

6.21 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; Boeing et al. 2007). 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 fünf 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. Erhoben wurde die Häufigkeit des Gemüsekonsums mit der Frage: »Wie oft essen Sie Gemüse? Bitte zählen Sie dabei Kartoffeln nicht mit.« Antwortkategorien: »Jeden Tag«, »Mindestens einmal pro Woche«, »Seltener als einmal pro Woche«, »Nie/Weiß nicht«. Im Vergleich zur

GEDA-Studie 2009 wurde die Fragestellung an die Formulierung angepasst, wie sie in den Studien der EU (EHIS) eingesetzt wird (Eurostat 2011). Der Hinweis zu Kartoffeln wurde in der Studie GEDA 2009 noch nicht gegeben.

Kernaussagen

- ▶ Weniger als die Hälfte der deutschen Erwachsenen isst täglich Gemüse.
- ▶ Der Anteil des täglichen Konsums ist mit etwa 49 % bei Frauen höher als bei den Männern (31 %).
- ▶ Der Anteil der Frauen und Männer, die täglich Gemüse verzehren, ist in den Altersgruppen bis 64 Jahren in etwa gleich hoch. In der Altersgruppe ab 65 Jahre wird tendenziell etwas häufiger täglich Gemüse gegessen.
- ▶ Der Anteil täglichen Konsums steigt bei Frauen jeder Altersgruppe erheblich mit zunehmendem Bildungsstatus an. Bei Männern ist dieser Gradient nur in der Altersgruppe ab 65 Jahren zu erkennen. Im Lebensalter zwischen 30 und 64 Jahren ist bei Männern i der Anteil mit täglichem Gemüsekonsum in der oberen Bildungsgruppe am höchsten.
- ▶ Anders als beim Obstverzehr ist kein durchgehend höherer Anteil des täglichen Gemüseverzehrs in den neuen Ländern zu beobachten. Sowohl bei Frauen als auch bei Männern liegt der Anteil derjenigen, die täglich Gemüse verzehren, in Nordrhein-Westfalen signifikant über dem Bundesdurchschnitt, in Bayern unter dem Bundesdurchschnitt. Signifikant unter dem Bundesdurchschnitt liegt der Anteil des täglichen Gemüseverzehrs bei Frauen außerdem in der Region Mitte sowie bei Männern in Baden-Württemberg.

Ergebnisbewertung

Obwohl die Deutsche Gesellschaft für Ernährung den Verzehr von drei Portionen Gemüse pro Tag empfiehlt (insgesamt 400 g, DGE 2010), gibt weniger als die Hälfte der deutschen Erwachsenen (40 %) an, täglich Gemüse zu konsumieren.

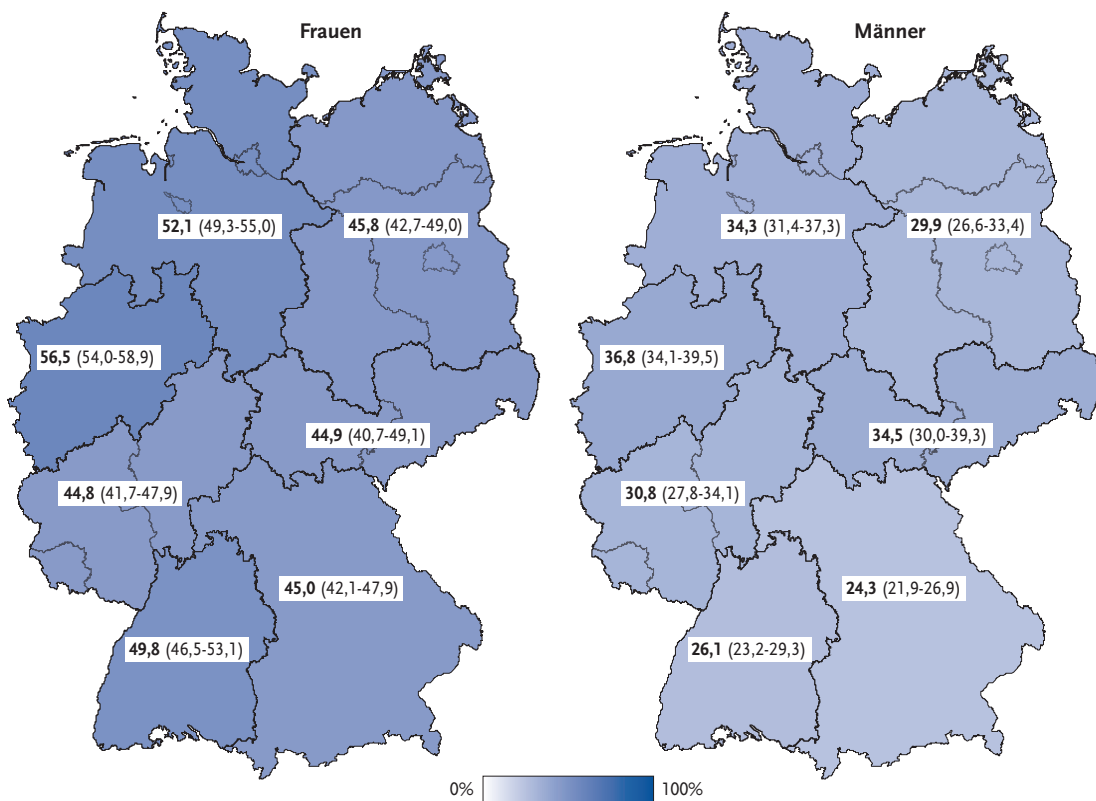
Im Bundes-Gesundheitssurvey 1998 (BGS98) wurde die Konsumhäufigkeit von Frisch- oder Tiefkühlgemüse, von Konservengemüse und

