

Gemüseverzehr

Einleitung

Obst und Gemüse sind wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. 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. Ein Ernährungsmuster mit einem entsprechend hohen Obst- und Gemüseanteil führt in der Regel dazu, dass andere, physiologisch weniger günstige Lebensmittel seltener verzehrt werden.

Mit überzeugender Evidenz wurde nachgewiesen, dass ein hoher Obst- und Gemüsekonsum helfen kann, koronare Herzkrankheiten, Hypertonie und Schlaganfall zu vermeiden bzw. den Verlauf positiv zu beeinflussen (John et al. 2002; Hung et al. 2004; Boeing et al. 2012). Wahrscheinlich hat ein hoher Gemüsekonsum auch eine vorbeugende Wirkung auf verschiedene Krebsarten, der beobachtete Zusammenhang mit dem Gesamtkrebsrisiko ist jedoch gering (WCRF 2007; Boffetta et al. 2010; Key 2011; Boeing 2012). Möglicherweise hat ein hoher Gemüsekonsum eine vorbeugende Wirkung auf weitere Krankheiten wie Demenz, Osteoporose und Asthma (Boeing et al. 2012). Aufgrund des relativ geringen Energiegehalts kann ein hoher Obst- und 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.« (Antwortkatego-

rien: »Jeden Tag«, »Mindestens einmal pro Woche«, »Seltener als einmal pro Woche«, »Nie/Weiß nicht«). Im Vergleich zur GEDA-Studie 2009 wurde die Fragestellung in GEDA 2010 und GEDA 2012 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 Erwachsenen (44 %) in Deutschland isst täglich Gemüse.
- ▶ Der Anteil des täglichen Konsums ist mit etwa 53 % bei Frauen deutlich höher als bei den Männern mit 36 %.
- ▶ Der Anteil der Frauen, die täglich Gemüse verzehren, ist in allen Altersgruppen in etwa gleich hoch. Bei Männern ist der Anteil derjenigen, die täglich Gemüse essen, im Alter zwischen 45 und 64 Jahren niedriger als im Alter zwischen 30 und 44 Jahren sowie ab 65 Jahren. Der Anteil des täglichen Konsums steigt bei Frauen jeder Altersgruppe mit zunehmendem Bildungsstatus erheblich an. Bei Männern ist dieses Verteilungsmuster nicht zu erkennen.
- ▶ Bei Frauen und Männern in Bayern sowie Frauen in Baden-Württemberg liegt der Anteil derjenigen, die täglich Gemüse verzehren, unterhalb des Bundesdurchschnitts. Mehr Gemüse als der Bundesdurchschnitt verzehren Frauen in den Regionen Nordwest und Nordrhein-Westfalen.

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 Erwachsenen in Deutschland (44 %) an, täglich Gemüse zu konsumieren. Nach Auswertungen der Nationalen Verzehrsstudie II erreichten im Jahr 2006 insgesamt 86 % der Frauen und 89 % der Männer die Empfehlung zum Gemüsekonsum nicht (ohne Berück-

sichtigung von Säften; MRI 2008). Laut Ergebnissen der »Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland« (DEGS1) konsumieren Frauen im Mittel 1,0 und Männer 0,8 Portionen Gemüse am Tag (Mensink et al. 2013).

Der Vergleich der vorliegenden Ergebnisse mit den Ergebnissen aus GEDA 2010 (RKI 2012) weist darauf hin, dass der tägliche Gemüsekonsum zwischen den Jahren 2010 und 2012 bei Frauen und Männern in Deutschland leicht angestiegen ist. Eine Steigerung des Gemüsekonsums wäre im Hinblick auf die Verzehrempfehlungen wünschenswert.

Weitere Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2012« sind unter www.rki.de/geda zu finden. Dort stehen weitere Faktenblätter wie auch der gesamte GEDA 2012-Ergebnisbericht mit umfangreichen Informationen zur Methodik der Studie als PDF zum Download bereit.

