

## Obstverzehr

### 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 Obstkonsum 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 Obstkonsum 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 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

- ▶ 70 % der Frauen und 48 % der Männer essen täglich Obst. Damit liegt der tägliche Obstverzehr bei Frauen deutlich höher als bei Männern.
- ▶ Der tägliche Obstverzehr steigt bei Frauen und Männern mit zunehmendem Alter an: Während im Alter von 18 bis zu 29 Jahren 57 % der Frauen und 35 % der Männer täglich Obst verzehren, sind es im Alter ab 65 Jahren 83 % der Frauen und 68 % der Männer.
- ▶ Bei Frauen in den Altersgruppen 30 bis 44 Jahre und ab 65 Jahre nimmt der tägliche Obstverzehr mit einem höheren Bildungsstand signifikant zu. Bei Männern sind diese Bildungsunterschiede beim täglichen Obstverzehr statistisch nicht signifikant.
- ▶ In der Region Ost (Süd) liegt der Anteil der Frauen und Männer, die täglich Obst verzehren, signifikant über dem Bundesdurchschnitt.

### Ergebnisbewertung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich 250 g Obst zu konsumieren (aufgeteilt auf zwei Portionen; DGE 2010). Laut GEDA 2012 konsumieren etwa 70 % der Frauen und 48 % der Männer (zumindest einmal) täglich Obst. Diese Prozentanteile des täglichen Konsums liegen deutlich höher als für Gemüse, trotzdem erreicht ein erheblicher Anteil die Empfehlung nicht. Nach Auswertungen der Nationalen Verzehrsstudie II erreichten im Jahr 2006 54 % der Frauen und 65 % der Männer die Empfehlung zum Obstkonsum (ohne Berücksichtigung von Säften; MRI 2008) nicht. Laut Ergebnissen der »Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland« (DEGS1) konsumieren Frauen im Mittel 1,8 Portionen und Männer 1,2 Portionen Obst am Tag und 26 % der Frauen sowie 14 % der Männer essen mehrmals am Tag Obst (Mensink et al. 2013). Im Vergleich zu den Ergebnissen der GEDA-Studie 2009

ist die tägliche Verzehrhäufigkeit von Obst leicht gesunken (RKI 2011).

Eine Steigerung des Obstkonsums ist weiterhin wünschenswert, insbesondere bei Männern, jungen Erwachsenen und Personen mit niedrigem Bildungsniveau.

Weitere Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2012« sind unter [www.rki.de/geda](http://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

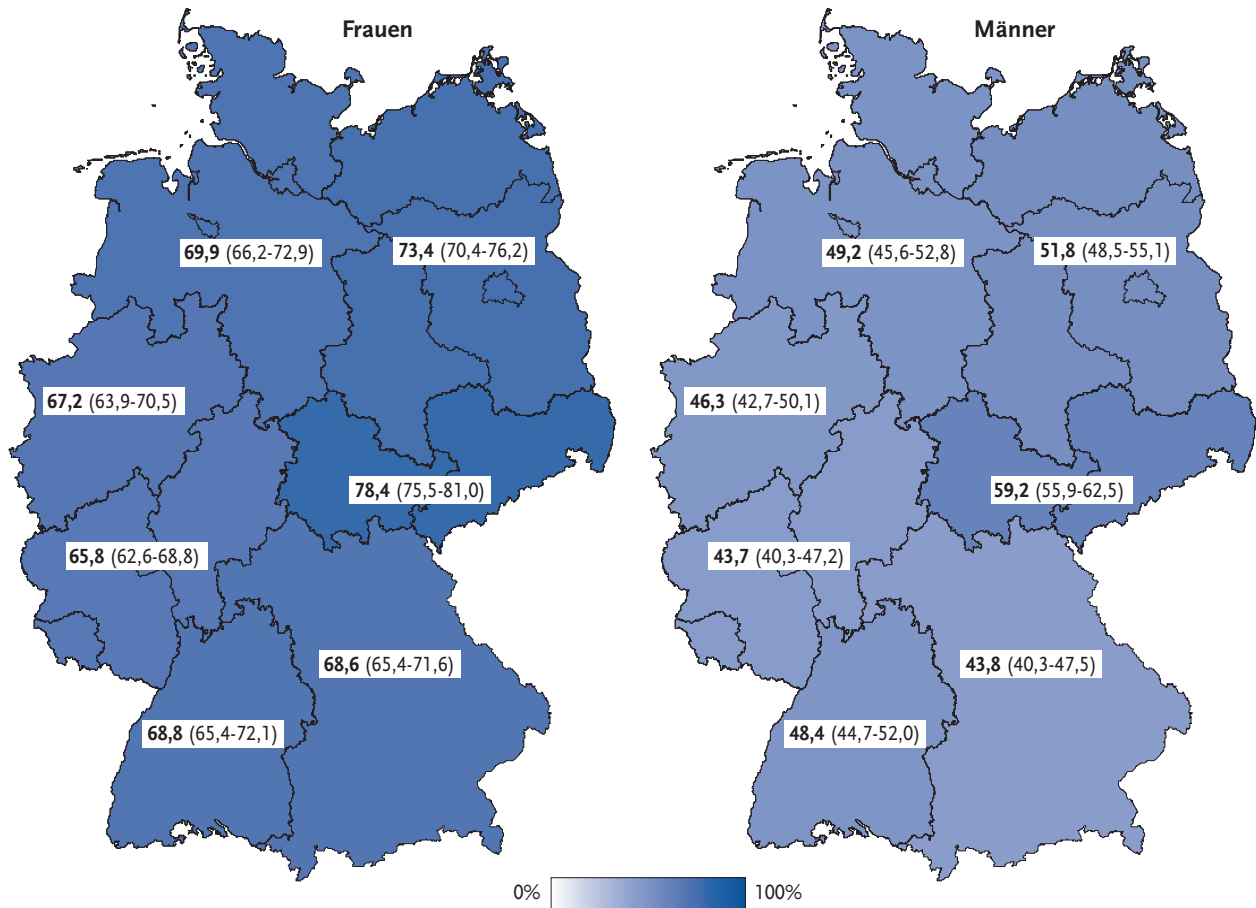
- Boeing H, Bechthold A, Bub A et al. (2012) Stellungnahme Gemüse und Obst in der Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. [www.dge.de](http://www.dge.de)
- Boffetta P, Couto E, Wichmann J et al. (2010) Fruit and vegetable intake and overall cancer 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 [www.dge.de](http://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](http://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/NVSII\\_Abschlussbericht\\_Teil\\_2.pdf](http://www.wasesseich.de/uploads/media/NVSII_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](http://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
- 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 1–23

