

5.21 Gemüseverzehr

Einleitung

Obst und Gemüse sind wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen; gleichzeitig enthalten sie relativ wenige Kalorien. Die Vielfalt biologisch aktiver Substanzen in Obst und Gemüse trägt dazu bei, dass ein hoher Obst- und Gemüsekonsum mit einer Reihe positiver Gesundheitswirkungen assoziiert ist. Zudem kann das Ernährungsmuster, das durch einen entsprechend hohen Obst- und Gemüsekonsum andere, physiologisch weniger günstige Lebensmittel verdrängt, eine Rolle spielen.

Ein hoher Obst- und Gemüsekonsum kann helfen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems inklusive Hypertonie zu vermeiden bzw. den Verlauf positiv zu beeinflussen (Ness, Powles 1997; John et al. 2002; Hung et al. 2004). Im Weltgesundheitsreport 2002 der WHO wird geschätzt, dass in den entwickelten Ländern etwa 7,5% der Herz-Kreislauf-Mortalität auf einen geringen Obst- und Gemüseverzehr zurückzuführen ist (WHO 2002). Möglicherweise hat ein hoher Gemüsekonsum auch eine vorbeugende Wirkung auf verschiedene Krebsarten (WCRF 2007), der beobachtete Zusammenhang mit dem Gesamtkrebsrisiko (nach einer mittleren Beobachtungszeit von 8,7 Jahren) ist jedoch gering (Boffetta et al. 2010). Wegen seines relativ geringen Energiegehalts kann ein hoher Gemüseanteil in der Ernährung dazu beitragen, eine Gewichtszunahme, und somit Übergewicht, zu vermeiden (Buijsse et al. 2009).

Aus diesen Gründen wurden in vielen Ländern Kampagnen gestartet, um den Obst- und Gemüseverzehr zu erhöhen. Die »5-a-Day« Kampagne, die 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag empfiehlt und die auch in Deutschland läuft, ist dabei wohl die bekannteste. Insgesamt ist eine bevölkerungsrepräsentative Einschätzung des Gemüseverzehrs als Indikator einer gesunden Ernährung von hoher gesundheitspolitischer Relevanz.

Indikator

Der Verzehr von ausreichend Obst und Gemüse ist ein entscheidendes Element einer gesunden Ernährung. Erfragt wurde die Häufigkeit des Gemüsekonsums (Frage: »Wie oft essen Sie Gemüse?« Antwortkategorien: »Jeden Tag«, »Mindestens einmal pro Woche«, »Seltener als einmal pro Woche«, »Nie/Weiß nicht«).

Kernaussagen

- ▶ Weniger als die Hälfte der deutschen Erwachsenen isst täglich Gemüse.
- ▶ Der Anteil des täglichen Konsums ist mit etwa 54% bei Frauen höher als bei den Männern (37%).
- ▶ Frauen im Alter unter 30 Jahren verzehren seltener täglich Gemüse als die über 30-Jährigen; bei den Männern ist der Anteil der täglichen Konsumenten bei den über 65-Jährigen am größten.
- ▶ Der Anteil täglichen Konsums steigt bei Frauen jeder Altersgruppe erheblich mit zunehmendem Bildungsstatus an. Bei Männern dagegen ist in der mittleren Bildungsgruppe der Anteil derjenigen mit täglichem Gemüsekonsums tendenziell am geringsten.
- ▶ Anders als beim Obstverzehr ist kein durchgehend höherer Anteil des täglichen Gemüseverzehrs in den neuen Bundesländern zu beobachten. Sowohl bei Frauen als auch bei Männern liegt der Anteil derjenigen, die täglich Gemüse verzehren, in Nordrhein-Westfalen und Schleswig-Holstein/Hamburg signifikant über dem Bundesdurchschnitt, in Bayern unter dem Bundesdurchschnitt.