Literatur

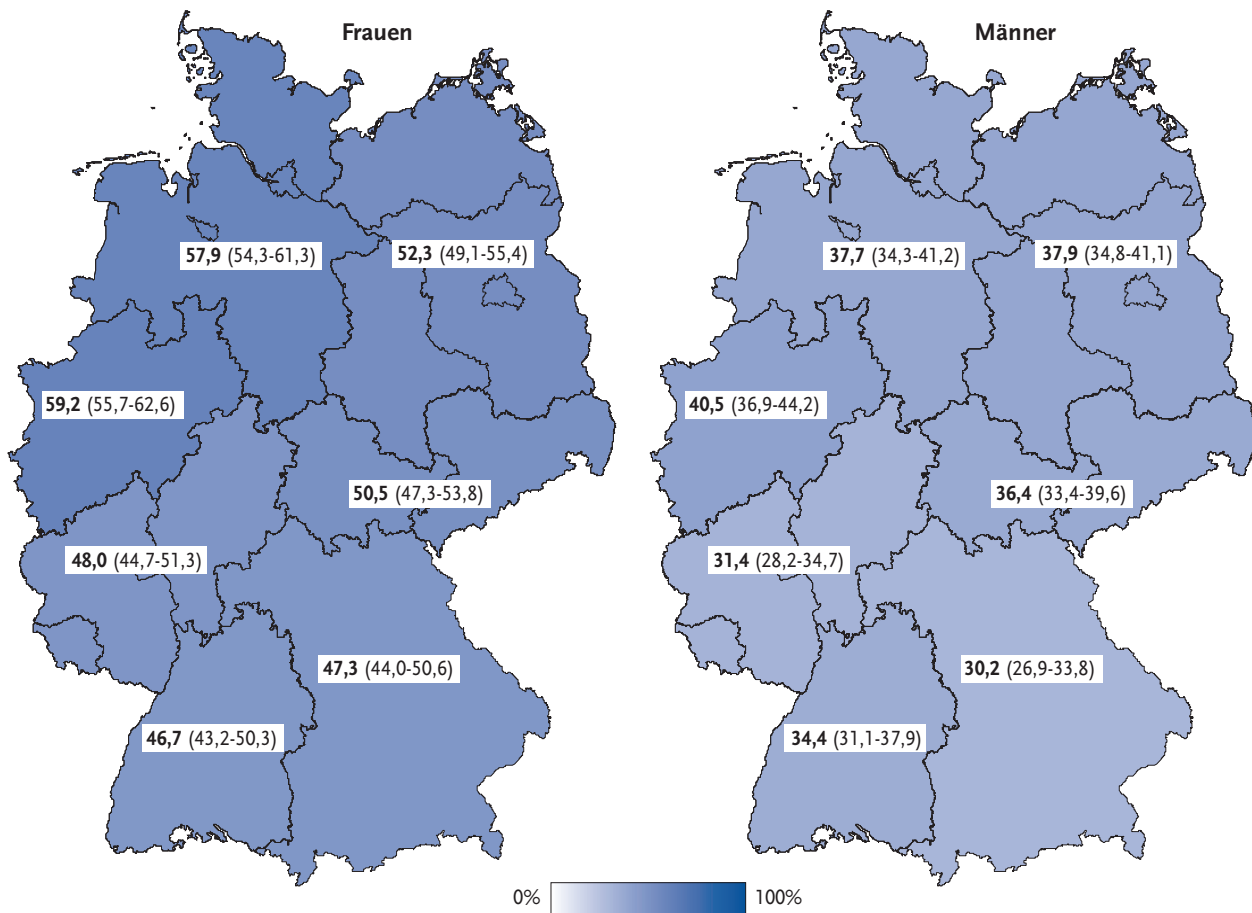
- Boeing H, Bechthold A, Bub A et al. (2012) Stellungnahme Gemüse und Obst in der Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. www.dge.de
- Boffetta P, Couto E, Wichmann J et al. (2010) Fruit and vegetable intake and overall cancer risk in the European 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 www.dge.de
- European Commission (2013) European Health Interview Survey (EHIS wave 2) — Methodological manual. Luxembourg: Publications Office of the European Union, www.epp.eurostat.ec.europa.eu
- Hung HC, Joshipura KJ, Jiang R et al. (2004) Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. *J Natl Cancer Inst* 96(21): 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
- Key TJ (2011) Fruit and vegetables and cancer risk. *British Journal of Cancer* 104(1), 6–11
- MRI – Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (Hrsg) (2008) Nationale Verzehrsstudie II, Ergebnisbericht, Teil 2. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen. www.wasesseich.de/uploads/media/NVSIIL_Abschlussbericht_Teil_2.pdf (Stand: 30.1.2014).
- Mensink GBM, Truthmann J, Rabenberg M et al. (2013) Obst- und Gemüsekonsum in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsbl* 56 (5-6): 779–785
- 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: 01.09.2011)
- Robert Koch-Institut (Hrsg) (2011) Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2009«. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. RKI, Berlin
- Robert Koch-Institut (Hrsg) (2012) Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2010«. 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. WHO, Genf/Schweiz, S 1–230

