unterhalb 18,5) sind im Durchschnitt 3,9 % der erwachsenen Frauen und 0,8 % der erwachsenen Männer. Auffällig bei Männern ist, dass die Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas vergleichsweise früh einsetzt – in einem Alter von 30 bis 35 Jahren, während dies bei den Frauen erst ab 50 bis 55 Jahren erfolgt. Neuere Daten der Schuleingangsuntersuchungen zeigen zum Schuleintritt in den meisten Bundesländern einen leichten Rückgang des Übergewichts. So liegt der Anteil übergewichtiger Kinder hiernach bei durchschnittlich 8,2 % bis 12 %, Adipositas wird mit 2,8 % bis 5,3 % angegeben. Differenzierte Auswertungen zeigen – ähnlich wie schon in der KIGGS-Studie 2008 - einen Zusammenhang zwischen sozioökonomischer Schicht und Prävalenz von Übergewicht und Adipositas.

Typisch sind auch Unterschiede im Lebensmittelverzehr: Aus der KIGGS-Studie, Welle 1, lässt sich ableiten, dass Kinder und Jugendliche in Familien mit mittlerem bzw. hohem Einkommen mehr Gemüse und Obst als in bildungsfernen Schichten konsumieren. Ähnliches lässt sich auch für den Lebensmittelverzehr bei Erwachsenen konstatieren. Hier liegen Daten aus der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland -DEGS 1- vor. Dabei zeigt sich, dass die Anzahl der verzehrten Portionen an Gemüse und Obst einerseits vom Geschlecht, andererseits vom Sozialstatus abhängig sind.

Im Rahmen des 13. DGE-Ernährungsberichts wurden auch einzelne Nährstoffe näher untersucht. Für Vitamin D (< 30nmol/l-25 Hydroxyvitamin-D im Blutserum) weisen Frauen im Durchschnitt mit 29,7 % und Männer mit 30,8 % eine Mangelversorgung auf.

Zugrunde gelegt wurde hierbei die Kategorisierung des IOM, die Ergebnisse beruhen auf der DEGS 1 Studie. Die Auswertungen für Folat ergaben hingegen, dass die deutsche Bevölkerung vergleichsweise gut mit diesem Vitamin versorgt ist, dies gilt für 86 %. Allerdings ergeben sich hier charakteristische Unterschiede in Bezug auf unterschiedliche Altersgruppen. Für das Spurenelement Jod wird nach wie vor ein Mangel konstatiert. So ergibt sich auf der Basis der DEGS-Daten bei 30 % der Erwachsenen ein Risiko für eine unzureichende Zufuhr.

Bei den Settings (Kitas und Senioreneinrichtungen) liegen Informationen zu den Infrastrukturen der Verpflegung und eine Bewertung des Angebots (abgebildet in den Speisenplänen) anhand der DGE-Qualitätsstandards vor. Gleichzeitig wurde ermittelt, wie sich eine Zertifizierung wie „Fit Kid“ oder „Fit im Alter“ in Bezug auf Qualität, Zufriedenheit und Prozesse rund um die Verpflegung auswirkt.

---

**Kontakt:**

Prof. Ulrike Arens-Azevêdo

Ulrike.Arens-Azevedo@HAW-Hamburg.de

www.HAW-Hamburg.de/LS