Ergebnisbewertung

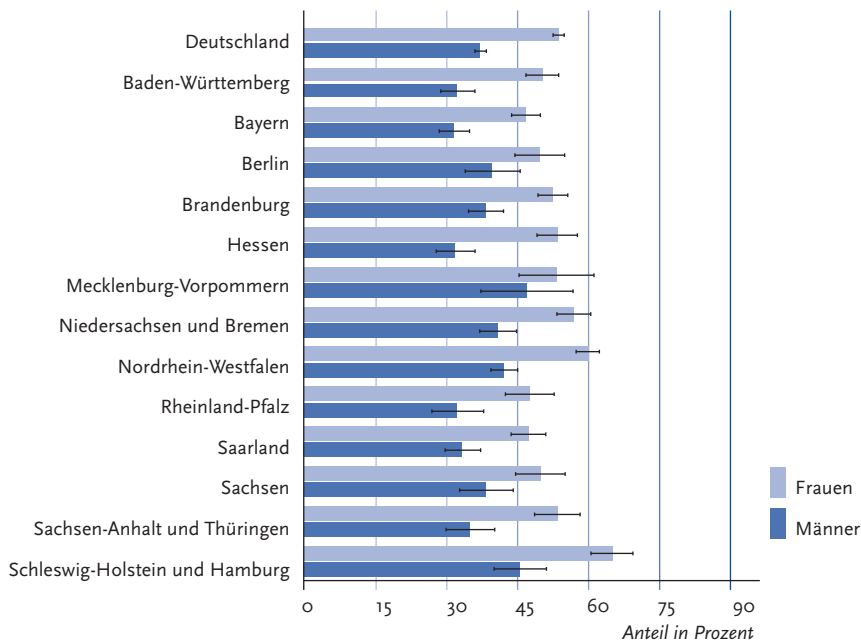
Obwohl die Deutsche Gesellschaft für Ernährung den Verzehr von drei Portionen Gemüse pro Tag empfiehlt (insgesamt 400g), gibt weniger als die Hälfte der deutschen Erwachsenen (46%) an, täglich Gemüse zu konsumieren. Im Bundes-Gesundheitssurvey 1998 (BGS98) wurde die Konsumhäufigkeit von Frisch- oder Tiefkühlgemüse, von Konservengemüse und von Salat oder rohem Gemüse getrennt erfragt (Mensink, Beitz 2004), was einen direkten Vergleich mit den GEDA-Daten 2009 erschwert. Nach den Daten des BGS98 verzehrten 47% der Frauen und 34% der Männer zumindest eine der drei Gemüsekategorien täglich bzw. fast täglich. Bei der Interpretation dieser Werte ist zu berücksichtigen, dass im BGS98 der Anteil täglicher Konsumenten tatsächlich möglicherweise höher liegt, weil zum Beispiel eine Person, die an drei Wochentagen Tiefkühlgemüse und an den übrigen vier Tagen Blattsalat isst, nicht als täglicher Konsument identifiziert werden würde. Bezieht man diese Überlegungen mit ein, dann hat sich der Konsum nicht wesentlich verbessert. Es ist daher beim Verzehr von Gemüse – noch mehr als beim Obstkonsum – ein Verbesserungsbedarf vorhanden.

