



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

Der Wissenschaft verpflichtet – Ihr Partner für Essen und Trinken

Pressemappe zur
Vorstellung des 14. DGE-Ernährungsberichts
24. November 2020



Online-Pressekonferenz zur Vorstellung des 14. DGE-Ernährungsberichts

Termin: Dienstag, 24. November 2020, 14.00 bis 15.15 Uhr, Einlass ab 13:45 Uhr

Programm und Referent*innen

Begrüßung und Eröffnung

Vorstellung des 14. DGE-Ernährungsberichts durch den Chefredakteur Prof. Dr. Helmut Heseker und Übergabe zusammen mit dem Präsidenten der DGE, Prof. Dr. Jakob Linseisen und Geschäftsführerin der DGE, Dr. Kiran Virmani an Staatssekretärin Beate Kasch, Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

- **Statement des BMEL zur Veröffentlichung des 14. DGE-Ernährungsberichts**
Beate Kasch, Staatssekretärin im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
- **Trendanalysen im Lebensmittelverbrauch – was essen die Deutschen?**
Referent: Prof. Dr. Kurt Gedrich, TU München
- **Erährungs- und Gesundheitstrends in Deutschland: Entwicklung von Übergewicht und Adipositas**
Referent: Prof. Dr. Helmut Heseker, Chefredakteur 14. DGE-Ernährungsbericht, Mitglied im Wissenschaftlichen Präsidium der DGE, Universität Paderborn
- **VeChi-Youth-Studie: Vegetarische Ernährung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland**
Referent*innen: Dr. Markus Keller, Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane), Dr. Ute Alexy, Rheinische-Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn
- **Rolle von Vitamin D bei der Prävention ausgewählter extraskelettaler Erkrankungen**
Referent: Prof. Dr. Jakob Linseisen, Präsident der DGE, LMU München

Moderation:

Dipl. oecotroph. Antje Gahl
Leiterin Referat Öffentlichkeitsarbeit

Pressekontakt:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Antje Gahl, Silke Restemeyer, Astrid Donalies

Tel.: 0228 3776-630, -640, -643

E-Mail: gahl@dge.de, restemeyer@dge.de, donalies@dge.de

DGE im Internet: <https://www.dge.de>

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

Telefon: 0228 3776-600

Telefax: 0228 3776-800

Geschäftsführer: Dr. Kiran Virmani

Sitz der Gesellschaft: Bonn

Eingetragen im Vereinsregister Bonn unter Nr. VR 008114

UStIdNr: DE 114234841



P R E S S E I N F O R M A T I O N

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

24. November 2020

14. DGE-Ernährungsbericht veröffentlicht

Ernährungssituation und Handlungsempfehlungen für die Ernährungs- und Gesundheitspolitik

(dge) Heute stellte die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ihren 14. DGE-Ernährungsbericht in einer Online-Pressekonferenz vor. Im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) erarbeitet die DGE den Bericht seit über 50 Jahren als wichtiger Impulsgeber für die Ernährungs- und Gesundheitspolitik in Deutschland. Beate Kasch, Staatssekretärin im BMEL bedankte sich bei Chefredakteur Prof. Dr. Helmut Heseker, DGE-Präsident Prof. Dr. Jakob Linseisen und DGE-Geschäftsführerin Dr. Kiran Virmani für den aktuellen Bericht: „Unser Ziel als Ministerium ist es, eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung zu gewährleisten. Wir unterstützen Verbraucher*innen bei ihren Konsumentscheidungen, stärken ihre Ernährungskompetenzen und leisten mit unserer Nationalen Reduktions- und Innovationstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten einen weiteren Beitrag zur Prävention von ernährungsmitbedingten Krankheiten. Dabei gehen wir in doppelter Hinsicht ganzheitlich vor. Wir nutzen verschiedene Instrumente der Ernährungsbildung, lassen Raum für Forschung und Innovation, greifen aber auch ordnungsrechtlich ein, etwa mit dem Verbot des Zusatzes von Zucker und anderen süßenden Zutaten zu Säuglings- und Kleinkindertees. Und: Wir nehmen alle Lebensphasen und die jeweils unterschiedlichen Bedürfnisse in den Blick. Dabei sind die Forschungsarbeiten aus dem DGE-Ernährungsbericht eine wichtige Grundlage.“

Die alle vier Jahre erscheinenden Ernährungsberichte tragen dazu bei, die Ernährungssituation der deutschen Bevölkerung langfristig zu betrachten, Ergebnisse aus Forschungsvorhaben zu präsentieren, zu bewerten und Handlungsempfehlungen abzuleiten. Auch der 14. DGE-Ernährungsbericht schreibt die Trendanalysen zum Lebensmittelverbrauch und zur Entwicklung von Übergewicht und Adipositas in Deutschland fort und stellt die Evidenzlage für ausgewählte ernährungsrelevante Fragestellungen vor. Der vorliegende Bericht präsentiert außerdem die Ergebnisse von drei speziell dafür durchgeführten Forschungsvorhaben, die besonders vulnerable Bevölkerungsgruppen im Fokus haben: die nutritionDay-Auswertung, die SuSe-II-Studie und die VeChi-Youth-Studie.

Chefredakteur Prof. Dr. Helmut Heseker, Universität Paderborn, betonte bei der Vorstellung des Berichts: „Die Ernährungsberichte liefern von Anfang an eine

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

vertiefte Beschreibung und objektive Bewertung der aktuellen Ernährungssituation in Deutschland. Gleichzeitig spiegeln sie bei den ausgewählten Themen immer auch den Zeitgeist und die jeweils aktuellen Herausforderungen in den Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften wider.“

Insgesamt umfasst der 14. DGE-Ernährungsbericht folgende Kapitel:

1. Ernährungssituation in Deutschland
2. Ernährungssituation in Krankenhäusern und Pflegeheimen – Auswertung der nutritionDay-Daten für Deutschland
3. Studie zur Erhebung von Daten zum Stillen und zur Säuglingsernährung in Deutschland – SuSe II
4. Vegetarische Ernährung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – VeChi-Youth-Studie
5. Prävention chronischer Erkrankungen durch Ernährung

Die Ernährungsberichte bieten mit ihrem breiten Themenspektrum seit 1969 eine fundierte, objektive und verlässliche Informationsquelle für Politik, Wissenschaft, Wirtschaft, Medien und Fachkräfte zu relevanten Fragestellungen in der Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaft. Mit den enthaltenen Handlungsempfehlungen zeigt auch der 14. DGE-Ernährungsbericht Möglichkeiten zur weiteren Verbesserung der Ernährungs- und Gesundheitssituation in Deutschland auf.

Der 14. DGE-Ernährungsbericht inkl. CD-ROM ist unter der Artikel-Nr. 220300 zum Preis von 37,00 EUR zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService unter www.dge-medienservice.de, Telefon: 0228 9092626, info@dge-medienservice.de erhältlich. Das Buch ist auch über den Buchhandel (ISBN: 978-3-88749-269-4) beziehbar.

Die Presseunterlagen zum 14. DGE-Ernährungsbericht sind abrufbar unter <https://www.dge.de/wissenschaft/ernaehrungsberichte/14-dge-ernaehrungsbericht/>

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Referat Öffentlichkeitsarbeit

Autorin: Antje Gahl

www.dge.de/presse/kontakt



P R E S S E I N F O R M A T I O N

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Aktualisierte Fassung vom 8. Dezember 2020

Was isst Deutschland?