Tabelle 6.2.1.1
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)	40,6	(39,7–41,4)	54,4	(53,5–55,2)	4,5	(4,2–4,9)	0,6	(0,4–0,7)
Frauen gesamt	49,3	(48,2–50,5)	47,2	(46,1–48,4)	3,1	(2,7–3,5)	0,4	(0,3–0,6)
18–29 Jahre	47,8	(45,3–50,4)	46,2	(43,7–48,8)	5,5	(4,4–6,9)	0,4	(0,2–0,8)
Untere Bildungsgruppe	46,5	(41,3–51,7)	45,3	(40,2–50,5)	8,0	(5,5–11,5)	0,3	(0,1–0,9)
Mittlere Bildungsgruppe	46,6	(43,4–49,8)	48,1	(44,9–51,3)	4,9	(3,7–6,6)	0,4	(0,2–1,1)
Obere Bildungsgruppe	58,4	(52,6–63,9)	39,5	(34,0–45,2)	1,8	(0,8–3,9)	0,3	(0,0–2,3)
30–44 Jahre	48,4	(46,4–50,4)	48,4	(46,4–50,4)	2,8	(2,2–3,7)	0,4	(0,2–0,8)
Untere Bildungsgruppe	34,1	(26,8–42,2)	58,7	(50,5–66,5)	6,4	(3,4–11,7)	0,8	(0,1–5,3)
Mittlere Bildungsgruppe	44,7	(42,2–47,3)	52,3	(49,8–54,8)	2,6	(1,9–3,5)	0,3	(0,1–0,8)
Obere Bildungsgruppe	63,7	(61,0–66,3)	34,7	(32,1–37,4)	1,2	(0,8–1,9)	0,4	(0,1–1,1)
45–64 Jahre	48,8	(46,9–50,6)	47,7	(45,8–49,5)	3,1	(2,5–3,9)	0,4	(0,2–0,8)
Untere Bildungsgruppe	40,0	(34,4–45,8)	53,6	(47,7–59,3)	5,5	(3,4–8,8)	0,9	(0,3–3,1)
Mittlere Bildungsgruppe	47,5	(45,3–49,7)	49,2	(47,0–51,4)	3,0	(2,3–3,8)	0,3	(0,1–0,6)
Obere Bildungsgruppe	61,2	(58,7–63,6)	37,3	(34,9–39,7)	1,2	(0,8–1,9)	0,3	(0,1–0,7)
ab 65 Jahre	51,6	(48,8–54,4)	46,2	(43,4–49,0)	1,9	(1,3–2,8)	0,3	(0,1–0,8)
Untere Bildungsgruppe	49,6	(44,6–54,7)	47,7	(42,6–52,7)	2,5	(1,4–4,4)	0,3	(0,0–1,8)
Mittlere Bildungsgruppe	51,9	(48,8–54,9)	46,5	(43,4–49,6)	1,3	(0,8–2,1)	0,3	(0,1–0,8)
Obere Bildungsgruppe	61,9	(57,9–65,8)	36,5	(32,7–40,6)	1,4	(0,8–2,4)	0,2	(0,0–1,4)

