

Obst- und Gemüsekonsum

Einleitung

Obst und Gemüse sind wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Neben einer hohen Nährstoffdichte weisen die meisten Sorten einen hohen Wasseranteil auf und sind damit gleichzeitig kalorienarm (DGE 2007). Ernährungsmuster mit entsprechend hohen Anteilen an Obst und Gemüse führen in der Regel dazu, dass andere, physiologisch weniger günstige Lebensmittel seltener verzehrt werden. Dies kann dazu beitragen, dass eine Gewichtszunahme, und damit Übergewicht, vermieden wird (Buijsse et al. 2009). Darüber hinaus wird einem hohen Obst- und Gemüsekonsum eine relevante Bedeutung hinsichtlich der Prävention verschiedener chronischer Krankheiten zugeschrieben (Boeing et al. 2012; Boffetta et al. 2010; WCRF, AICR 2007).

Eine ausgewogene Ernährung ist besonders für Kinder und Jugendliche von großer Bedeutung, da die Versorgung mit Nährstoffen eine wichtige Rolle für das Wachstum sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit spielt. Zudem prägen die Ernährungsgewohnheiten, die sich in der Kindheit und im Jugendalter bilden, das Ernährungsverhalten im Erwachsenenalter (Rasmussen 2006).

Zur Verbesserung des Obst- und Gemüsekonsums wurden daher seit geraumer Zeit verschiedene gesundheitspolitische Maßnahmen ergriffen. Eine der vermutlich bekanntesten Aktivitäten stellt die »5 am Tag«-Kampagne dar, die den Verzehr von fünf Portionen Obst und Gemüse täglich empfiehlt. Eine Portion Obst oder Gemüse kann dabei durch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft ausgetauscht werden.

Indikator

In KiGGS Welle 1 wurden Angaben zum Obst- und Gemüseverzehr von Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren durch die Eltern gemacht, Jugendliche im Alter von 11 bis 17 Jahren wurden selbst befragt. Die Jugendlichen wurden dabei telefonisch gefragt: »Wie oft isst du Obst?«, »Wie oft isst du Gemüse?« und »Wie oft trinkst du Obst- und Gemüsesäfte?«. Es gab vier Antwortmöglichkeiten: »jeden Tag«, »mindestens einmal pro Woche«, »seltener als einmal pro Woche« und »nie«. Je nach Antwort

wurde anschließend gefragt: »Wie viele Portionen Obst/ Gemüse isst du am Tag?« bzw. »pro Woche«. Weiterführend wurde gefragt: »Wie viele Gläser Obst- und Gemüsesaft trinkst du am Tag?« bzw. »pro Woche«. Die Antwortmöglichkeiten waren ½ Glas, 1 Glas, 2 Gläser und 3 (oder mehr) Gläser.

Im Folgenden wird auf Basis dieser Angaben der Konsum von Obst und Gemüse bei Kindern und Jugendlichen pro Tag sowie stratifiziert nach Geschlecht und Sozialstatus dargestellt.

Kernaussagen

- ▶ 10,7 % der Kinder und Jugendlichen verzehren die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag.
- ▶ Mädchen erreichen signifikant häufiger die Empfehlung als Jungen.
- ▶ Kinder und Jugendliche aus Familien mit höherem Sozialstatus verzehren signifikant häufiger fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag als Kinder aus Familien mit niedrigerem Sozialstatus.

Einordnung der Ergebnisse

Laut KiGGS Welle 1 verzehren 10,7 % der Kinder und Jugendlichen fünf oder mehr Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Mädchen erreichen dabei mit einem Anteil von 12,2 % signifikant häufiger die Empfehlung als Jungen mit 9,4 %. Parallel dazu verzehren Jungen häufiger weniger als eine Portion Obst und Gemüse pro Tag als Mädchen (13,3 % vs. 17,0 %).

Ähnliche Tendenzen zeigen sich auch bei anderen Studien in Deutschland. Zu diesen gehört die Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (EsKiMo), die im Jahr 2006 in einer Unterstichprobe der KiGGS-Basisstudie durchgeführt wurde, sowie die Dortmund Nutritional and Anthropometrical Longitudinally Designed Study (DONALD), in der seit 1985 fortlaufend Ernährungsdaten erhoben werden. In beiden Studien wurde dem-

nach festgestellt, dass nur wenige Kinder und Jugendlichen die täglichen Verzehrempfehlungen erreichen (Kersting et al. 2004, Rabenberg, Mensink 2011).

In KiGGS Welle 1 zeigt sich weiterführend ein Zusammenhang zwischen dem Konsum von Obst und Gemüse und dem Sozialstatus. Kinder aus Familien mit höherem Sozialstatus nehmen demnach signifikant häufiger fünf oder mehr Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu sich als Kinder aus Familien mit niedrigerem Sozialstatus. Dieser Befund ist in verschiedenen Studien zu beobachten (van der Horst et al. 2007, Sausenthaler et al. 2007) und vermutlich auf das höhere Einkommen sowie auf den höheren Bildungsgrad der Eltern zurückzuführen. Erwachsene mit höherer Bildung ernähren sich häufig gesünder (Irala-Estevez et al. 2000) und übertragen diese Lebensweise auch auf ihre Kinder (Xie et al. 2003).

Insgesamt zeigen die vorliegenden Ergebnisse, dass der Obst- und Gemüsekonsum von Kindern und Jugendlichen noch nicht optimal ist und weiterhin gefördert werden sollte.

Hinweis: Eine detaillierte Studienbeschreibung sowie methodische Erläuterungen sind auf der Internetseite der KiGGS-Studie www.kiggs-studie.de zu finden sowie bei Lange et al. (2014). Weiterführende Ergebnisse zum Obst- und Gemüsekonsum von Kindern und Jugendlichen finden sich bei Borrmann, Mensink (2015).