Aktuelle Trends im Lebensmittelverbrauch im 14. DGE-Ernährungsbericht

(dge) Mehr Gemüse, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, weniger Schweinefleisch und Alkohol – die Ernährungssituation in Deutschland hat sich in einigen Punkten verbessert. Das zeigen die Trendanalysen zum Lebensmittelverbrauch auf Basis der Agrarstatistik, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in ihrem 14. DGE-Ernährungsbericht veröffentlicht. „Die Rückgänge beim Verbrauch von Obst, Getreideerzeugnissen und frischen Kartoffeln sowie die Anstiege bei Käse, Rind-, Kalb- und Geflügelfleisch stehen allerdings im Widerspruch zu einer pflanzenbetonten Ernährung, wie sie die DGE in ihren 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung empfiehlt“, bewertet Prof. Dr. Kurt Gedrich, TU München und Autor des Kapitels, die Entwicklungen auf einer Online-Presskonferenz zur Vorstellung des Ernährungsberichts am 24. November 2020. Die meisten pflanzlichen Lebensmittel weisen eine hohe Nährstoffdichte auf, sind also bei einem geringen Energiegehalt reich an essenziellen Nährstoffen und liefern gleichzeitig wertvolle Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. „Es wäre sehr zu begrüßen, wenn der Verbrauch an Gemüse, Obst, Kartoffeln und Getreide konstant ein höheres Niveau erreicht als der Verbrauch von tierischen Lebensmitteln“, sagt Chefredakteur Prof. Dr. Helmut Heseker, Universität Paderborn. „Eine pflanzenbetonte Ernährung ist nicht nur gesundheitsfördernd, sondern auch klimafreundlich.“

Gemüse weiterhin beliebt

Der Verbrauch von Gemüse steigt weiter an und lag 2018 bei 104 kg pro Kopf und Jahr. „Wie bereits in den vorangegangenen Ernährungsberichten gab es signifikante Zuwächse für Tomaten (ca. +440 g/Kopf u. Jahr), Möhren und Rote Rüben (ca. +260 g) sowie Zwiebelgemüse (ca. +160 g). Auch Hülsenfrüchte steigen in der Gunst der Verbraucher, die Zuwächse liegen bei etwa 40 g pro Kopf und Jahr bei frischen und etwa 50 g pro Kopf und Jahr bei getrockneten Hülsenfrüchten“, fasst Gedrich die Trends im Gemüseverbrauch zusammen. Er hat die Daten der Agrarstatistik für die DGE ausgewertet.

Herausgeber:

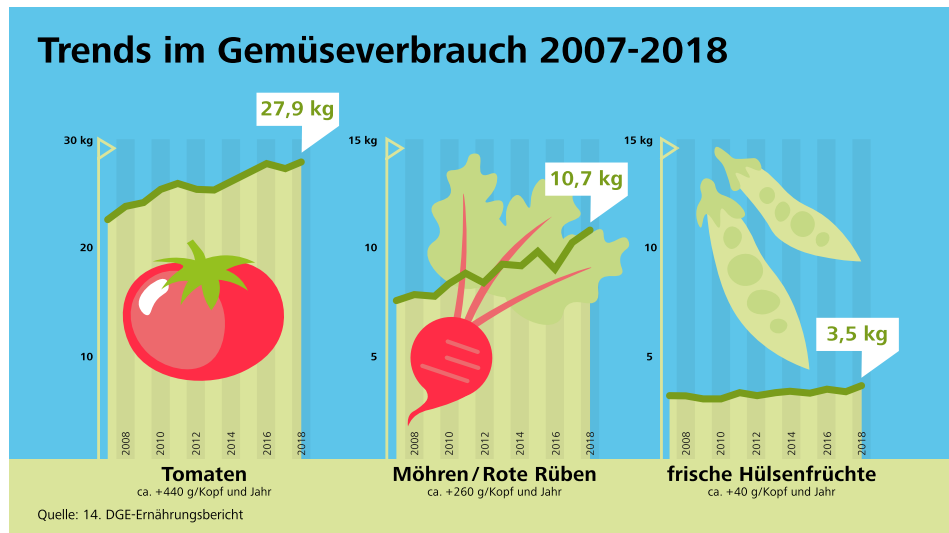
**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.



Obstverbrauch rückläufig: Verbrauch von Äpfel, Birnen und Co. sinkt

Bei Obst zeigt sich dagegen ein Verbrauchsrückgang um -720 g pro Kopf und Jahr. Besonders betroffen sind Äpfel (-1,4 kg pro Kopf u. Jahr), Birnen (-70 g), Tafeltrauben (-140 g) und Apfelsinen (-110 g). Im Trend liegen Beeren- (außer Erdbeeren) und Schalenobst mit signifikanten Zuwächsen von 170 g bzw. 130 g pro Kopf und Jahr. Auch der Bananenverbrauch steigt (+180 g/Kopf u. Jahr). Der Verbrauch von Erdbeeren, Trockenfrüchten, Kirschen, Pflaumen/Zwetschgen, Aprikosen und Pfirsichen blieb stabil.

Rückläufiger Verbrauch bei Getreideerzeugnissen und frischen Kartoffeln

Zwar hat der Nahrungsverbrauch von Weizenmehl seit 2007 um durchschnittlich ca. 300 g pro Kopf und Jahr signifikant zugenommen. Die Abnahme des Verbrauchs von Roggenmehl (-160 g/Kopf u. Jahr) und Brot und Brötchen (-430 g) führen insgesamt jedoch zu einem Rückgang des Verbrauchs an Getreideerzeugnissen. Auch der Verbrauch an frischen Kartoffeln ist mit -840 g pro Kopf und Jahr statistisch signifikant gesunken.

Tierische Lebensmittel – Der Fleischverbrauch ist mit 60 kg pro Kopf und Jahr immer noch zu hoch

Der Fleischverbrauch liegt seit einigen Jahren insgesamt weitgehend unverändert bei etwa 60 kg pro Kopf und Jahr (erfasst als für den menschlichen Verzehr verfügbare Rohware). Zwar sinkt erfreulicherweise der Verbrauch von Schweinefleisch (-370 g/Kopf u. Jahr), bei Rind- und Kalbfleisch (+130 g) sowie Geflügel (+190 g) zeigt sich jedoch weiterhin ein Anstieg im Verbrauch. Fisch verbrauchen die Deutschen in den letzten 10 Jahren relativ stabil durchschnittlich etwa 14 bis 15 kg pro Kopf und Jahr (Fanggewicht). Bei Milch und Milchprodukten sind tendenziell sinkende Verbrauchsmengen erkennbar, am stärksten ausgeprägt bei

Milch mit -330 g pro Kopf und Jahr. Der Verbrauch von Käse hingegen steigt weiter an mit durchschnittlich + 200 g pro Kopf und Jahr.

Getränke: Frucht- und Gemüsesäfte sowie Bier verlieren

Der Verbrauch von Mineralwasser steigt weiter um 1,5 l pro Kopf und Jahr und lag 2018 bei 154 l. Auch bei Kräuter- und Früchtetees steigt der Verbrauch um 400 ml pro Kopf und Jahr. Kaffee ist weiterhin beliebt mit Zuwächsen von 1,4 l pro Kopf und Jahr. Fruchtsäfte, -nektare und Gemüsesäfte sind mit -0,6 l pro Kopf und Jahr rückläufig im Verbrauch. Der Anstieg beim Verbrauch von Erfrischungsgetränken ist gestoppt und zeigt nur noch eine schwache positive Tendenz. Der Gesamtalkoholverbrauch sank weiterhin, wobei Bier mit einem Rückgang von -900 ml pro Kopf und Jahr am deutlichsten betroffen ist.

Was bedeuten die Lebensmitteltrends für unsere Gesundheit?

Der seit Jahren positive Trend beim Gemüseverbrauch ist erfreulich. Leider geht der Obstverbrauch seit etwa 2010 zurück. Auch der rückläufige Verbrauch bei den Getreideerzeugnissen ist unter Public-Health-Gesichtspunkten negativ zu bewerten und sollte in einen positiven Trend umgekehrt werden. Der Fokus sollte dabei insbesondere auf Vollkornprodukten als wichtiger Ballaststoffquelle liegen. Ebenso steht der steigende Verbrauch an Käse, Rind-, Kalb- und Geflügelfleisch nicht im Einklang mit dem Ziel einer pflanzenbetonten Ernährung. Tierische Lebensmittel sind nach den 10 Regeln der DGE eine wertvolle Ergänzung der Ernährung und erleichtern eine bedarfsdeckende Nährstoffversorgung. Da sie aber auch oft fettreich sind und vor allem gesättigte Fettsäuren liefern, sollte ihr Verzehr nur in kleinen Mengen erfolgen. So könnten gleichzeitig die unerwünschten Folgen für Gesundheit und Klima gemindert werden.

