Transkript der Tonspuren

Folie 2: Inhalt und Übersicht

Wie, wo und was essen eigentlich Menschen in Deutschland? Wie sieht das Essverhalten am Arbeitsplatz aus? Und welche gesundheitlichen Folgen hat dies? Diese Fragen sollen in diesem Kapitel geklärt werden. Dazu schauen wir uns die aktuelle Studienlage näher an.

Folie 4: NVS II: Studie

Die Nationale Verzehrsstudie 2 – kurz: NVS 2 – ist eine Langzeitstudie des Max Rubner-Instituts, die die Ernährungssituation und das Essverhalten von Jugendlichen und Erwachsenen in Deutschland ermittelt hat. Dazu wurden zwischen November 2005 und Januar 2007 im Rahmen einer repräsentativen Umfrage knapp 20.000 Männer und Frauen im Alter von 14 bis 80 Jahren befragt.
Im 1. Teil des Ergebnisberichts werden ausführliche Informationen zum Studiendesign und den Erhebungsinstrumenten der NVS 2 beschrieben.
Im 2. Teil werden die Ergebnisse der Diet-History-Interviews zum Lebensmittelverzehr, zur Nährstoffzufuhr sowie zur Einnahme von Supplementen von mehr als 15.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern dargelegt. Außerdem wurden 2013 Ergebnisse von zwei 24-Stunden-Recalls vorgestellt, die an über 13.000 Probanden erhoben wurden. Der Lebensmittelverzehr und die Nährstoffzufuhr wurden mit den Orientierungswerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und den DACH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr der Ernährungsfachgesellschaften in Deutschland, Österreich und der Schweiz verglichen.
Ergänzend dazu erfolgte im Zeitraum von 2008 bis 2015 im Rahmen des Nationalen Ernährungsmonitorings – kurz: NEMONIT – eine längerfristige Beobachtung des Essverhaltens in Deutschland. Das Max Rubner-Institut befragte hierbei im Auftrag des ehemaligen Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz jedes Jahr ein Panel aus knapp 2.000 Personen zwischen 18 und 80 Jahren, die bereits an der NVS 2 teilgenommen hatten.
Derzeit ist die nächste großangelegte Verzehrsstudie vom Max Rubner-Institut in Vorbereitung.

Folie 5: NVS II: Ergebnisse

Die wichtigsten Ergebnisse der NVS 2-Studie sind folgende:

- Zwei Drittel der Männer sowie die Hälfte der Frauen in Deutschland sind übergewichtig. Jeder fünfte Erwachsene ist sogar adipös und damit gefährdet, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes zu erkranken.
- Die Befragten verzehren deutlich mehr Fleisch und Wurstwaren, als von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen wird – Männer verzehren im Durchschnitt etwa 100 g pro Tag und damit doppelt so viel wie Frauen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, maximal 300 – 600 g Fleisch- und Wurstwaren pro Woche zu verzehren, das entspricht im Durschnitt ca. 65 g pro Tag. Bei pflanzlichen Lebensmitteln - insbesondere beim Gemüse - werden die Empfehlungen hingegen deutlich unterschritten und nur ca. ein Viertel der empfohlenen 400 g pro Tag verzehrt.
- Zu Nahrungsergänzungsmitteln oder nährstoffhaltigen Medikamenten greifen 28 % der Befragten. Im Alter von 65 bis 80 Jahren werden am meisten Supplemente eingenommen.

Das Essverhalten am Arbeitsplatz wurde im Rahmen der NVS 2 nicht explizit untersucht. Die repräsentativen Ergebnisse lassen sich jedoch auch auf den beruflichen Kontext übertragen.

Folie 6: Links

Die PDF-Dateien der NVS 2 stehen zum kostenlosen Download zur Verfügung.