Tabelle 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)
<b>Gesamt (Frauen und Männer)</b>	<b>59,0</b>	(58,1–60,0)	<b>31,4</b>	(30,5–32,3)	<b>8,0</b>	(7,4–8,6)	<b>1,6</b>	(1,3–1,9)
<b>Frauen gesamt</b>	<b>69,5</b>	(68,2–70,7)	<b>23,6</b>	(22,5–24,8)	<b>5,4</b>	(4,8–6,0)	<b>1,5</b>	(1,2–2,0)
<b>18–29 Jahre</b>	<b>57,4</b>	(54,0–60,7)	<b>34,9</b>	(31,8–38,2)	<b>6,6</b>	(5,1–8,4)	<b>1,2</b>	(0,7–2,0)
Untere Bildungsgruppe	52,7	(45,0–60,2)	37,9	(30,7–45,6)	9,2	(5,9–14,2)	0,2	(0,0–1,7)
Mittlere Bildungsgruppe	57,1	(53,0–61,2)	34,6	(30,9–38,6)	6,4	(4,7–8,7)	1,8	(1,0–3,3)
Obere Bildungsgruppe	67,0	(59,8–73,5)	30,3	(24,0–37,4)	2,3	(0,9–5,8)	0,4	(0,1–2,8)
<b>30–44 Jahre</b>	<b>62,4</b>	(59,6–65,1)	<b>29,4</b>	(26,9–32,1)	<b>6,0</b>	(4,7–7,8)	<b>2,1</b>	(1,3–3,4)
Untere Bildungsgruppe	49,5	(38,5–60,5)	35,0	(25,3–46,2)	12,1	(6,4–21,6)	3,4	(0,8–13,6)
Mittlere Bildungsgruppe	61,1	(57,7–64,4)	30,4	(27,4–33,7)	6,3	(4,7–8,2)	2,2	(1,3–3,6)
Obere Bildungsgruppe	71,2	(67,6–74,5)	24,9	(21,8–28,4)	2,6	(1,6–4,1)	1,4	(0,7–2,5)
<b>45–64 Jahre</b>	<b>68,9</b>	(66,8–71,0)	<b>23,1</b>	(21,2–25,1)	<b>6,3</b>	(5,3–7,6)	<b>1,7</b>	(1,2–2,4)
Untere Bildungsgruppe	66,1	(57,8–73,5)	22,2	(16,0–29,9)	8,6	(5,0–14,6)	3,1	(1,2–7,6)
Mittlere Bildungsgruppe	67,7	(65,1–70,1)	24,5	(22,3–26,9)	6,6	(5,4–8,1)	1,2	(0,8–1,8)
Obere Bildungsgruppe	74,2	(71,4–76,8)	20,1	(17,7–22,7)	3,9	(2,8–5,4)	1,8	(1,2–2,9)
<b>ab 65 Jahre</b>	<b>82,9</b>	(80,8–84,9)	<b>13,1</b>	(11,4–15,0)	<b>2,9</b>	(2,2–3,9)	<b>1,1</b>	(0,6–1,8)
Untere Bildungsgruppe	81,4	(77,1–85,1)	14,2	(10,9–18,2)	3,2	(1,9–5,3)	1,2	(0,4–3,3)
Mittlere Bildungsgruppe	82,9	(80,7–84,8)	13,0	(11,3–15,0)	3,1	(2,3–4,1)	1,0	(0,7–1,6)
Obere Bildungsgruppe	89,8	(87,1–92,0)	8,6	(6,6–11,1)	0,9	(0,4–1,9)	0,7	(0,2–2,6)