„Damit wir das Ziel einer pflanzenbetonten Ernährungsweise erreichen können, muss der Verbrauch von Gemüse inkl. Hülsenfrüchten, Obst, Getreide, Kartoffeln und Nüssen noch deutlich steigen und der Verbrauch von tierischen Lebensmitteln stark sinken“, fasst Gedrich die Ernährungssituation in Deutschland zusammen.

Hintergrundinformationen zur Agrarstatistik

Das erste Kapitel des DGE-Ernährungsberichts schreibt traditionell die Entwicklung des Lebensmittelverbrauchs auf der Ebene der für die Energie- und Nährstoffversorgung wichtigen Grundlebensmittel fort. Die Agrarstatistik liefert mit ihren jährlichen Angaben über die Produktion in der Landwirtschaft und im Ernährungsgewerbe die aktuelle Datengrundlage zum Lebensmittelverbrauch. Aufgrund der verbraucherfernen Datenerfassung beinhaltet sie auch Anteile wie Knochen, Tierfutter und Bio-Kraftstoff, die nicht für den menschlichen Verzehr bestimmt sind. Unter der Annahme, dass diese im Zeitverlauf stabil bleiben, er-

möglicht sie unter ernährungsepidemiologischen Gesichtspunkten wertvolle Einblicke in aktuelle Entwicklungen des Lebensmittelverbrauchs und lässt Rückschlüsse auf die Nährstoffversorgung der Bevölkerung zu.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Referat Öffentlichkeitsarbeit

Autorin: Silke Restemeyer

www.dge.de/presse/kontakt



P R E S S E I N F O R M A T I O N

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

24. November 2020

Immer mehr Schwangere sind zu dick

Aktuelle Daten zur Übergewichtsentwicklung im 14. DGE-Ernährungsbericht

(dge) Übergewicht und Adipositas sind in allen Altersgruppen weitverbreitet. Immer weniger Erwachsene sind normalgewichtig. Auch Schwangere sind zunehmend übergewichtig oder adipös und weisen immer häufiger Schwangerschaftsdiabetes auf. Das zeigt die Datenauswertung u. a. der großen nationalen Stichproben des Mikrozensus, die im 14. DGE-Ernährungsbericht veröffentlicht ist. Unter der Leitung von Prof. Dr. Helmut Heseker, Universität Paderborn, führt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) damit die Datenanalyse zu Übergewicht und Adipositas der vorherigen DGE-Ernährungsberichte mit repräsentativen Zahlen für Deutschland fort.

Normalgewicht in der Schwangerschaft schützt vor Komplikationen

Immer mehr Schwangere sind bei der Erstuntersuchung übergewichtig. Nach den jährlich durchgeführten Bundesauswertungen Geburtshilfe wurden 2017 fast 40 % der Schwangeren bei der Erstuntersuchung als übergewichtig eingestuft, 2007 waren es noch 34 %.

Übergewicht von Schwangeren bei der Erstuntersuchung



Die Daten des Mikrozensus zeigen, dass ältere Frauen zu Beginn der Schwangerschaft häufiger übergewichtig sind als jüngere. „Das hat Folgen für Mutter und Kind“, sagt Prof. Heseker, Chefredakteur des aktuellen DGE-Ernährungsbe-

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

richts. „Adipositas in der Schwangerschaft ist für die werdende Mutter unter anderem mit einem erhöhten Risiko für Gestationsdiabetes, Hypertonie und Präeklampsie verbunden und mit einem erhöhten Geburtsgewicht sowie einem späteren Übergewichtsrisiko des Kindes assoziiert. Eine zu hohe Gewichtszunahme in der Schwangerschaft erhöht auch das Risiko des Kindes für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und das Metabolische Syndrom.“

Die empfehlenswerte Gewichtszunahme in der Schwangerschaft beträgt 10 bis 16 kg, für Übergewichtige maximal 10 kg. Der Energiebedarf von Schwangeren wird häufig noch deutlich überschätzt. Ab dem 4. Monat erhöht sich dieser um täglich 250 kcal und ab dem 7. Monat um 500 kcal. Dies gilt jedoch nur für normalgewichtige Frauen, die während der Schwangerschaft körperlich weiterhin aktiv sind.

Nach wie vor jedes 7. Kind übergewichtig

Bei Säuglingen zeigt sich ein leichter Trend zu einem geringeren Geburtsgewicht. Der Anteil an Neugeborenen mit einem sehr hohen Geburtsgewicht von > 4 500 g ist seit den 1990er Jahren von ca. 1,6 % über 1,4 % in 2007 auf 1,2 % in 2017 zurückgegangen. Auch für Kinder und Jugendliche scheint der früher beobachtete Anstieg der Prävalenzen an Übergewicht bzw. Adipositas gestoppt zu sein, stagniert aber auf hohem Niveau. Insgesamt liegt in der Altersgruppe der 3- bis 17-Jährigen in dem Zeitraum 2014-2017 die Prävalenz von Übergewicht inkl. Adipositas bei 15,4 %, die von Adipositas bei 5,9 %. Aus über der Hälfte der 3- bis 6-jährigen Kinder mit Übergewicht bzw. Adipositas werden übergewichtige oder adipöse Jugendliche.

Mehr Übergewicht und Adipositas mit steigendem Alter

Immer mehr Erwachsene sind übergewichtig, insbesondere die Männer sind in allen Altersgruppen häufiger betroffen als Frauen. Zwischen 18 und 65 Jahren sind 59,4 % der Männer und 37,3 % der Frauen übergewichtig. Dieser Trend steigt mit zunehmendem Alter weiter an. Insgesamt sind bei den Senioren über 65 Jahre bereits 69,6 % der Männer und 56,4 % der Frauen übergewichtig, 21,0 % der Männer und 19,4 % der Frauen sind adipös. Besonders die Verbreitung von Adipositas hat bei den Erwachsenen weiter zugenommen. Auch hochbetagte Menschen sind heute mehr und mehr adipös, deutliche Steigerungen finden sich in der Altersgruppe 75 Jahre und älter.

Frühzeitige Prävention entscheidend

„Die weltweite Epidemie von Übergewicht und Adipositas stellt Deutschland weiterhin vor große Herausforderungen“, resümiert Hesecker und betont: „Maßnahmen für die frühzeitige Prävention im Bereich der Ernährung, der körperlichen Aktivität und Lebensstiländerungen müssen weiter im Fokus stehen, um ernährungsmitbedingte Krankheiten sowie die damit verbundenen sozialen und ökonomischen Folgen einzudämmen. Normalgewicht vor und in der Schwangerschaft ist ein entscheidender Faktor für die Gesundheit von Mutter und Kind.“

Defiziten in der frühkindlichen und schulischen Ernährungsbildung sollte mit geeigneten Verhältnis- und Verhaltenspräventionsmaßnahmen begegnet werden. Hier eignen sich beispielsweise spezifische Angebote der Gemeinschaftsverpflegung. Daher spricht sich die DGE für die verbindliche Einführung der DGE-Qualitätsstandards aus.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Referat Öffentlichkeitsarbeit

www.dge.de/presse/kontakt/



P R E S S E I N F O R M A T I O N

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

24. November 2020

Vegan, vegetarisch, Mischkost: nur geringe Unterschiede in der Nährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen

Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie im 14. DGE-Ernährungsbericht

(dge) Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veröffentlicht im 14. DGE-Ernährungsbericht die Studie „Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (VeChi-Youth-Studie). Sie untersuchte den Einfluss verschiedener Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen. „Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl bei veganer und vegetarischer Ernährung als auch bei einer Mischkost mit Fleisch die Versorgung mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen bei der überwiegenden Anzahl der Studienteilnehmer*innen ausreichend ist“, sagen Dr. Ute Alexy, Universität Bonn, und Dr. Markus Keller, Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane), die die Studie geleitet haben. „Auch bei einer vegetarischen oder rein pflanzlichen Ernährung war bei den meisten Kindern die Versorgung mit Vitamin B₁₂ ausreichend. Bei den vegetarischen Ernährungsformen war zudem die Zufuhr an Ballaststoffen sehr hoch.“ Bei allen Ernährungsformen war die Versorgung mit Vitamin B₂ und Jod kritisch, auch die Zufuhrdaten von Calcium zeigen Handlungsbedarf auf.