Tabelle 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)	44,4	(43,4–45,3)	51,2	(50,2–52,2)	3,9	(3,5–4,3)	0,6	(0,4–0,8)
Frauen gesamt	52,5	(51,1–53,8)	44,2	(42,9–45,5)	2,9	(2,4–3,5)	0,4	(0,2–0,7)
18–29 Jahre	54,8	(51,4–58,1)	40,9	(37,7–44,3)	3,5	(2,5–5,0)	0,8	(0,3–1,8)
Untere Bildungsgruppe	51,8	(44,2–59,3)	40,8	(33,6–48,4)	6,7	(3,9–11,3)	0,7	(0,1–4,7)
Mittlere Bildungsgruppe	52,3	(48,1–56,4)	43,9	(39,8–48,0)	2,9	(1,9–4,4)	1,0	(0,4–2,5)
Obere Bildungsgruppe	70,1	(62,9–76,4)	29,9	(23,6–37,1)	–	–	–	–
30–44 Jahre	53,9	(51,1–56,7)	43,4	(40,6–46,2)	2,2	(1,4–3,3)	0,5	(0,1–2,0)
Untere Bildungsgruppe	40,1	(30,0–51,2)	53,1	(42,0–63,9)	3,9	(1,3–11,4)	2,8	(0,5–13,3)
Mittlere Bildungsgruppe	50,8	(47,4–54,2)	46,7	(43,3–50,2)	2,3	(1,5–3,6)	0,1	(0,0–0,6)
Obere Bildungsgruppe	66,5	(62,8–70,0)	32,4	(28,9–36,1)	1,0	(0,5–2,0)	0,1	(0,0–0,8)
45–64 Jahre	52,0	(49,7–54,2)	44,4	(42,2–46,6)	3,2	(2,3–4,4)	0,4	(0,2–1,0)
Untere Bildungsgruppe	44,4	(36,3–52,8)	44,6	(36,6–52,9)	9,5	(5,5–15,9)	1,5	(0,4–5,3)
Mittlere Bildungsgruppe	49,7	(47,1–52,4)	47,7	(45,0–50,3)	2,4	(1,7–3,3)	0,2	(0,1–0,6)
Obere Bildungsgruppe	63,7	(60,7–66,5)	35,6	(32,7–38,5)	0,7	(0,4–1,2)	0,1	(0,0–0,3)
ab 65 Jahre	50,7	(48,0–53,3)	46,4	(43,7–49,1)	2,8	(2,0–3,9)	0,1	(0,1–0,3)
Untere Bildungsgruppe	45,5	(40,3–50,9)	50,4	(45,1–55,7)	4,1	(2,5–6,6)	–	–
Mittlere Bildungsgruppe	52,5	(49,8–55,3)	45,2	(42,5–47,9)	2,1	(1,5–2,8)	0,2	(0,1–0,7)
Obere Bildungsgruppe	64,7	(61,0–68,3)	34,3	(30,8–38,0)	0,7	(0,3–1,4)	0,3	(0,1–1,2)

