

Presseinformation

Der Österreichische Ernährungsbericht 2003

So isst Österreich

Der Ernährungsbericht 2003 ist da

Das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien (IfEW) veröffentlicht heute den Ernährungsbericht 2003, der im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen erstellt wurde und in 8 Kapiteln einen detaillierten Überblick über die Ernährungssituation in Österreich bietet.

Einen wichtigen Schwerpunkt bildet das Kapitel über den Ernährungszustand verschiedener Bevölkerungsgruppen in Österreich auch im Vergleich zur Situation vor fünf Jahren.

Aspekte der Lebensmittelqualität und -sicherheit erreichen stets ein breites öffentliches Interesse. Daher werden in einem umfassenden Kapitel aktuelle Daten zu Themen wie Trinkwasser, gentechnisch veränderte Lebensmittel, Bioprodukte, Zusatzstoffe, Acrylamid in Lebensmitteln etc. dokumentiert.

Gesunde Ernährung liegt voll im Trend -

Der Lebensmittelverbrauch der österreichischen Bevölkerung entwickelt sich größtenteils in eine wünschenswerte Richtung. Der Verbrauch von Gemüse, Obst (ausgenommen Zitrusfrüchte) und Fisch ist ansteigend. Auch der steigende Verbrauch von pflanzlichen Ölen ist insgesamt positiv zu bewerten, da sie wichtige Lieferanten von essentiellen Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen sind.

- doch das Potential ist noch nicht ausgeschöpft...

Weil die Gesamtfettzufuhr in Österreich zu hoch ist, sollten weniger tierische Fette (aus Fleisch und Wurst, Obers, Butter, Rahm etc.) verzehrt werden. Insgesamt nimmt zwar der Verbrauch von Brotgetreide (Weizen) zu, aber der Verbrauch von dunklen Brotsorten (aus Roggen), die einen wünschenswert höheren Ballaststoffgehalt aufweisen, zeigt eine fallende Tendenz.

Der stark rückläufige Trend im Verbrauch von Hülsenfrüchten ist negativ zu bewerten, da diese Lebensmittelgruppe viele Vorteile aufweist. Neben hochwertigem pflanzlichen Eiweiß liefern Hülsenfrüchte reichlich Ballaststoffe und beachtliche Mengen an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Insgesamt also genügend Gründe, den „stiefmütterlichen“ Umgang mit dieser Lebensmittelgruppe zu überdenken und zumindest einmal pro Woche ein Gericht mit Hülsenfrüchten einzuplanen.

Insgesamt ernährt sich die österreichische Bevölkerung nach wie vor sehr traditionsbewusst und deftig. Fleisch und Fleischprodukte sind beliebt. Beispielsweise werden in Österreich pro Kopf und Monat 5 kg Schweinefleisch verbraucht. Dagegen liegt der Fischverbrauch bei nur 450 g pro Kopf und Monat. Anstelle von Fleisch sollte daher häufiger Fisch auf den Tisch kommen (1-2 Portionen pro Woche).

Follow-up Studien zum Ernährungszustand der österreichischen Bevölkerung

Die 1991 begonnene Österreichische Studie zum Ernährungsstatus ÖSES (Austrian Study on Nutritional Status, ASNS) hat zum Ziel, den Ernährungszustand verschiedener Bevölkerungsgruppen in Österreich zu erheben und zu dokumentieren. Erste umfassende Ergebnisse dazu wurden im Österreichischen Ernährungsbericht 1998 veröffentlicht. Um die langfristige Entwicklung des Ernährungszustands beschreiben zu können und auch weiterhin international vergleichbare Daten liefern zu können, wurden bei verschiedenen Bevölkerungsgruppen Follow-up-Studien durchgeführt. Aktuelle Erhebungen wurden an 3-6-jährigen Vorschulkindern (erstmal bundesweit), Schulkindern, Lehrlingen (erstmal erhoben), Erwachsenen, Breitensportlern (erstmal erhoben), Senioren (im Privathaushalt erstmal erhoben) und Schwangeren durchgeführt.