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.



Bislang gibt es keine aktuellen Daten zum Ernährungs- und Gesundheitsstatus von sich vegetarisch bzw. vegan ernährenden Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Aufgrund dieser unzureichenden Beurteilungsgrundlage befürwortet die DGE in ihrer Position zur veganen Ernährung und auch in der Ergänzung der Position vom September 2020 bei Kindern und Jugendlichen eine vegetarische Ernährung als Dauerkost, empfiehlt eine rein vegane Ernährung für diese Gruppen aber nicht. Die von der DGE initiierte VeChi-Youth-Studie soll zur Verbesserung der wissenschaftlichen Datenbasis beitragen. Die Querschnittsstudie verglich anthropometrische Daten, das Ernährungsverhalten sowie die Nährstoffzufuhr und -versorgung bei veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährungsweise bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren. Von den 401 Proband*innen ernährten sich 150 vegetarisch, 114 vegan und 137 omnivor. Die Daten wurden von Oktober 2017 bis Januar 2019 erhoben.

Vegetarier punkten mit gesundheitsfördernder Lebensmittelauswahl

Die sich vegetarisch und vegan ernährenden Kinder und Jugendlichen zeigten ein insgesamt gesundheitsförderndes Lebensmittelmuster. Sie verzehrten mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Insbesondere Veganer*innen hatten den geringsten Verzehr an Süßwaren, Knabberartikeln und Fertiggerichten.

Wenig Unterschiede bei Energie und energieliefernden Nährstoffen

Zwischen den drei Ernährungsformen gab es weder bei der Energiezufuhr noch bei der Energiedichte signifikante Unterschiede. In allen drei Gruppen lag die mittlere Energiezufuhr unter dem Richtwert der DGE. Insgesamt gab es wenig übergewichtige (4 %) und adipöse (0,5 %) Kinder im Gesamtkollektiv, was sich wahrscheinlich auf den hohen Sozialstatus der Teilnehmer*innen zurückführen lässt. Auch in der Nährstoffversorgung der Kinder und Jugendlichen waren die Unterschiede zwischen veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährung gering. In allen Fällen waren die Studienteilnehmer*innen ausreichend mit den energieliefernden Nährstoffen sowie den meisten Mikronährstoffen versorgt. Der hohe Kohlenhydrat- und moderate Fettanteil der Energiezufuhr war in allen Gruppen vergleichbar und entsprach weitgehend den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr für diese Altersgruppe. Die Kohlenhydrat- und Fettqualität unterschied sich allerdings zwischen den Untersuchungsgruppen. Kinder und Jugendliche, die sich vegan ernährten, hatten eine besonders hohe Ballaststoffzufuhr und aßen weniger zugesetzten Zucker sowie gesättigte Fettsäuren. Ihre Proteinzufuhr war niedriger als bei vegetarischer oder omnivorer Ernährung, lag im Mittel aber noch im Bereich der D-A-CH-Referenzwerte.

Grundsätzlich kritisch sind Vitamin B₂, Vitamin D, Jod und Calcium

Bei allen drei Ernährungsformen erwiesen sich Vitamin B₂, Vitamin D, Jod und Calcium als kritische Nährstoffe. Die Blutuntersuchungen zeigten bei Veganer*innen und Vegetarier*innen eine signifikant niedrigere Eisenversorgung als bei sich

mit Mischkost ernährenden Kindern. Dagegen lagen die Zufuhr und die Blutkonzentrationen von Folat bei den Veganer*innen signifikant über den Werten der beiden anderen Gruppen. Die Parameter der Vitamin-B₁₂-Versorgung waren bei allen Ernährungsformen überwiegend im Normbereich. Die ausreichende Vitamin-B₁₂-Versorgung ist bei Veganer*innen darauf zurückzuführen, dass 88 % – wie empfohlen – supplementieren. Da sich vegetarisch ernährende Proband*innen tendenziell schlechter mit Vitamin B₁₂ versorgt waren, empfehlen die Autor*innen auch für diese Ernährungsform zumindest eine gelegentliche Supplementation. Unabhängig von der Ernährungsform sollte bei Kindern und Jugendlichen vor allem die Versorgung mit Jod und Calcium verbessert werden.

Die Studienteilnehmer*innen sind nicht repräsentativ für die deutsche Bevölkerung, daher sind die vorliegenden Studienergebnisse nur eingeschränkt aussagekräftig. Sie können z. B. Hinweise liefern, bei welchen Nährstoffen Handlungsbedarf besteht. Die Ergebnisse können aber nicht auf alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland mit der entsprechenden Ernährungsweise übertragen werden.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit
www.dge.de/presse/kontakt/



P R E S S E I N F O R M A T I O N

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Aktualisierte Fassung vom 3. Dezember 2020

Guter Vitamin-D-Status kann vor akuten Atemwegsinfektionen schützen

Neue Daten zu Vitamin D im 14. DGE-Ernährungsbericht

(dge) Eine gute Versorgung mit Vitamin D ist nicht nur wichtig für die Knochengesundheit, sie kann auch vor akuten Atemwegsinfektionen wie Erkältungen schützen und wirkt sich positiv auf die Behandlung von Asthma- bzw. COPD-Patient*innen mit einem Vitamin-D-Mangel aus. Das zeigt eine umfassende Übersichtsarbeit (Umbrella Review), in der Wissenschaftler*innen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) die Zusammenhänge zwischen Vitamin D und Atemwegs- und Autoimmunerkrankungen sowie dem Auftreten von neurodegenerativen und psychischen Krankheiten untersuchten. Die DGE veröffentlicht die Ergebnisse in ihrem 14. DGE-Ernährungsbericht.

Wissenschaftliche Daten weisen zunehmend darauf hin, dass Vitamin D sich vorteilhaft auf verschiedene Erkrankungen auswirken könnte. Prof. Dr. Jakob Lins-eisen, DGE-Präsident und Vorsitzender der DGE-Arbeitsgruppe Vitamin D, ordnet die vorliegenden Ergebnisse des Umbrella Reviews ein: „Die hohen Erwartungen hinsichtlich der Effektivität einer Supplementation von Vitamin D lassen für die meisten untersuchten Krankheiten keine eindeutigen Schlussfolgerungen zu. Anhand von bisher publizierten Umbrella Reviews und weiterer aktueller Studien haben wir für den Ernährungsbericht außerdem die Datenlage für Vitamin D und weitere chronische Krankheiten zusammengefasst. Danach ist nach wie vor

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

Auswirkung von Vitamin D bei verschiedenen Erkrankungen

Erkrankung	Systematische Übersichtsarbeiten von (Systematic Reviews, SR)	Effekte von Vitamin D bei der Primärprävention	Patient*innen
Asthma	Beobachtungsstudien RCTs (randomisierte kontrollierte Studien)	+	+
Chronisch obstruktive Lungenerkrankung	Beobachtungsstudien RCTs (randomisierte kontrollierte Studien)	+	+
Akute Atemwegsinfektion	Beobachtungsstudien RCTs (randomisierte kontrollierte Studien)	+	+
Demenz und Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeit	Beobachtungsstudien RCTs (randomisierte kontrollierte Studien)	+	+
Depression	Beobachtungsstudien RCTs (randomisierte kontrollierte Studien)	+	+
Multiple Sklerose	Beobachtungsstudien RCTs (randomisierte kontrollierte Studien)	+	+
Diabetes mellitus Typ1	Beobachtungsstudien RCTs (randomisierte kontrollierte Studien)	+	+

+ Vorteilhaft Wirkung vermutet - endgültige Schlussfolgerung ist wegen heterogener oder limitierter Daten nicht möglich.

