

6.20 Obstverzehr

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). Ein Ernährungsmuster, das unter anderem gekennzeichnet ist durch einen hohen Verzehr an frischem Obst zeigte einen Zusammenhang mit einem geringeren Typ-2-Diabetes-Risiko (Heidemann et al. 2005). Möglicherweise hat ein hoher Obstkonsum 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 Obstanteil 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 Obstverzehrs 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 Obstkonsums mit der Frage: »Wie oft essen Sie

Obst?« (Antwortkategorien: »Jeden Tag«, »Mindestens einmal pro Woche«, »Seltener als einmal pro Woche«, »Nie/Weiß nicht«). Die Frage entspricht der Formulierung wie sie in Studien der EU (EHIS) eingesetzt wird (Eurostat 2011).

Kernaussagen

- ▶ 71 % der Frauen und 50 % der Männer essen jeden Tag Obst.
- ▶ Der Obstverzehr steigt bei Frauen und Männern mit dem Alter an: Während im Alter von 18 bis zu 29 Jahren 58 % der Frauen und 35 % der Männer täglich Obst verzehren, sind es im Alter ab 65 Jahren 85 % der Frauen und 70 % der Männer.
- ▶ Während Frauen mit höherem Bildungsstatus in allen Altersgruppen mehr Obst verzehren, zeichnet sich bei Männern erst ab dem Alter von 45 Jahren ein Zusammenhang zwischen täglichem Obstverzehr und Bildungsstatus ab.
- ▶ In den neuen Ländern liegt der Anteil der Frauen und Männer, die täglich Obst verzehren, signifikant über dem Bundesdurchschnitt. Bei Frauen in der Region Mitte und Männern aus Bayern liegt der tägliche Obstkonsum unter dem Bundesdurchschnitt.

Ergebnisbewertung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich 250 g Obst zu konsumieren (aufgeteilt auf zwei Portionen; DGE 2010). Etwa 71 % der Frauen und 50 % der Männer konsumieren (zumindest einmal) täglich Obst. Das bedeutet, dass etwa ein Drittel der Frauen und die Hälfte der Männer die Empfehlung eindeutig nicht erreichen. Hier gibt es noch ein erhebliches Verbesserungspotenzial.

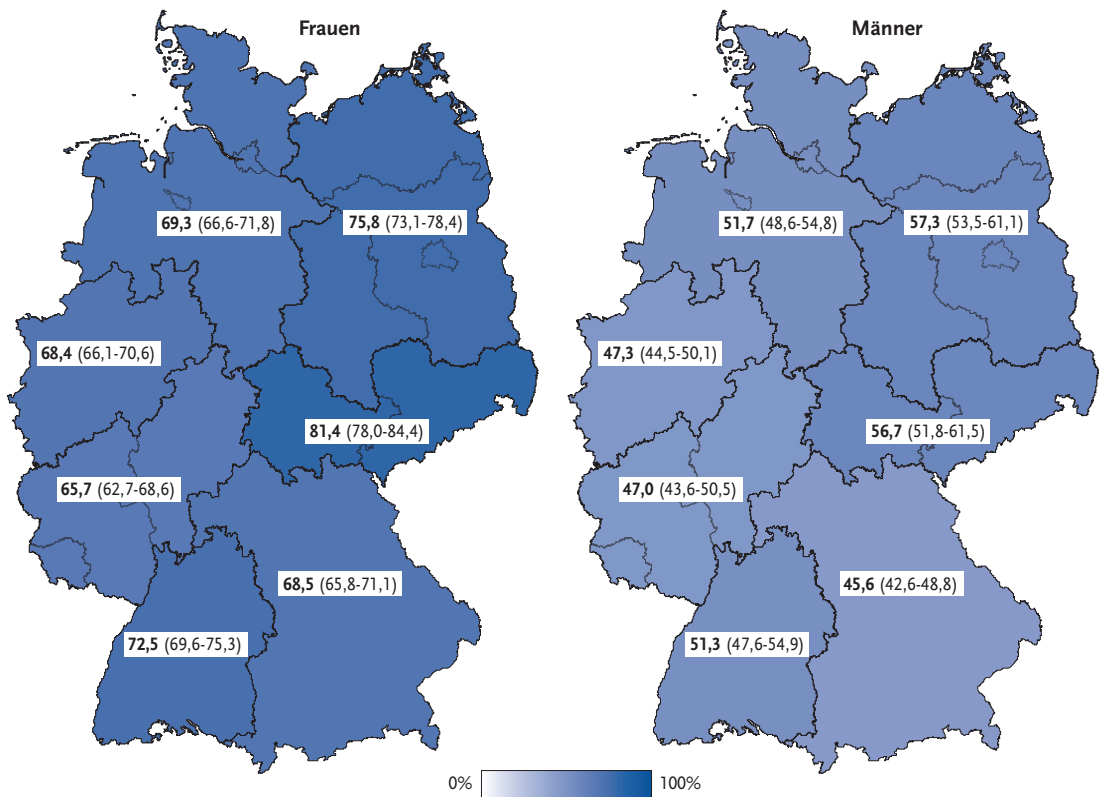
Von den 25- bis 69-jährigen Teilnehmern des Bundes-Gesundheitssurveys 1998 gaben 77 % der Frauen aus den neuen Ländern und 62 % der Frauen aus den alten Ländern, sowie 55 % der ostdeutschen und 42 % der westdeutschen Männer an, täglich oder fast täglich frisches Obst zu konsumieren (Mensink, Beitz 2004). Für den Altersbereich 18 bis 79 Jahre sind dies entsprechend 65 % der Frauen und 46 % der Männer. Im Telefonischen Gesundheitssurvey 2004 gaben 70 % der Frauen und 50 % der Männer an, jeden Tag frisches Obst oder Gemüse zu essen (RKI

