



2008

Essen und Trinken

Kurzfassung des Ernährungsberichts 2008



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Ernährungsberichte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gehören zwischenzeitlich zu den Standardwerken im Bereich Ernährung. Alle vier Jahre bieten sie eine Fülle von Informationen über die Ernährungssituation in Deutschland, berichten über den Gehalt an Rückständen und Verunreinigungen in Lebensmitteln und stellen aktuelle Ergebnisse aus dem Bereich der Forschung vor. Was hat sich seit dem Erscheinen des 10. Ernährungsberichts getan?

Viel: die Zusammenhänge zwischen Ernährungsfaktoren und Krebsentstehung sind deutlicher geworden, die Veranlagung zur Entwicklung von Übergewicht und Diabetes mellitus wird schon vor der Geburt, unter anderem durch die Ernährung des Säuglings im Mutterleib, geprägt. Dies sind nur zwei der spannenden Themen, die im Ernährungsbericht 2008 nachzulesen sind.

Da das über 400 Seiten umfassende Werk viele Detailinformationen enthält, haben wir für Sie eine Kurzfassung geschrieben, die es Ihnen ermöglicht, sich schnell über die Inhalte des Ernährungsberichts 2008 zu informieren, damit Sie wissen, „was sich so tut“.

Wenn Sie den ganzen Ernährungsbericht 2008 lesen möchten, schauen Sie bitte auf die letzte Seite dieser Broschüre. Dort finden Sie alle notwendigen Informationen.

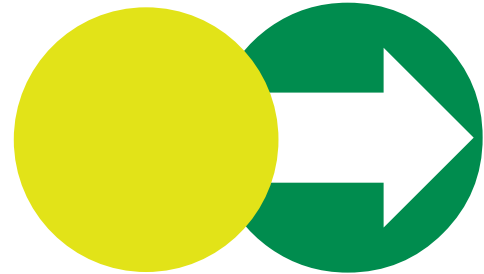
Viel Freude beim Lesen!

Prof. Dr. Günther Wolfram
Chefredakteur des Ernährungsberichts 2008

Inhalt



Vorwort	3	3 Körpergewicht: oft zu hoch	18
1 Ernährungstrends: Was essen die Deutschen?	6	Wie wird das Körpergewicht beurteilt?	18
Trendanalysen im Lebensmittelverbrauch	7	Gravierende Folgen	19
Besondere Ernährungsweisen	9	Übergewicht bei Klein und Groß	19
Wer kann kochen und wie gut?	10	Was sind die Ursachen?	21
2 Was essen Kinder und Jugendliche?	11	Prägung für Übergewicht beginnt im Mutterleib	21
Was wird gern und damit oft gegessen, was wird seltener verzehrt?	13	Schutzfaktor Stillen	24
Wie gut sind Kinder und Jugendliche mit Nährstoffen versorgt?	15	4 Essen in der Kantine: Betriebsverpflegung	25
Veränderungen in der Lebensmittelzufuhr empfohlen	17	Betriebsverpflegung mit selbsthergestellten oder fremdproduzierten Speisen	25
		Qualifiziertes Personal ist manchmal rar	26
		Was ist im Angebot?	26
		Verbesserungen bei der Kantinen- verpflegung sind möglich	27



5 Ernährung in Altenpflegeheimen	28	8 Gesundheit für den Darm: Probiotika und Präbiotika	44
Wie gesund, wie pflegebedürftig sind ältere Menschen in Altenpflegeheimen?	29	Was sind Probiotika?	44
Die häufigsten Ernährungsprobleme	30	... und Präbiotika?	44
Blick auf den Seniorenteller	30	... und Synbiotika?	44
Handlungsempfehlungen	33	Viele Gesundheitseffekte	45
6 Krebs und Ernährung	34	9 Rückstände in unseren Lebensmitteln	47
Obst und Gemüse: viele Schutzstoffe	35	Ergebnisse auf einen Blick	48
Fleisch und Wurst: weiß besser als rot	36	Bio oder Konventionell?	49
Fett: wahrscheinlich kein Einfluss	37	10 Krankheitserreger in Lebensmitteln	50
Ballaststoffe: Vollkorn senkt das Risiko	37	Die 10 Regeln der DGE	54
Alkohol: Risiko steigt	38	Impressum	58
7 Bioaktiv: sekundäre Pflanzenstoffe	40		
Gesundheitsfördernde Wirkungen	41		
Wie viele sekundäre Pflanzenstoffe braucht der Mensch?	43		

Ernährungstrends: Was essen die Deutschen?



➡ „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“. Dieses Sprichwort bringt es auf den Punkt. Was wir essen, wie viel, wie wir essen, mit wem – all das beeinflusst unser Wohlbefinden. Um gesund und leistungsfähig zu sein, braucht der Körper viele verschiedene Nährstoffe und Energie. Doch das Maß muss stimmen, denn auf Dauer zu viel oder ständig zu wenig an Energie und/oder wichtigen Nährstoffen beeinträchtigt die Gesundheit. Eine bedarfsgerechte und damit vollwertige Ernährung ist somit von fundamentaler Bedeutung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Aber auch auf die körperliche Aktivität kommt es an, also auf regelmäßige Bewegung im Alltag und Sport. Ein Problem unserer Zeit ist, dass Beruf und Freizeit zunehmend bewegungsärmer werden. Ein körperlich aktiver Lebensstil und eine vollwertige Ernährung sind zusammen Voraussetzung, um die Gesundheit zu erhalten und damit möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Doch was wird überhaupt gegessen? Wie verändert sich das Ernährungsverhalten? Was entwickelt sich im Sinne der Gesundheitsförderung positiv? Werden Ernährungsempfehlungen umgesetzt?

Seit Erscheinen des ersten Ernährungsberichts der DGE vor 40 Jahren beschreiben alle bislang veröffentlichten Berichte die Ernährungssituation in Deutschland. Grundlage sind dabei u. a. die Zahlen der Agrarstatistik. Sie gibt die Lebensmittelmengen wieder, die in Deutschland für den Verbrauch pro Kopf der Bevölkerung – also vom Säugling bis zum Greis – zur Verfügung stehen. Die tatsächlichen Verzehrsmengen liegen allerdings niedriger, denn bei manchen Lebensmitteln wird z. B. ein Teil der zur Verfügung stehenden Gesamtmenge für Tierfutter verwendet. Doch die Agrarstatistik hat zahlreiche Vorteile: Sie wird konstant fortgeführt und macht daher Veränderungen sichtbar. So lassen sich Trends zum Lebensmittelverbrauch gut ablesen.

Nationale Verzehrsstudie

Daten zum aktuellen Ernährungsverhalten liefert die Nationale Verzehrsstudie II, bei der bundesweit Jugendliche und Erwachsene zu ihrer Ernährung befragt wurden. Wer mehr dazu wissen will, findet die Ergebnisse unter www.was-esse-ich.de