± Aufgrund von nicht eindeutigen/unzureichenden Daten ist keine eindeutige Aussage möglich.

○ Keine vorteilhafte Wirkung vermutet.

— Keine Daten

a Vor allem oder ausschließlich bei Patient*innen mit zirkulierenden 25(OH)D-Konzentrationen < 25nmol/l (10ng/ml)

b Die meisten Ergebnisse basieren auf SRs bei Kindern.

c Die Ergebnisse basieren auf SRs bei Erwachsenen.

d Die Effekte werden vor allem bei älteren Menschen beobachtet.

Quelle: 14. DGE-Ernährungsbericht

nicht belegt, dass Vitamin D vor Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 schützt. Hier besteht weiterer Forschungsbedarf.“

Aktualisierung der wissenschaftlichen Datenlage

Mit ihrem Umbrella Review aktualisiert die DGE den Wissensstand über die mögliche Rolle von Vitamin D bei der Prävention und Behandlung von Atemwegserkrankungen wie Asthma, chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) und akute Atemwegsinfektionen, psychischen Erkrankungen wie Demenz und Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeit, Depression sowie den Autoimmunerkrankungen Multiple Sklerose (MS) und Diabetes mellitus Typ 1. Für die umfassende Übersichtsarbeit hat das DGE-Referat Wissenschaft in Kooperation mit einer Arbeitsgruppe des Wissenschaftlichen Präsidiums der DGE 73 systematische Reviews qualitativ analysiert und ausgewertet.

Präventive Effekte von Vitamin D

Zwischen dem Vitamin-D-Status und dem Risiko für akute Atemwegsinfektionen wurde ein inverser Zusammenhang beobachtet. Je niedriger der Vitamin-D-Status war, desto höher war das Risiko für Atemwegsinfektionen. Zudem könnte bei einer unzureichenden Vitamin-D-Versorgung eine Supplementation mit Vitamin D einen positiven Einfluss auf die Prävention von akuten Atemwegsinfektionen haben. Schlussfolgerungen für die Prävention von COVID-19 lassen sich aus den Daten derzeit allerdings nicht ableiten, da alle bewerteten Studien vor Auftreten der Pandemie durchgeführt wurden.

In Beobachtungsstudien wurde auch zwischen dem Vitamin-D-Status und dem Risiko für Demenz und Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeit sowie Depressionen ein inverser Zusammenhang gefunden. Diese Ergebnisse konnten in kontrollierten Studien jedoch nicht eindeutig bestätigt werden.

In Bezug auf präventive Aspekte des Vitamin-D-Status auf Asthma, MS und Diabetes mellitus Typ 1 waren die vorliegenden Daten aus Beobachtungsstudien nicht eindeutig. Darüber hinaus liegen keine Daten aus kontrollierten Studien hinsichtlich eines Zusammenhangs zwischen Vitamin D und der Prävention von Asthma, COPD, MS und Diabetes mellitus Typ 1 vor.

Therapeutische Effekte von Vitamin D vor allem bei Vitamin-D-Mangel

Ein angemessener Vitamin-D-Status kann in der Kindheit das Risiko für die Verschlechterung von Asthma verringern. In Bezug auf Vitamin D und Asthma in der erwachsenen Bevölkerung sind die verfügbaren Daten unzureichend, um daraus verlässliche Schlüsse zu ziehen. Bei Patient*innen mit COPD zeigten sich günstige therapeutische Effekte von Vitamin D nur bei Vorliegen eines Vitamin-D-Mangels. Die Effekte bei schweren Depressionen sowie Diabetes mellitus Typ 1 müssen weiter untersucht werden. Patient*innen mit Atemwegsinfektionen oder

MS scheinen nicht von einer therapeutischen Vitamin-D-Supplementation zu profitieren.

Den Vitamin-D-Status kann der Hausarzt anhand der 25(OH)D-Konzentration als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) im Blut bestimmen. Liegt der Wert unter 25-30 nmol/l (10-12 ng/ml), liegt eine mangelhafte Vitamin-D-Versorgung vor; der optimale Bereich sollte mindestens 50 nmol/l (20 ng/ml) betragen.

Vitamin-D-Dosen von 20 µg (800 IE) können als sicher angesehen werden und signifikant dazu beitragen, zirkulierende 25(OH)D-Konzentrationen von mindestens 50 nmol/l zu erreichen. Die DGE weist darauf hin, dass eine über den Bedarf hinausgehende Supplementation, insbesondere in Form von hohen Dosierungen, keine präventiven Vorteile bringt. Sollte eine Supplementation, z. B. aufgrund von fehlender körpereigener Bildung notwendig sein, rät sie zu einer täglichen Einnahme in Höhe des Referenzwertes von 20 µg (800 IE).

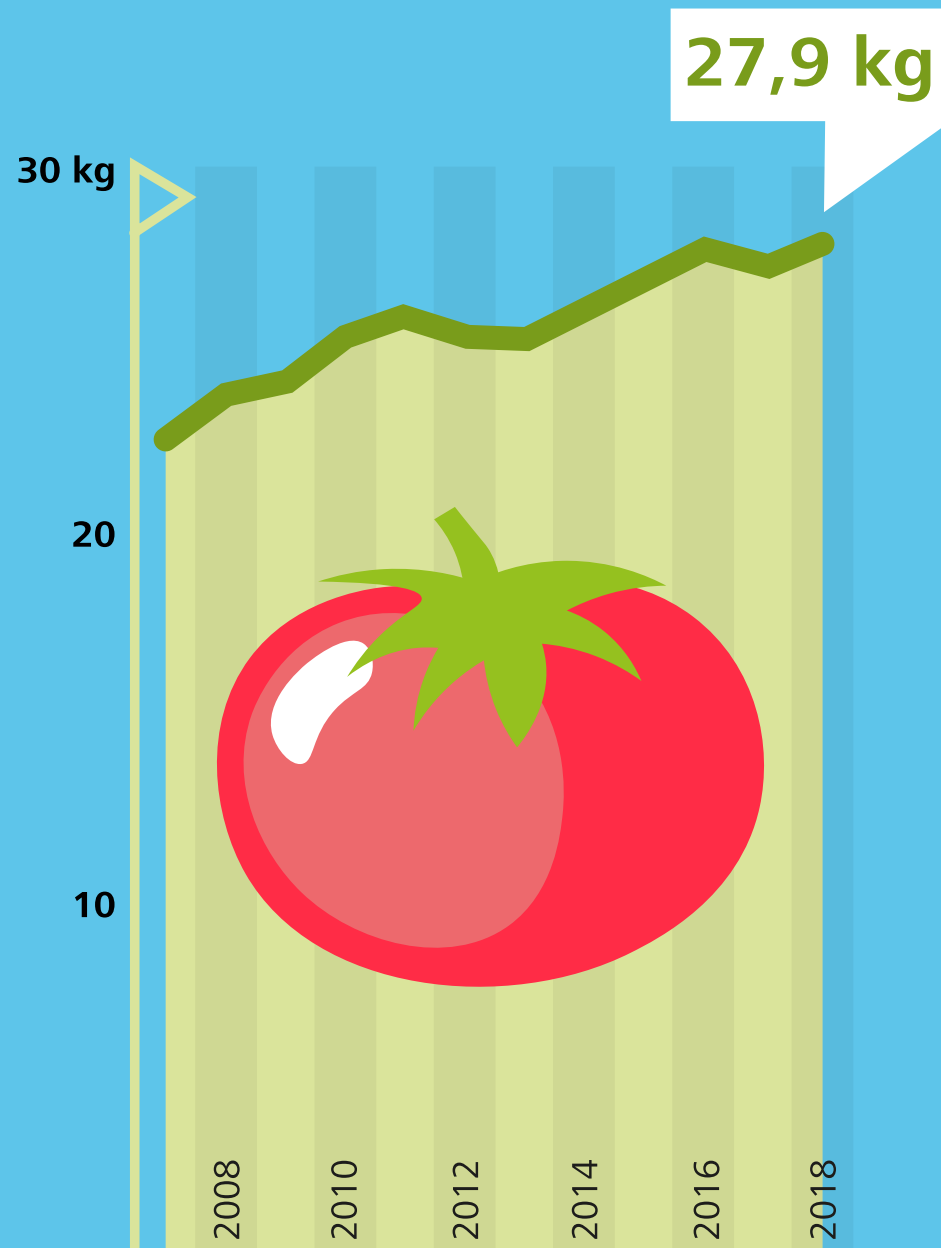
Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Referat Öffentlichkeitsarbeit