Tabelle 6.20.1
Häufigkeitsverteilung

Frauen	Jeden Tag Obst		Mindestens einmal pro Woche Obst		Seltener als einmal pro Woche Obst		Nie Obst	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
Gesamt (Frauen und Männer)	60,8	(60,0–61,6)	29,9	(29,2–30,7)	7,7	(7,3–8,2)	1,5	(1,3–1,8)
Frauen gesamt	70,7	(69,7–71,8)	22,7	(21,7–23,6)	5,5	(5,0–6,0)	1,1	(0,9–1,4)
18–29 Jahre	57,5	(54,9–60,0)	34,1	(31,7–36,6)	7,3	(6,0–8,8)	1,1	(0,7–1,8)
Untere Bildungsgruppe	56,6	(51,4–61,7)	31,1	(26,6–36,1)	10,4	(7,6–14,1)	1,8	(1,0–3,4)
Mittlere Bildungsgruppe	56,8	(53,6–60,0)	36,0	(33,0–39,1)	6,3	(4,9–8,1)	0,9	(0,4–1,8)
Obere Bildungsgruppe	63,7	(57,9–69,1)	32,0	(26,8–37,6)	3,7	(2,0–6,7)	0,7	(0,1–3,3)
30–44 Jahre	61,9	(59,9–63,8)	29,2	(27,4–31,1)	7,5	(6,4–8,8)	1,4	(1,0–1,9)
Untere Bildungsgruppe	50,4	(42,3–58,6)	32,4	(25,3–40,4)	14,7	(9,8–21,5)	2,5	(1,0–6,3)
Mittlere Bildungsgruppe	59,6	(57,1–62,1)	31,0	(28,7–33,4)	7,9	(6,7–9,4)	1,4	(1,0–2,1)
Obere Bildungsgruppe	72,7	(70,2–75,1)	23,7	(21,5–26,1)	2,9	(2,1–3,9)	0,7	(0,3–1,4)
45–64 Jahre	72,4	(70,7–74,0)	20,7	(19,3–22,3)	5,6	(4,8–6,6)	1,3	(0,9–1,8)
Untere Bildungsgruppe	66,7	(61,0–71,8)	22,6	(18,1–27,7)	8,7	(6,1–12,3)	2,0	(0,9–4,4)
Mittlere Bildungsgruppe	72,0	(70,0–73,9)	21,4	(19,7–23,3)	5,4	(4,4–6,4)	1,2	(0,8–1,8)
Obere Bildungsgruppe	79,6	(77,5–81,5)	16,8	(15,0–18,7)	3,1	(2,3–4,0)	0,6	(0,3–1,0)
ab 65 Jahre	84,5	(82,4–86,4)	12,3	(10,5–14,2)	2,5	(1,7–3,4)	0,7	(0,4–1,4)
Untere Bildungsgruppe	84,0	(80,0–87,3)	12,8	(9,8–16,5)	2,5	(1,4–4,5)	0,7	(0,2–2,2)
Mittlere Bildungsgruppe	84,5	(82,2–86,6)	12,2	(10,4–14,3)	2,4	(1,6–3,6)	0,8	(0,4–1,6)
Obere Bildungsgruppe	87,4	(84,5–89,8)	9,7	(7,6–12,2)	2,4	(1,4–4,0)	0,6	(0,2–1,6)