Folie 8: DEGS1: Studie

Bei der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland" – kurz: DEGS1 – handelt es sich um eine erste Erhebungswelle der Gesundheitsberichterstattung des Robert Koch-Instituts. Sie wurde von 2008 bis 2011 durchgeführt. Ziel war die Gewinnung repräsentativer Daten zum Gesundheitszustand, zum Gesundheitsverhalten und zu gesundheitlichen Risiken von über 8.000 Männern und Frauen im Alter von 18 bis 80 Jahren. Die Befragten sind zum Teil ehemalige Teilnehmende einer früheren großen Querschnittstudie des Robert Koch-Instituts, und zwar des Bundes-Gesundheitssurveys von 1998.

Folie 9: DEGS1: Ergebnisse

Die wichtigsten Ergebnisse der DEGS1 sind folgende:

- Etwa ein Drittel der Erwachsenen achtet auf ausreichende körperliche Aktivität und etwa ein Viertel treibt regelmäßig mindestens zwei Stunden Sport pro Woche. Die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Mindestaktivitätszeit von zwei einhalb Stunden pro Woche in mäßig anstrengender Intensität erreicht allerdings nur etwa ein Fünftel der Bevölkerung.
- Nur etwa jeder Zehnte der Befragten verzehrt die empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag.
- Im Durchschnitt leiden fast 5 % der 40- bis 79-Jährigen unter einer koronaren Herzkrankheit; z. B. an einem Herzinfarkt. Männer in dieser Altersgruppe sind fast dreimal so häufig betroffen wie Frauen.
- Bei etwa 7 % der Erwachsenen wurde im Laufe des Lebens schon einmal ein Diabetes mellitus diagnostiziert. Die Prävalenz steigt mit zunehmendem Alter deutlich an. Menschen mit niedrigem Sozialstatus sind deutlich häufiger betroffen als Menschen mit einem mittleren oder hohen Sozialstatus.
- Fettstoffwechselstörungen treten gleichermaßen bei knapp zwei Drittel der befragten Frauen und Männer auf.
- Übergewicht und Adipositas betreffen einen ähnlich hohen Anteil der erwachsenen Bevölkerung. So sind 67 % der Männer und 53 % der Frauen übergewichtig oder adipös. Der prozentuale Anteil der Adipösen ist in den letzten Jahren insbesondere bei jungen Männern stark gestiegen.

Die Daten zeigen, dass eine geringe körperliche Aktivität und ein unzureichender Obst- und Gemüsekonsum mit einem erhöhten Risiko für Übergewicht bzw. Adipositas, Diabetes, koronaren Herzkrankheiten und Fettstoffwechselstörungen korrelieren.

Folie 10: Links

Die Ergebnisse der DEGS1 wurden 2013 im Bundesgesundheitsblatt veröffentlicht. Die PDF-Dateien stehen zum kostenlosen Download zur Verfügung.

Folie 12: GEDA: Studie

Die Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ – kurz: GEDA – ist eine regelmäßig stattfindende Querschnittsbefragung von Teilnehmerinnen und Teilnehmern ab 15 Jahren in Deutschland. Sie ergänzt die Studienergebnisse der DEGS1-Längsschnittbefragung.
Die 4. Welle der GEDA-Befragung von über 24.000 Erwachsenen wurde im Jahre 2015 vom Robert-Koch-Institut durchgeführt.

Folie 13: GEDA: Ergebnisse

Die wichtigsten Ergebnisse der GEDA-Studie sind folgende:

- 43 % der Frauen und 48 % der Männer geben an, mindestens zwei einhalb Stunden körperliche Ausdaueraktivität pro Woche auszuüben. Dies entspricht den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation. Darüber hinaus empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation mindestens 2 Einheiten pro Woche mit muskelkräftigenden Aktivitäten. Dies erreicht knapp die Hälfte der Männer und Frauen. Werden beide Empfehlungen gemeinsam betrachtet, werden diese nur von etwa einem Fünftel der Frauen und einem Viertel der Männer erreicht. Dieses Ergebnis deckt sich mit dem aus der DEGS1-Studie.
- 40 % der befragten Frauen konsumieren täglich oder mehrmals täglich Gemüse, bei den Männern sind es nur 24 %. Der Konsum steigt bei beiden Geschlechtern mit dem Alter und dem sozialen Status an. Obst verzehren 54 % der Frauen täglich oder mehrmals täglich. Bei den Männern sind es 38 %.
- Bei 4 % der Frauen und 6 % der Männer in Deutschland bestand in den letzten 12 Monaten eine koronare Herzkrankheit. Die Prävalenz liegt bei beiden Geschlechtern in den Altersgruppen unter 45 Jahren deutlich unter 1 %. Ab einem Alter von 75 Jahren leiden 16 % bei Frauen und 24 % der Männer unter einer koronaren Herzerkrankung. Frauen mit niedrigem Sozialstatus sind sechs Mal häufiger betroffen als Frauen mit einem hohen Sozialstatus.
- Bei 8 % der Erwachsenen lag innerhalb der letzten 12 Monate vor der Befragung ein Diabetes mellitus vor, wobei die Zahl bei den Männern etwas höher ist. Die Prävalenz steigt ab dem 45. Lebensjahr deutlich an. Außerdem wird bei Personen mit niedrigem Sozialstatus deutlich häufiger ein Diabetes mellitus diagnostiziert als bei Personen mit mittlerem oder hohem Sozialstatus.
- Laut den Ergebnissen der GEDA sind 62 % der Männer und 47 % der Frauen übergewichtig oder adipös. Die Prävalenz für Übergewicht und Adipositas ist damit unverändert hoch. Sie lag 2012 für Frauen bei 46 % und für Männer bei 60 %. Die Prävalenz von Übergewicht einschließlich Adipositas steigt mit zunehmendem Alter bei beiden Geschlechtern an. Je niedriger der Sozialstatus desto häufiger sind Menschen beider Geschlechter adipös.

Folie 14: Links

Die Ergebnisse der GEDA sind im „Journal of Health Monitoring“ veröffentlicht und stehen als PDF-Dateien zum kostenlosen Download zur Verfügung.

Folie 16: TK-Studie: Studie

Einen Einblick in das Essverhalten von Menschen – unter anderem bei der Arbeit – gibt die Ernährungsstudie „Iss was, Deutschland“ der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2017. Dieser Studie liegt eine

repräsentative Befragung des Meinungsforschungsinstituts Forsa zugrunde, an der 1.200 deutschsprachige Erwachsene teilgenommen haben. Eine erste, vergleichbare Studie wurde bereits im Jahr 2013 durchgeführt.

Folie 17: TK-Studie: Ergebnisse 1

Laut der Studie der Techniker Krankenkasse spielt bei der Ernährung das Thema Gesundheit eine große Rolle. Auf die Frage, was den Menschen bei ihrer Ernährung am wichtigsten sei, antworteten die meisten Befragten – und von ihnen vor allem Frauen – mit „Hauptsache gesund"; im Jahr 2013 war noch „Hauptsache lecker" die häufigste Antwort.

Folie 18: TK-Studie: Ergebnisse 2

Die Ergebnisse der TK-Ernährungsstudie 2017 zur Ernährung und Verpflegung am Arbeitsplatz zeigen:

- Etwa 40 % der befragten Berufstätigen nehmen sich nicht ausreichend Zeit, um in den Arbeitspausen in Ruhe zu essen.
- Auch das Trinkverhalten lässt zu wünschen übrig: immerhin 43 % vergessen, bei der Arbeit ausreichend zu trinken. Dies betrifft Frauen deutlich häufiger als Männer.
- Für viele Beschäftigte ist die Hauptmahlzeit des Tages das Abendessen: so essen 42 % der Befragten während der Arbeitszeit eher wenig, dafür nach Feierabend umso reichlicher.
- Gut 30 % der Frauen und 40 % der Männer sind der Ansicht, dass die mangelnde Verfügbarkeit gesundheitsförderlicher Angebote in der Kantine oder in der Nähe des Arbeitsplatzes eine gesunde Ernährung erschwert.
- Etwa jeder 3. Mann und jede 5. Frau kommen während der Arbeit nicht dazu, gesund zu essen.
- Ein Viertel der Befragten gibt an, sich keine Zeit für eine Essenspause zu nehmen und nebenbei zu essen.
- Mehr als ein Fünftel beschäftigt sich während der Pause mit dem Smartphone. Dies gilt insbesondere für junge Berufstätige zwischen 18 und 25 Jahren.
- Schokoriegel sind im Job bei vielen Beschäftigten nicht wegzudenken. Immerhin sind es 15 % der Befragten, die über den Tag hinweg „so ganz nebenbei" bei der Arbeit etwas Süßes essen.