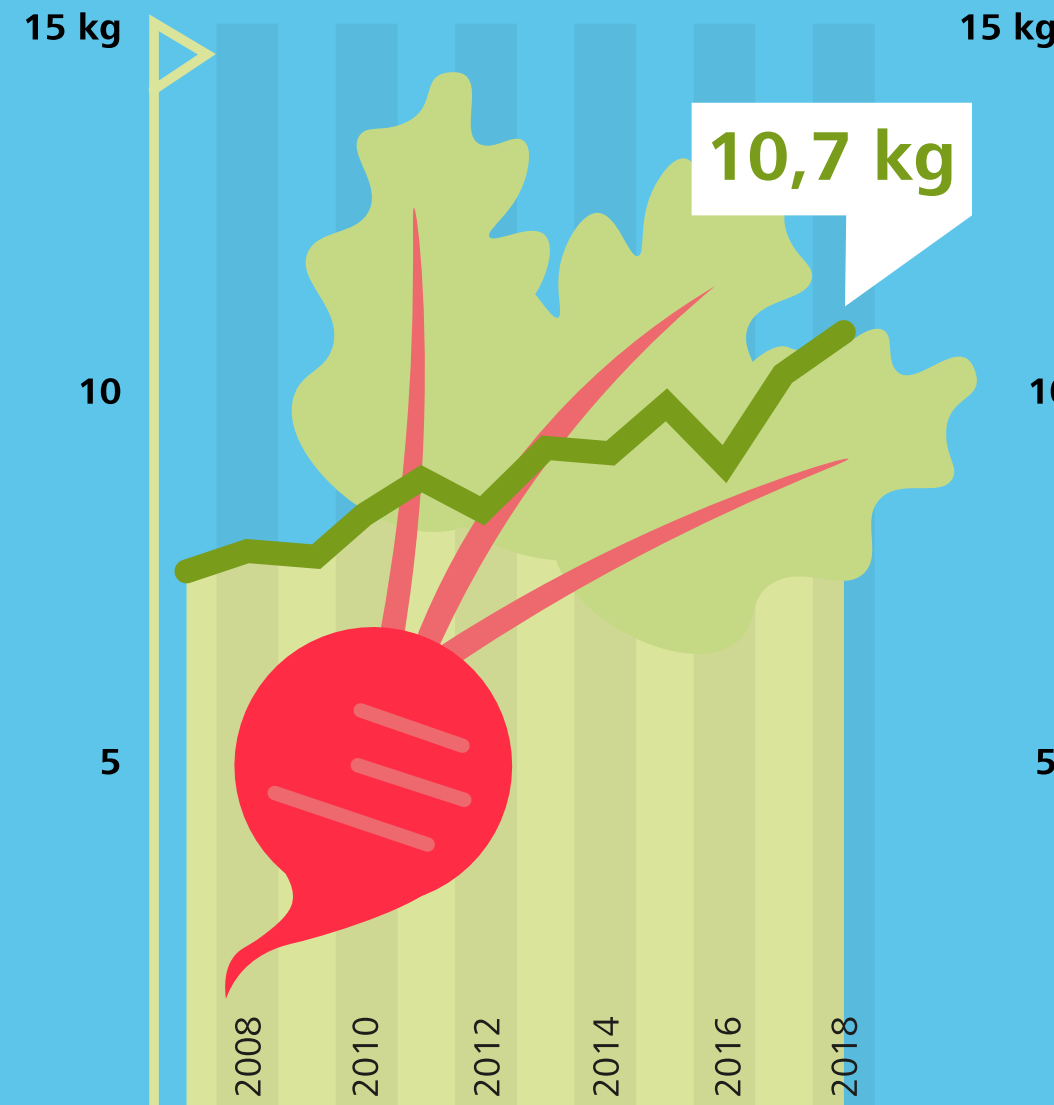
www.dge.de/presse/kontakt

Trends im Gemüseverbrauch 2007-2018



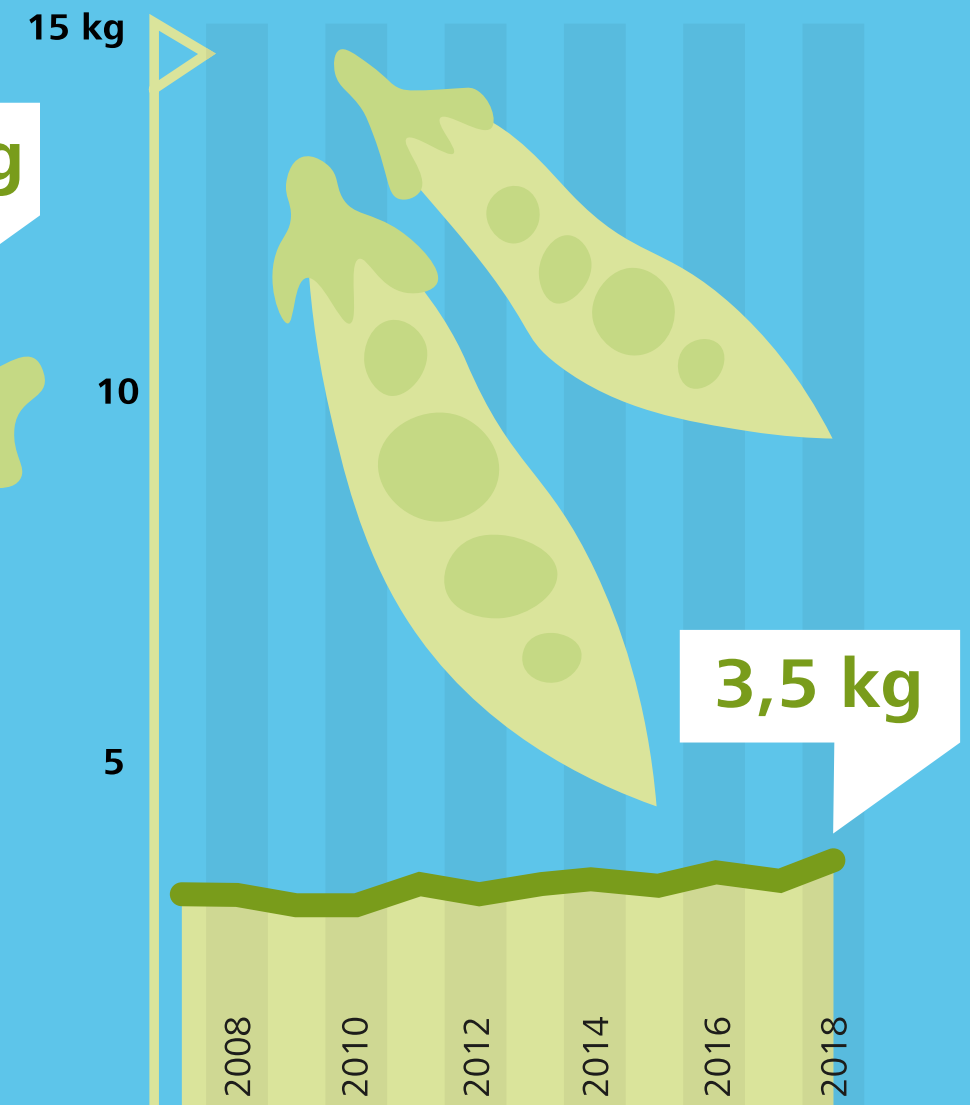
Tomaten

ca. +440 g/Kopf und Jahr



Möhren / Rote Rüben

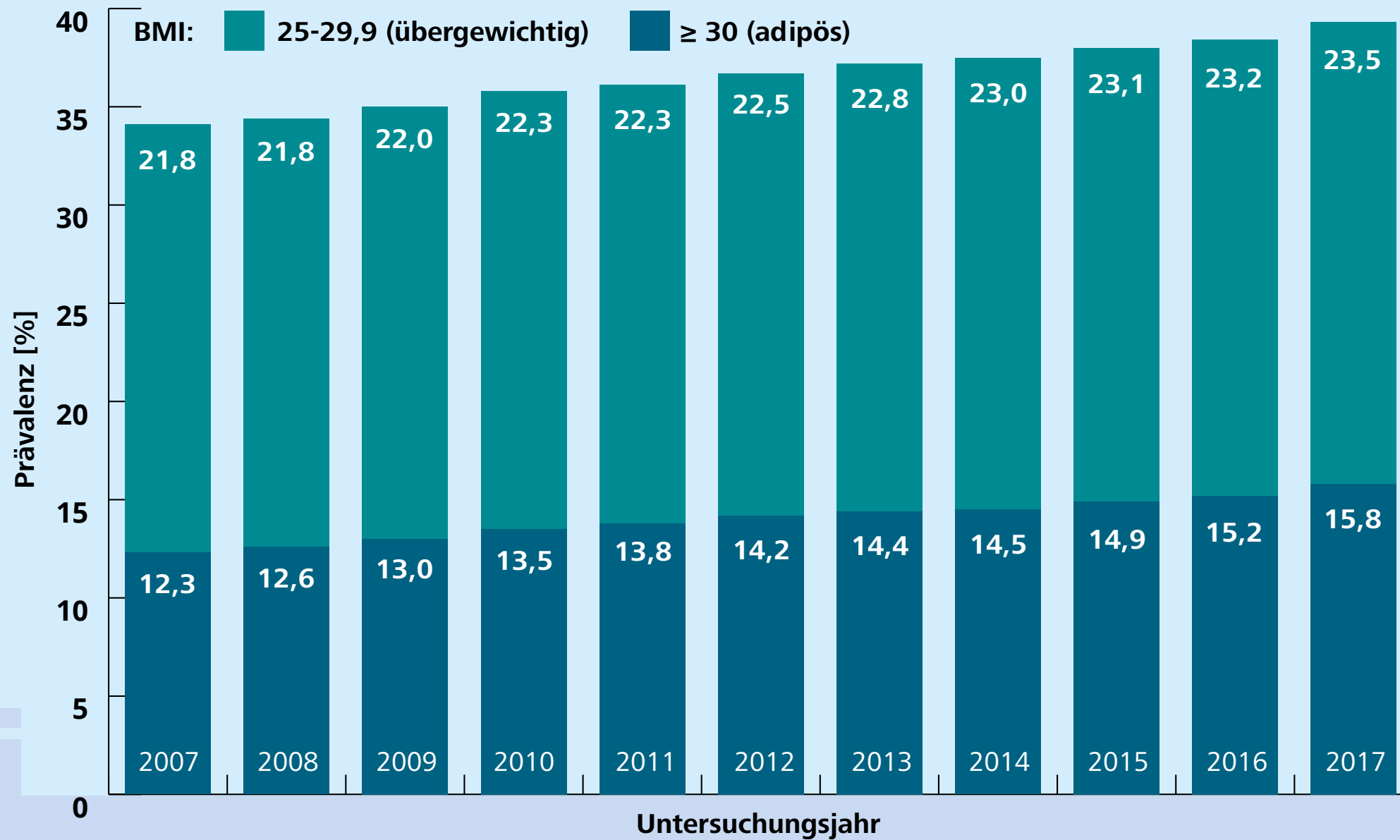