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)	40,6	(39,7–41,4)	54,4	(53,5–55,2)	4,5	(4,2–4,9)	0,6	(0,4–0,7)
Männer gesamt	31,3	(30,1–32,5)	61,9	(60,7–63,2)	6,0	(5,4–6,7)	0,8	(0,5–1,1)
18–29 Jahre	31,4	(29,0–34,0)	58,7	(55,9–61,4)	8,9	(7,3–10,7)	1,0	(0,5–2,0)
Untere Bildungsgruppe	32,2	(27,3–37,5)	51,1	(45,7–56,6)	14,5	(10,6–19,4)	2,2	(0,9–5,3)
Mittlere Bildungsgruppe	31,1	(28,0–34,4)	62,0	(58,6–65,3)	6,4	(4,9–8,3)	0,4	(0,1–1,3)
Obere Bildungsgruppe	31,1	(25,4–37,5)	61,7	(55,1–67,8)	6,1	(3,9–9,6)	1,1	(0,3–4,4)
30–44 Jahre	30,9	(28,7–33,2)	61,8	(59,4–64,1)	6,5	(5,3–7,8)	0,8	(0,5–1,5)
Untere Bildungsgruppe	33,4	(24,9–43,1)	58,7	(48,8–67,8)	6,3	(3,0–12,6)	1,7	(0,4–7,5)
Mittlere Bildungsgruppe	24,5	(21,7–27,5)	66,2	(63,0–69,3)	8,5	(6,8–10,5)	0,8	(0,4–1,7)
Obere Bildungsgruppe	40,5	(37,6–43,4)	55,9	(52,9–58,8)	3,2	(2,3–4,4)	0,4	(0,2–1,1)
45–64 Jahre	29,6	(27,7–31,6)	64,1	(62,0–66,2)	5,8	(4,8–7,1)	0,5	(0,3–0,8)
Untere Bildungsgruppe	24,5	(16,5–34,6)	61,5	(50,9–71,2)	13,5	(7,7–22,6)	0,5	(0,1–3,5)
Mittlere Bildungsgruppe	26,5	(23,9–29,2)	66,7	(63,8–69,5)	6,2	(4,9–7,8)	0,6	(0,3–1,2)
Obere Bildungsgruppe	36,6	(34,2–39,1)	60,3	(57,8–62,7)	2,8	(2,1–3,8)	0,3	(0,1–0,6)
ab 65 Jahre	34,2	(31,4–37,1)	61,5	(58,5–64,4)	3,4	(2,5–4,7)	0,9	(0,4–2,0)
Untere Bildungsgruppe	20,0	(12,0–31,5)	73,7	(61,7–83,0)	3,2	(0,8–11,9)	3,1	(0,8–11,5)
Mittlere Bildungsgruppe	34,7	(30,8–38,9)	61,2	(57,0–65,2)	3,4	(2,2–5,2)	0,7	(0,2–1,9)
Obere Bildungsgruppe	40,2	(37,0–43,4)	56,1	(52,8–59,3)	3,6	(2,6–5,0)	0,1	(0,0–0,5)

Abbildung 6.21.1
Regionale Verteilung: Anteil der Befragten, die täglich Gemüse verzehren



von Salat oder rohem Gemüse getrennt erfragt (Mensink, Beitz 2004), was einen direkten Vergleich mit den GEDA-Daten erschwert. Nach den Daten des BGS98 verzehrten 47 % der Frauen und 34 % der Männer zumindest eine der drei Gemüsearten täglich bzw. fast täglich. Bei der Interpretation dieser Werte ist zu berücksichtigen, dass im BGS98 der Anteil täglicher Konsumenten tatsächlich möglicherweise höher liegt, weil z. B. 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 ist der Gemüsekonsum nicht gestiegen. Es ist daher beim Verzehr von Gemüse – ebenso wie beim Obstkonsum – ein Verbesserungsbedarf vorhanden.

Literatur

- Boeing H, Bechthold A, Bub A et al. (2007) Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Obst und Gemüse in der Prävention chronischer Krankheiten. <http://www.dge.de>
- 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
- DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2010) Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. DGE, Bonn <http://www.dge.de>
- Eurostat (2011) European Health Interview Survey http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_SDDS/EN/hlth_ehis_esms.htm (Stand: 27.05.2011)
- 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

- Rabenberg M, Mensink GBM (2011) Obst- und Gemüsekonsum heute Hrsg. Robert Koch-Institut Berlin GBE kompakt 2(6)
www.rki.de/gbe-kompakt.de (Stand: 19.03.2012)
- Robert Koch-Institut (Hrsg) (2011) Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2009«. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. RKI, Berlin
- 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

Zitierweise

Robert Koch-Institut (Hrsg) (2012) Daten und Fakten:
Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2010«.
Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. RKI, Berlin

Grafik/Satz

Gisela Winter, Kerstin Möllerke
Robert Koch-Institut

Druck

Ruksaldruck, Berlin

ISBN

978-3-89606-213-0