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.
<https://www.dge.de> (Stand 30.09.2015)
- 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
- Borrmann A, Mensink GBM, KiGGS Study Group (2015) Obst- und Gemüsekonsum von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse der KiGGS-Welle 1. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitschutz* 58(9):1005-1014
- 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 - Deutschen Gesellschaft für Ernährung (2007) Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Obst und Gemüse in der Prävention chronischer Krankheiten.
<http://www.dge.de> (Stand 30.09.2015)
- Irala-Estevez JD, Groth M, Johansson L et al. (2000) A systematic review of socio-economic differences in food habits in Europe: consumption of fruit and vegetables. *Eur J Clin Nutr* 54: 706–714
- Kersting M, Alexy U, Kroke A et al. (2004) Kinderernährung in Deutschland. Ergebnisse der DONALD-Studie. *Bundesgesundheitsbl – Gesundheitsforsch – Gesundheitschutz* 47(4): 213–218
- Lange M, Butschalowsky HG, Jentsch F et al. (2014) Die erste KiGGS-Folgebefragung (KiGGS Welle 1). Studiendurchführung, Stichprobendesign und Response. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitschutz* 57 (7): 747–761
- 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 30.09.2015)
- Rasmussen M, Krolner R, Klepp KI et al. (2006) Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: Quantitative studies. *Int J Behav Nutri Phys Act* 3:22
- Sausenthaler S, Kompauer I, Mielck A, et al. (2007) Impact of parental education and income inequality on children's food intake. *Public Health Nutr* 10, 24–33
- WCRF, AICR - World Cancer Research Fund/ American Institute for Cancer Research (2007) Food, Nutrition, Physical Activity, and the prevention of cancer; a global perspective. AICR, Washington DC
- van der Horst K, Oenema A, Ferreira I, et al. (2007) A systematic review of environmental correlates of obesity-related dietary behaviors in youth. *Health Educ Res* 22, 203–226
- Xie B, Gilliland FD, Li YF et al. (2003) Effects of ethnicity, family income, and education on dietary intake among adolescents. *Prev Med* 36:30–40

Tabelle 1

Häufigkeitsverteilungen der pro Tag konsumierten Portionen an Obst, Gemüse und Säften bei Mädchen nach Sozialstatus

Anzahl Portionen Obst und Gemüse pro Tag (inkl. bis zu einem Glas Saft)								
	< 1 Portion		1 bis < 3 Portionen		3 bis < 5 Portionen		≥ 5 Portionen	
	%	(95 % – KI)	%	(95 % – KI)	%	(95 % – KI)	%	(95 % – KI)
Mädchen	13,3	(11,7 – 15,2)	48,1	(45,9 – 50,2)	26,4	(24,6 – 28,3)	12,2	(11,0 – 13,5)
Sozialstatus								
Niedrig	21,1	(16,1 – 27,1)	47,5	(40,9 – 54,3)	21,5	(16,8 – 27,0)	9,9	(6,6 – 14,7)
Mittel	13,7	(11,9 – 15,8)	50,6	(48,0 – 53,3)	24,7	(22,6 – 26,9)	10,9	(9,5 – 12,5)
Hoch	3,8	(2,8 – 5,1)	40,5	(37,1 – 43,9)	37,1	(34,0 – 40,2)	18,7	(15,9 – 21,9)
Gesamt (Mädchen und Jungen)	15,2	(14,0 – 16,4)	48,8	(47,1 – 50,6)	25,2	(24,0 – 26,5)	10,7	(9,9 – 11,7)

Tabelle 2

Häufigkeitsverteilungen der pro Tag konsumierten Portionen an Obst, Gemüse und Säften bei Jungen nach Sozialstatus

Anzahl Portionen Obst und Gemüse pro Tag (inkl. bis zu einem Glas Saft)								
	< 1 Portion		1 bis < 3 Portionen		3 bis < 5 Portionen		≥ 5 Portionen	
	%	(95 % – KI)	%	(95 % – KI)	%	(95 % – KI)	%	(95 % – KI)
Jungen	17,0	(15,5 – 18,6)	49,6	(47,4 – 51,7)	24,1	(22,4 – 25,8)	9,4	(8,3 – 10,5)
Sozialstatus								
Niedrig	23,7	(18,9 – 29,3)	53,8	(47,6 – 60,0)	15,9	(11,6 – 21,5)	6,5	(4,2 – 9,9)
Mittel	17,4	(15,6 – 19,3)	50,8	(48,4 – 53,2)	23,8	(21,9 – 25,8)	8,0	(6,8 – 9,3)
Hoch	7,7	(6,2 – 9,5)	42,4	(39,2 – 45,6)	33,8	(31,0 – 36,8)	16,1	(14,0 – 18,5)
Gesamt (Mädchen und Jungen)	15,2	(14,0 – 16,4)	48,8	(47,1 – 50,6)	25,2	(24,0 – 26,5)	10,7	(9,9 – 11,7)

Redaktion

Robert Koch-Institut
Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring
Martina Rabenberg, Dr. Gert Mensink, Dr. Laura Krause,
Panagiotis Kamtsiuris, Dr. Thomas Ziese
General-Pape-Straße 62–66
12101 Berlin

Zitierweise

Robert Koch-Institut (Hrsg) (2015) Obst- und Gemüsekonsum.
Faktenblatt zu KiGGS Welle 1: Studie zur Gesundheit von Kin-
dern und Jugendlichen in Deutschland – Erste Folgebefragung
2009-2012. RKI, Berlin
www.kiggs-studie.de (Stand: 09.11.2015)