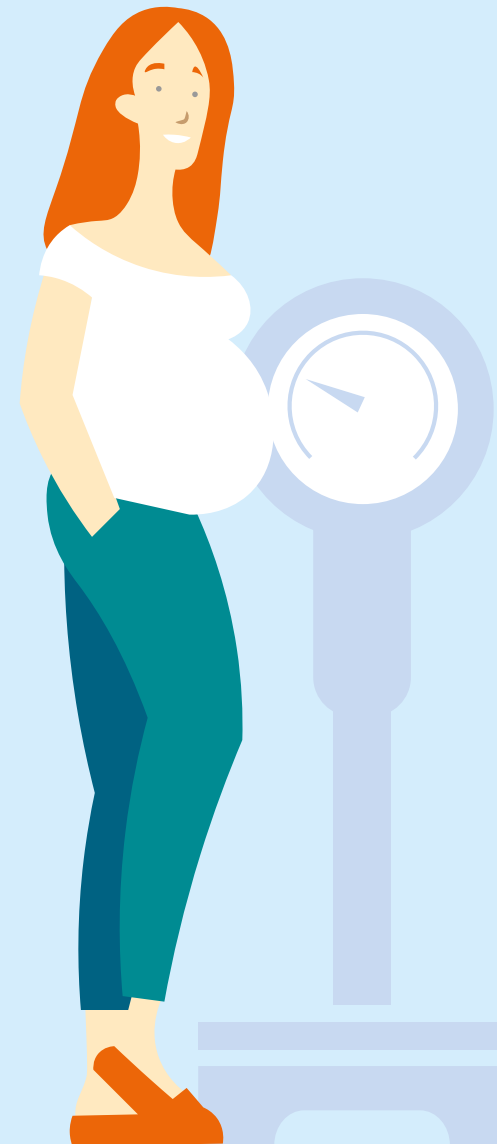
ca. +260 g/Kopf und Jahr



frische Hülsenfrüchte

ca. +40 g/Kopf und Jahr

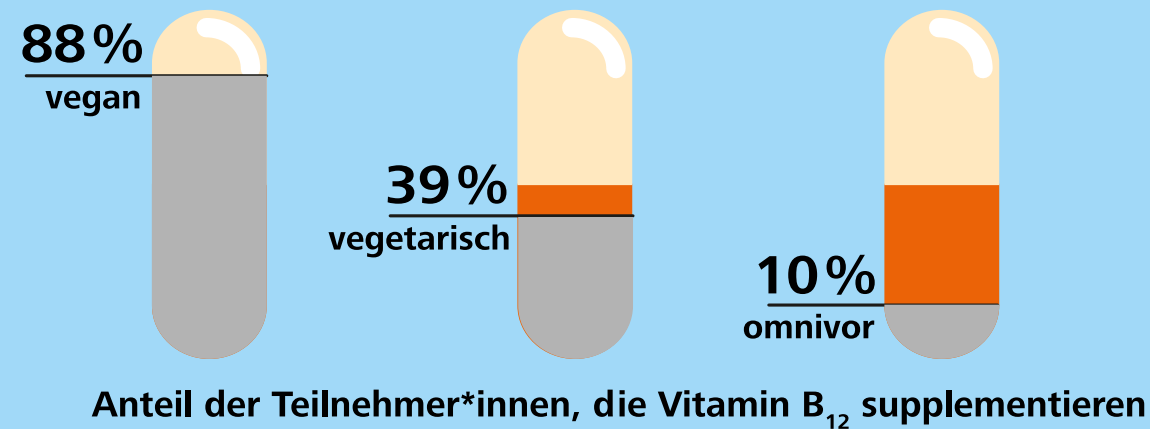
Übergewicht von Schwangeren bei der Erstuntersuchung