Männer	Jeden Tag Obst		Mindestens einmal pro Woche Obst		Seltener als einmal pro Woche Obst		Nie Obst	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
Gesamt (Frauen und Männer)	60,8	(60,0–61,6)	29,9	(29,2–30,7)	7,7	(7,3–8,2)	1,5	(1,3–1,8)
Männer gesamt	50,3	(49,0–51,6)	37,6	(36,4–38,9)	10,1	(9,3–10,9)	2,0	(1,6–2,4)
18–29 Jahre	34,6	(32,0–37,3)	48,1	(45,3–50,8)	15,4	(13,4–17,5)	2,0	(1,3–2,9)
Untere Bildungsgruppe	36,0	(31,0–41,5)	42,5	(37,3–47,9)	18,4	(14,3–23,4)	3,0	(1,5–6,0)
Mittlere Bildungsgruppe	33,5	(30,3–36,9)	51,0	(47,5–54,5)	13,9	(11,7–16,5)	1,5	(0,9–2,4)
Obere Bildungsgruppe	36,4	(30,2–43,0)	47,4	(40,9–54,1)	14,8	(10,6–20,4)	1,3	(0,6–3,0)
30–44 Jahre	41,9	(39,4–44,3)	42,7	(40,3–45,2)	12,6	(11,1–14,3)	2,8	(2,0–3,9)
Untere Bildungsgruppe	42,8	(33,5–52,6)	36,6	(27,9–46,3)	14,6	(9,0–22,8)	5,9	(2,6–12,9)
Mittlere Bildungsgruppe	40,0	(36,7–43,4)	43,6	(40,3–47,0)	13,5	(11,4–15,8)	2,9	(1,9–4,2)
Obere Bildungsgruppe	44,3	(41,4–47,3)	44,2	(41,3–47,2)	10,4	(8,7–12,3)	1,1	(0,6–2,0)
45–64 Jahre	52,8	(50,6–54,9)	36,6	(34,6–38,8)	8,9	(7,7–10,2)	1,7	(1,2–2,5)
Untere Bildungsgruppe	43,3	(33,3–53,9)	39,7	(30,0–50,3)	12,9	(7,4–21,7)	4,0	(1,4–10,8)
Mittlere Bildungsgruppe	51,4	(48,4–54,4)	37,5	(34,6–40,4)	9,3	(7,7–11,2)	1,8	(1,1–2,8)
Obere Bildungsgruppe	58,1	(55,6–60,6)	34,2	(31,8–36,6)	6,8	(5,7–8,2)	0,9	(0,6–1,4)
ab 65 Jahre	70,3	(67,4–73,0)	24,0	(21,4–26,7)	4,4	(3,2–5,9)	1,4	(0,8–2,6)
Untere Bildungsgruppe	62,1	(49,8–73,0)	27,1	(17,7–39,0)	7,9	(3,3–17,6)	3,0	(0,7–11,1)
Mittlere Bildungsgruppe	70,4	(66,6–74,0)	24,5	(21,2–28,1)	3,7	(2,5–5,6)	1,3	(0,6–2,9)
Obere Bildungsgruppe	74,1	(71,2–76,8)	21,4	(18,9–24,1)	3,8	(2,8–5,2)	0,7	(0,3–1,6)

Abbildung 6.20.1
Regionale Verteilung: Anteil der Befragten, die täglich Obst verzehren



2006). Seitdem stagniert die Häufigkeit des täglichen Obstverzehrs. Im Vergleich zu den Ergebnissen von GEDA 2009 ist die Verzehrshäufigkeit von Obst bei den Befragten in GEDA 2010 sogar leicht gesunken.

Eine Steigerung des Obstkonsums ist daher weiterhin wünschenswert, insbesondere bei Männern, jungen Erwachsenen und Personen mit geringem Bildungsniveau. Ein entsprechender Bedarf besteht außerdem für einige der alten Länder.

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)
- Heidemann C, Hoffmann K, Spranger J et al. (2005) A dietary pattern protective against type 2 diabetes in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) – Potsdam Study cohort. *Diabetologia* 48: 1126–1134
- 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
- Kurth BM (2012) Erste Ergebnisse der »Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland« (DEGS). *Bundesgesundheitsbl* 2012 DOI 10.1007/s00103-011-1504-5
- 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) (2006) Telefonischer Gesundheitssurvey des Robert Koch-Instituts (2. Welle). Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. RKI, Berlin
- 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