Folie 19: TK-Studie: Ergebnisse 3

Zusammenfassend kann man sagen, dass den Befragten Gesundheit sehr wichtig ist, aber gesundheitsförderliches Essverhalten nicht zufriedenstellend umgesetzt wird:

- Etwa der Hälfte der Befragten fehlt es an Zeit und Ruhe bzw. an Durchhaltevermögen.
- Etwa ein Drittel gibt an, mangelnde Kochkenntnisse oder nicht genug Geld für eine gesunde Ernährung zu haben.
- Einem Viertel fehlt es an besseren Voraussetzungen am Arbeitsplatz bzw. an Wissen.
- Etwa jeder bzw. jede 5. würde sich mehr Unterstützung durch die Familie bzw. eine Beratung zur gesundheitsförderlichen Ernährung wünschen.
- Tatsächlich haben nur 2 % der Befragten gar kein Interesse an gesunder Ernährung.
- Nur jeder Zehnte der Befragten gibt an, gesund zu essen.

Anhand dieser Daten wird deutlich, dass sowohl individuelle Faktoren wie Zeit, Geld und Interesse, aber auch äußere Umstände wie die Verfügbarkeit von gesundheitsförderlichen Verpflegungsangeboten einen Einfluss auf das Essverhalten der Beschäftigten haben.

Folie 20: Links

Beide TK-Ernährungsstudien stehen als PDF-Dateien zum kostenlosen Download zur Verfügung.

Folie 22: Ernährungsreport 2018: Studie

Im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Jahr 2017 etwa 1.000 Bundesbürgerinnen und -bürger ab 14 Jahren zu ihren Ess- und Einkaufsgewohnheiten befragt. Die wichtigsten Ergebnisse sind im Ernährungsreport 2018 *Deutschland, wie es isst* zusammengefasst. In den Jahren 2016 und 2017 sind bereits ähnliche Berichte veröffentlicht worden.

Folie 23: Ernährungsreport 2018: Ergebnisse

Die Ergebnisse des Ernährungsreports zeigen:

- Geschmack und Gesundheit sind fast allen Befragten wichtig. Auf eine schnelle und einfache Zubereitung legt knapp die Hälfte der Befragten wert. Dies gilt vor allem in Großstädten und spiegelt sich auch im Verhalten wider: 73 % der Befragten kochen gerne, 43 % sogar täglich.
- Frauen achten i.d.R. etwas mehr auf eine gesunde Ernährung als Männer, sie verzehren auch mehr Obst und Gemüse.
- Die Trinkempfehlungen werden bei den meisten der Befragten erreicht. Wasser ist das beliebteste Getränk der Deutschen, unabhängig vom Geschlecht.
- Das Bewusstsein für die Qualität der Lebensmittel, das Tierwohl und die Umwelt steigt: so wären beispielsweise 47 % der Befragten bereit, höhere Preise für Lebensmittel von Tieren aus artgerechter Haltung zu bezahlen.
- In der Umfrage wurden Daten zum Essverhalten am Arbeitsplatz ermittelt. Mehr als die Hälfte der befragten Berufstätigen gibt an, das Essen für die Mittagspause am Arbeitsplatz selbst mitzubringen. 19 % gehen lieber in die Kantine, 13 % kaufen sich etwas vom Bäcker oder Imbiss und nur 4 % gehen zum Mittagstisch ins Restaurant. Diese Ergebnisse sind mit den Ergebnissen des Ernährungsreports aus dem Jahre 2017 vergleichbar.

Folie 24: Links

Die Ernährungsreporte des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft aus den Jahren 2016, 2017 und 2018 stehen als PDF-Dateien zum kostenlosen Download zur Verfügung.

„Gesund genießen am Arbeitsplatz“ von Prof. Dr. Anne Flothow ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.