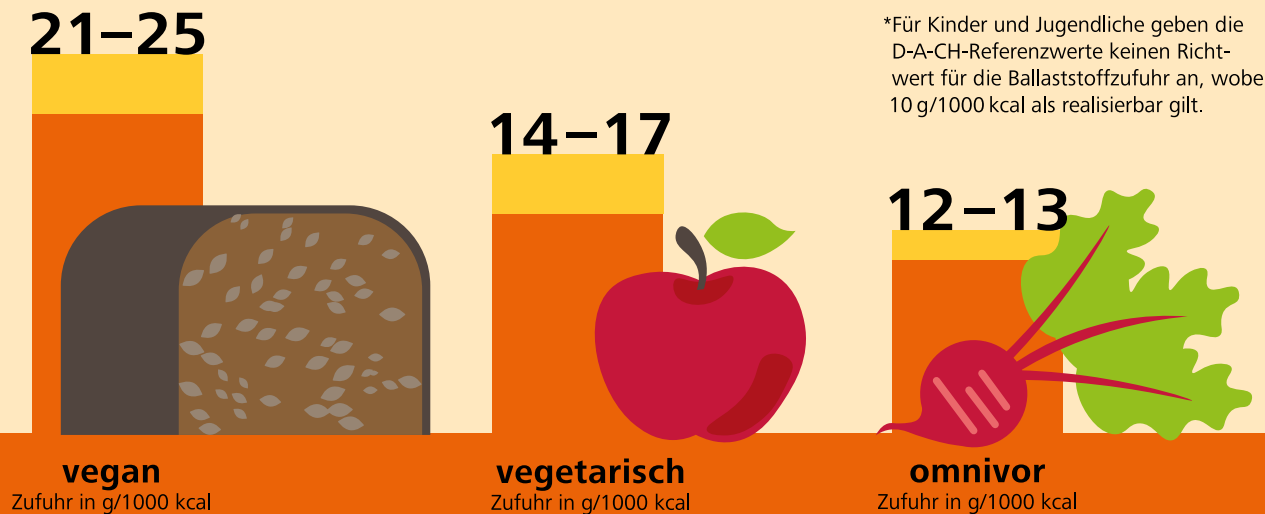
Die VeChi-Youth-Studie zeigt:

Die meisten Studienteilnehmer*innen sind gut mit Vitamin B₁₂ versorgt

Dies ist u. a. auf die Supplementation mit Vitamin B₁₂ zurückzuführen.

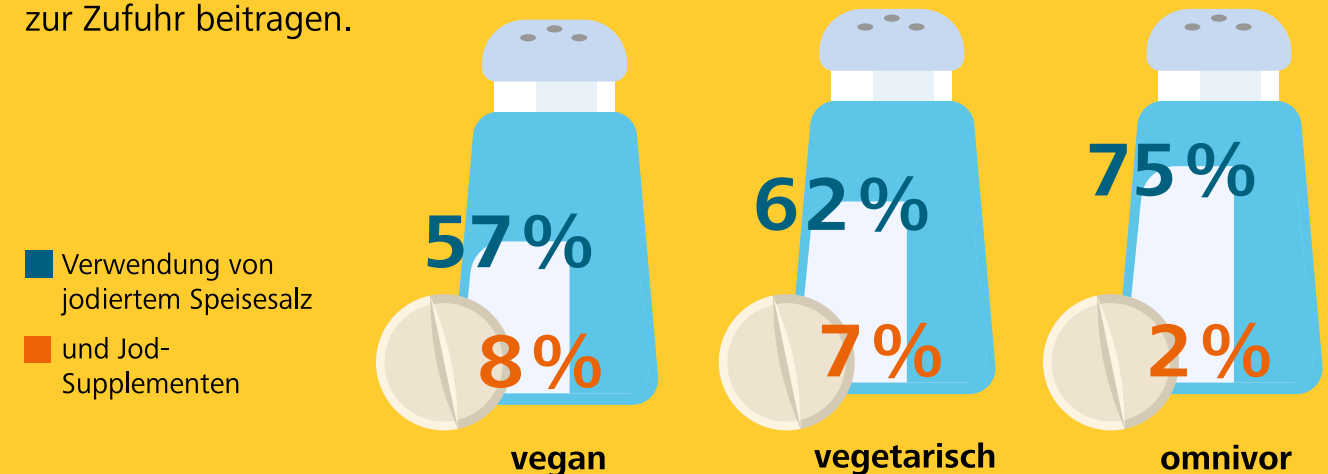


eine hohe Ballaststoffzufuhr* bei sich vegan ernährenden Heranwachsenden

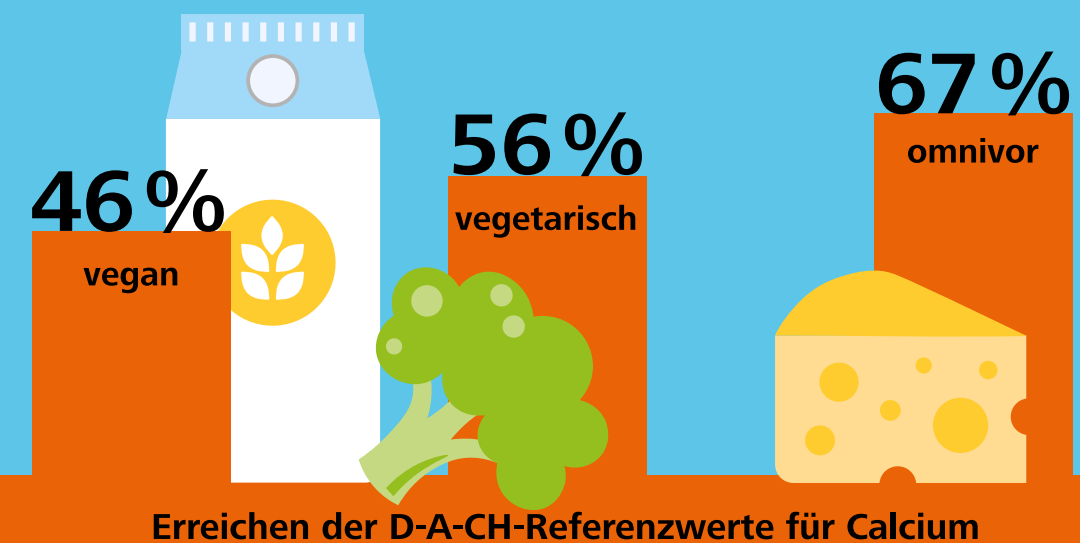


kritische Werte bei der Jod-Versorgung

Bei allen Ernährungsformen lag die mittlere Ausscheidung von Jod unter dem Grenzwert. Jodiertes Speisesalz und Präparate können zur Zufuhr beitragen.



Handlungsbedarf bei der Calciumzufuhr



Auswirkung von Vitamin D bei verschiedenen Erkrankungen



Erkrankung	Systematische Übersichtsarbeiten von (Systematic Reviews, SR)	Effekte von Vitamin D bei	
		der Primärprävention	Patient*innen
Asthma	Beobachtungsstudien	~	—
	RCTs (randomisierte kontrollierte Studien)	~	+ a, b
Chronisch obstruktive Lungenerkrankung	Beobachtungsstudien	—	~
	RCTs (randomisierte kontrollierte Studien)	—	+ a
Akute Atemwegsinfektion	Beobachtungsstudien	+ c	—
	RCTs (randomisierte kontrollierte Studien)	+ a	⊙
Demenz und Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeit	Beobachtungsstudien	+ a, d	—
	RCTs (randomisierte kontrollierte Studien)	~	—
Depression	Beobachtungsstudien	+	—
	RCTs (randomisierte kontrollierte Studien)	⊙ allgemein ~ postpartal	~
Multiple Sklerose	Beobachtungsstudien	~	—
	RCTs (randomisierte kontrollierte Studien)	—	⊙
Diabetes mellitus Typ1	Beobachtungsstudien	~	—
	RCTs (randomisierte kontrollierte Studien)	—	~

- + Vorteilhafte Wirkung vermutet - endgültige Schlussfolgerung ist wegen heterogener oder limitierter Daten nicht möglich.
- ~ Aufgrund von nicht eindeutigen/unzureichenden Daten ist keine eindeutige Aussage möglich.
- ⊙ Keine vorteilhafte Wirkung vermutet.
- Keine Daten

- a Vor allem oder ausschließlich bei Patient*innen mit zirkulierenden 25(OH)D-Konzentrationen < 25nmol/l (10ng/ml)
- b Die meisten Ergebnisse basieren auf SRs bei Kindern.
- c Die Ergebnisse basieren auf SRs bei Erwachsenen.
- d Die Effekte werden vor allem bei älteren Menschen beobachtet.