Häufigkeitsverteilung

Frauen	Jeden Tag Gemüse		Mindestens einmal pro Woche Gemüse		Seltener als einmal pro Woche Gemüse		Nie Gemüse	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
Gesamt (Frauen und Männer)	45,8	(44,9–46,6)	49,8	(49,0–50,7)	3,9	(3,6–4,3)	0,5	(0,3–0,6)
Frauen gesamt	53,8	(52,7–55,0)	42,9	(41,8–44,1)	2,9	(2,5–3,3)	0,3	(0,2–0,5)
18–29 Jahre	50,7	(48,2–53,3)	43,8	(41,2–46,4)	4,7	(3,7–6,0)	0,8	(0,4–1,4)
Untere Bildungsgruppe	44,1	(39,1–49,3)	47,9	(42,8–53,1)	6,9	(4,6–10,2)	1,1	(0,5–2,6)
Mittlere Bildungsgruppe	52,7	(49,5–55,9)	42,9	(39,7–46,0)	3,8	(2,8–5,2)	0,6	(0,3–1,4)
Obere Bildungsgruppe	61,2	(54,9–67,1)	35,6	(29,8–41,9)	2,6	(1,3–5,3)	0,6	(0,1–2,7)
30–44 Jahre	54,5	(52,5–56,6)	41,9	(39,9–44,0)	3,3	(2,5–4,2)	0,3	(0,1–0,6)
Untere Bildungsgruppe	44,7	(36,8–52,9)	47,9	(39,9–56,0)	7,4	(4,1–12,9)	–	–
Mittlere Bildungsgruppe	51,7	(49,3–54,2)	44,6	(42,2–47,1)	3,2	(2,5–4,2)	0,4	(0,2–1,0)
Obere Bildungsgruppe	66,6	(63,9–69,3)	32,4	(29,8–35,1)	0,9	(0,5–1,6)	0,1	(0,0–0,4)
45–64 Jahre	54,4	(52,4–56,3)	42,4	(40,5–44,3)	2,9	(2,3–3,8)	0,3	(0,1–0,6)
Untere Bildungsgruppe	47,3	(41,1–53,5)	45,7	(39,7–51,9)	6,4	(3,9–10,3)	0,6	(0,1–2,6)
Mittlere Bildungsgruppe	52,4	(50,1–54,6)	45,1	(42,8–47,4)	2,3	(1,7–3,0)	0,3	(0,1–0,6)
Obere Bildungsgruppe	67,8	(65,4–70,2)	30,8	(28,5–33,3)	1,2	(0,8–1,9)	0,1	(0,0–0,3)
ab 65 Jahre	54,4	(51,6–57,2)	44,0	(41,2–46,8)	1,5	(1,0–2,2)	0,1	(0,0–0,3)
Untere Bildungsgruppe	49,6	(44,7–54,5)	48,7	(43,9–53,6)	1,6	(0,8–3,2)	–	–
Mittlere Bildungsgruppe	57,8	(54,7–60,8)	40,6	(37,6–43,6)	1,4	(0,9–2,2)	0,2	(0,1–0,7)
Obere Bildungsgruppe	67,0	(62,9–70,8)	32,1	(28,3–36,2)	0,8	(0,3–1,9)	0,1	(0,0–0,8)