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)	44,4	(43,4–45,3)	51,2	(50,2–52,2)	3,9	(3,5–4,3)	0,6	(0,4–0,8)
Männer gesamt	35,8	(34,4–37,1)	58,6	(57,2–60,0)	4,9	(4,3–5,6)	0,7	(0,5–1,1)
18–29 Jahre	34,8	(31,8–38,0)	54,9	(51,7–58,2)	8,2	(6,4–10,5)	2,0	(1,1–3,6)
Untere Bildungsgruppe	36,7	(29,9–44,1)	46,5	(39,4–53,7)	13,6	(8,9–20,4)	3,2	(1,2–8,3)
Mittlere Bildungsgruppe	30,9	(27,4–34,6)	60,6	(56,7–64,3)	6,8	(5,1–9,0)	1,7	(0,8–3,7)
Obere Bildungsgruppe	47,2	(40,1–54,4)	49,6	(42,5–56,7)	2,9	(1,2–6,8)	0,4	(0,1–2,8)
30–44 Jahre	39,3	(36,4–42,2)	55,9	(53,0–58,8)	4,3	(3,3–5,5)	0,6	(0,2–1,7)
Untere Bildungsgruppe	49,9	(36,4–63,4)	44,2	(31,3–58,0)	3,7	(1,1–11,3)	2,2	(0,3–14,1)
Mittlere Bildungsgruppe	33,4	(30,0–36,9)	61,0	(57,3–64,5)	5,2	(3,8–7,2)	0,4	(0,1–1,4)
Obere Bildungsgruppe	45,4	(42,0–48,9)	51,5	(48,0–55,0)	2,9	(1,9–4,3)	0,2	(0,0–0,7)
45–64 Jahre	32,3	(30,2–34,4)	62,3	(60,1–64,5)	4,9	(4,0–6,1)	0,4	(0,3–0,8)
Untere Bildungsgruppe	27,5	(17,7–40,1)	64,4	(51,9–75,1)	7,5	(3,4–15,4)	0,7	(0,1–4,5)
Mittlere Bildungsgruppe	29,6	(27,0–32,4)	64,2	(61,3–66,9)	5,8	(4,5–7,4)	0,5	(0,2–1,0)
Obere Bildungsgruppe	38,4	(35,9–41,0)	58,6	(56,0–61,1)	2,7	(2,0–3,6)	0,3	(0,1–0,8)
ab 65 Jahre	38,5	(35,5–41,5)	58,3	(55,2–61,3)	2,9	(2,0–4,4)	0,3	(0,1–0,7)
Untere Bildungsgruppe	38,2	(25,8–52,4)	57,1	(43,1–70,0)	4,7	(1,2–17,0)	–	–
Mittlere Bildungsgruppe	36,2	(32,5–40,0)	60,6	(56,7–64,3)	2,9	(1,9–4,3)	0,4	(0,1–1,2)
Obere Bildungsgruppe	43,1	(40,1–46,1)	54,5	(51,5–57,5)	2,2	(1,5–3,2)	0,3	(0,1–0,6)

Abbildung 1
Regionale Verteilung: Anteil der Frauen und Männer, die täglich Gemüse verzehren



Redaktion

Robert Koch-Institut
Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring
Jens Hoebel, Dr. Cornelia Lange, Stephan Müters
General-Pape-Straße 62-66
12101 Berlin

Zitierweise

Robert Koch-Institut (Hrsg) (2014) Gemüseverzehr.
Faktenblatt zu GEDA 2012: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2012«. RKI, Berlin
www.rki.de/geda (Stand: 25.10.2014)