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)
<b>Gesamt (Frauen und Männer)</b>	<b>59,0</b>	(58,1–60,0)	<b>31,4</b>	(30,5–32,3)	<b>8,0</b>	(7,4–8,6)	<b>1,6</b>	(1,3–1,9)
<b>Männer gesamt</b>	<b>48,0</b>	(46,7–49,4)	<b>39,6</b>	(38,2–40,9)	<b>10,8</b>	(9,8–11,8)	<b>1,6</b>	(1,3–2,1)
<b>18–29 Jahre</b>	<b>34,7</b>	(31,7–37,9)	<b>49,0</b>	(45,8–52,3)	<b>13,5</b>	(11,3–16,1)	<b>2,7</b>	(1,7–4,3)
Untere Bildungsgruppe	35,9	(29,2–43,3)	43,8	(36,8–51,0)	16,4	(11,3–23,2)	3,9	(1,6–8,9)
Mittlere Bildungsgruppe	34,6	(31,0–38,4)	49,9	(46,0–53,8)	12,8	(10,4–15,8)	2,6	(1,5–4,5)
Obere Bildungsgruppe	32,4	(26,2–39,2)	56,8	(49,6–63,7)	10,3	(6,4–16,2)	0,5	(0,1–2,0)
<b>30–44 Jahre</b>	<b>37,7</b>	(34,9–40,5)	<b>47,6</b>	(44,7–50,5)	<b>13,5</b>	(11,4–15,8)	<b>1,2</b>	(0,8–2,0)
Untere Bildungsgruppe	33,7	(22,2–47,6)	47,0	(33,8–60,7)	19,3	(10,1–33,5)	–	–
Mittlere Bildungsgruppe	34,9	(31,5–38,4)	48,9	(45,3–52,6)	14,1	(11,8–16,9)	2,1	(1,2–3,5)
Obere Bildungsgruppe	44,2	(40,8–47,7)	45,5	(42,1–49,0)	9,9	(7,9–12,3)	0,4	(0,1–1,0)
<b>45–64 Jahre</b>	<b>49,8</b>	(47,5–52,0)	<b>37,5</b>	(35,3–39,8)	<b>11,1</b>	(9,6–12,9)	<b>1,6</b>	(1,2–2,2)
Untere Bildungsgruppe	41,3	(29,8–53,7)	37,6	(26,5–50,1)	20,2	(12,0–32,1)	0,9	(0,1–6,2)
Mittlere Bildungsgruppe	49,0	(46,1–52,0)	37,3	(34,5–40,3)	11,7	(9,9–13,8)	2,0	(1,4–2,9)
Obere Bildungsgruppe	53,7	(51,1–56,3)	37,9	(35,4–40,5)	7,2	(5,9–8,8)	1,1	(0,7–1,9)
<b>ab 65 Jahre</b>	<b>67,9</b>	(64,9–70,7)	<b>26,1</b>	(23,4–28,9)	<b>4,8</b>	(3,5–6,5)	<b>1,3</b>	(0,7–2,5)
Untere Bildungsgruppe	63,0	(49,0–75,2)	24,8	(14,9–38,4)	8,6	(3,2–20,8)	3,6	(0,9–13,4)
Mittlere Bildungsgruppe	66,2	(62,5–69,7)	28,8	(25,4–32,4)	4,1	(2,8–5,8)	1,0	(0,5–1,9)
Obere Bildungsgruppe	73,7	(71,0–76,3)	21,3	(18,9–23,8)	4,2	(3,2–5,6)	0,8	(0,4–1,4)

Abbildung 1  
Regionale Verteilung: Anteil der Frauen und Männer, die täglich Obst 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) Obstverzehr. Faktenblatt zu GEDA 2012: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2012«. RKI, Berlin  
[www.rki.de/geda](http://www.rki.de/geda) (Stand: 25.10.2014)