Männer	Jeden Tag Gemüse		Mindestens einmal pro Woche Gemüse		Seltener als einmal pro Woche Gemüse		Nie Gemüse	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
Gesamt (Frauen und Männer)	45,8	(44,9–46,6)	49,8	(49,0–50,7)	3,9	(3,6–4,3)	0,5	(0,3–0,6)
Männer gesamt	37,2	(35,9–38,4)	57,2	(55,9–58,5)	5,0	(4,5–5,7)	0,6	(0,4–0,9)
18–29 Jahre	37,9	(35,2–40,7)	54,1	(51,3–56,9)	6,9	(5,6–8,6)	1,0	(0,6–1,7)
Untere Bildungsgruppe	35,0	(30,0–40,3)	54,7	(49,2–60,2)	8,8	(5,9–12,9)	1,5	(0,7–3,2)
Mittlere Bildungsgruppe	38,7	(35,4–42,2)	54,3	(50,8–57,8)	6,1	(4,6–8,0)	0,9	(0,4–1,9)
Obere Bildungsgruppe	43,6	(36,6–50,7)	50,7	(43,6–57,9)	5,4	(3,0–9,5)	0,3	(0,0–2,0)
30–44 Jahre	37,2	(34,8–39,6)	56,6	(54,1–59,1)	5,4	(4,4–6,7)	0,9	(0,4–1,7)
Untere Bildungsgruppe	47,8	(36,6–59,2)	41,9	(31,3–53,4)	6,3	(2,7–14,1)	4,0	(1,2–12,2)
Mittlere Bildungsgruppe	31,8	(28,8–34,9)	61,2	(58,0–64,3)	6,5	(5,1–8,3)	0,5	(0,2–1,2)
Obere Bildungsgruppe	43,3	(40,2–46,5)	53,4	(50,2–56,5)	2,9	(2,0–4,2)	0,4	(0,1–1,0)
45–64 Jahre	34,6	(32,5–36,8)	60,1	(57,8–62,3)	4,9	(4,0–6,0)	0,5	(0,2–0,9)
Untere Bildungsgruppe	37,7	(28,0–48,5)	54,1	(43,5–64,4)	7,6	(3,7–14,9)	0,7	(0,1–4,5)
Mittlere Bildungsgruppe	30,1	(27,4–33,0)	63,6	(60,6–66,5)	5,7	(4,5–7,2)	0,6	(0,2–1,3)
Obere Bildungsgruppe	41,8	(39,2–44,4)	55,7	(53,1–58,3)	2,3	(1,7–3,2)	0,2	(0,1–0,6)
ab 65 Jahre	40,6	(37,5–43,7)	56,1	(52,9–59,3)	3,2	(2,2–4,6)	0,1	(0,1–0,3)
Untere Bildungsgruppe	39,3	(28,3–51,5)	56,2	(44,1–67,6)	4,5	(1,5–13,2)	–	–
Mittlere Bildungsgruppe	36,2	(32,2–40,4)	60,4	(56,2–64,5)	3,4	(2,2–5,2)	–	–
Obere Bildungsgruppe	49,7	(46,2–53,1)	47,8	(44,4–51,3)	2,0	(1,3–3,1)	0,5	(0,2–1,1)

Regionale Verteilung: Anteil der Befragten, die täglich Gemüse verzehren



Literatur

- Boffetta P, Couto E, Wichmann J et al. (2010) Fruit and vegetable intake and overall cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *J Natl Cancer Inst* 102(8): 529–537
- Buijsse B, Feskens EJM, Schulze MB et al. (2009) Fruit and vegetable intakes and subsequent changes in body weight in European populations: results from the project on Diet, Obesity, and Genes (DiOGenes). *Am J Clin Nutr* 90(1): 202–209
- Hung HC, Joshipura KJ, Jiang R et al. (2004) Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. *J Natl Cancer Inst* 96: 1577–1584
- John JH, Ziebland S, Yudkin P et al. (2002) Effects of fruit and vegetable consumption on plasma antioxidant concentrations and blood pressure: a randomised controlled trial. *Lancet* 359(9322): 1969–1974
- Mensink GBM, Beitz R (2004) Food and nutrient intake in East and West Germany, eight years after the reunification – The German Nutrition Survey 1998. *Eur J Clin Nutr* 58(7): 1000–1010
- Ness AR, Powles JW (1997) Fruit and vegetables, and cardiovascular disease: a review. *Int J Epidemiol* 26: 1–13
- World Cancer Research Fund (WCRF)/American Institute for Cancer Research (2007) Food, Nutrition, Physical Activity, and the prevention of cancer; a global perspective. AICR, Washington DC
- World Health Organization (WHO) (2002) The World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy life. World Health Organization, Genf/Schweiz, S 1–230

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Herausgeber

Robert Koch-Institut
Nordufer 20
13353 Berlin

Redaktion

Robert Koch-Institut
Abteilung für Epidemiologie und
Gesundheitsberichterstattung
Dr. Cornelia Lange, Dr. Thomas Ziese
General-Pape-Straße 62-66
12101 Berlin

Bezugsquelle

Die »Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung
des Bundes« können kostenlos bezogen werden.
E-Mail: gbe@rki.de
www.rki.de/gbe
Tel.: 030-18754-3400
Fax: 030-18754-3513

Layout

Satzinform, Berlin

Druck

Oktoberdruck AG, Berlin

ISBN

978-3-89606-206-2