Einige Ergebnisse im Detail

Von Kilojoule und BMI

In westlichen Industriegesellschaften und somit auch in Österreich kann grundsätzlich davon ausgegangen werden, dass die überwiegende Mehrheit der Allgemeinbevölkerung ausreichend mit Nahrungsenergie versorgt ist. Langfristig lässt sich eine adäquate Versorgung an einem im Normalbereich liegenden Körpergewicht ablesen.

Zur Beurteilung des Körpergewichts eignet sich am besten der **Body Mass Index**:

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht in kg} / \text{Körpergröße in m}^2 [\text{kg/m}^2]$$

Im Rahmen der einzelnen Teilstudien wurde aus den Angaben der Probanden zu ihrer Körpergröße und ihrem Körpergewicht der BMI ermittelt:

- Bei den weiblichen Studienteilnehmern zeigte sich insgesamt häufiger ein BMI im **Normbereich** als bei den männlichen.
- Bei 41% der männlichen Österreicher zwischen 25 und 54 Jahren wurde ein BMI > 25 kg/m² und damit **Übergewicht** festgestellt.
Bei den Freizeitsportlern der selben Altersgruppe lag diese Rate bei nur 23%.
- Der höchste Anteil an therapiebedürftigem **Übergewicht** (= Adipositas, BMI > 30 kg/m²) wurde mit 11% bei den männlichen Lehrlingen (15-18 J.) festgestellt.
- Mit zunehmendem Alter war ein Anstieg der Prävalenz von **Übergewicht** (BMI > 25 kg/m²) und Adipositas (BMI > 30 kg/m²) feststellbar. Erst ab dem Alter von etwa 65 Jahren ergab sich eine Umkehr dieses Trends.
- Eine nicht unbedeutende Prävalenz von **Untergewicht** zeigte sich bei den über 65-jährigen Frauen und Männern (BMI < 24 kg/m²) mit 18-29%.¹

Alles in Butter?

Fett bleibt in der Ernährung sowohl in quantitativer als auch in qualitativer Hinsicht ein kritischer Nährstoff. Je nach Bevölkerungsgruppe lag der durchschnittliche Fettverzehr zwischen 35 und 40% der Gesamtenergiezufuhr und damit um 5-10% zu hoch. Zwar zeigt sich im Vergleich zum Österreichischen Ernährungsbericht 1998 insgesamt eine fallende Tendenz, dennoch wird in Österreich nach wie vor zu viel Fett aufgenommen. Lediglich bei den 3-6-jährigen Vorschulkindern lag die mittlere Fettzufuhr im Bereich der D-A-CH-Richtwerte.

Die Favoriten - Raps- und Sojaöl

Die Art bzw. Zusammensetzung des aufgenommenen Nahrungsfettes ist für die Gesunderhaltung nicht weniger wichtig. In dieser Hinsicht muss die Zufuhr an gesättigten Fettsäuren als zu hoch (15-20% der Energiezufuhr) und jene an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (rund 6% der Energiezufuhr) insgesamt als zu gering beurteilt werden.

Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Polyenfettsäuren, PFS) zählen auch die essentiellen Fettsäuren (n-6 und n-3 Fettsäuren). Zwar kann die Versorgung an essentiellen Fettsäuren als gesichert angesehen werden, wenngleich das Verhältnis von n-6 zu n-3 Fettsäuren von derzeit etwa 8:1 auf 5:1 abgesenkt werden sollte. Diese Empfehlung wäre leicht in die Praxis umzusetzen, wenn sowohl im Haushalt als auch in der Lebensmittelverarbeitung anstelle von n-6-fettsäurereichen Pflanzenölen (z.B. Sonnenblumenöl, Maiskeimöl) vermehrt n-3-fettsäurehaltige Pflanzenöle (z.B. Rapsöl, Sojaöl) zum Einsatz kämen.

¹ für Senioren werden andere BMI-Bewertungen verwendet als für Erwachsene zwischen 18-55 J.

Rund ums Ei(weiß)

Die Proteinversorgung ist mehr als ausreichend, da die Empfehlungen seit vielen Jahren in fast allen Altersgruppen und bei beiden Geschlechtern deutlich überschritten werden. Lediglich bei den Höchstbetagten lag die ermittelte Eiweißaufnahme im Durchschnitt nur knapp über den Empfehlungen.

Die hohe Eiweißzufuhr entspricht dem üblichen Ernährungsmuster aller industrialisierten Länder, in denen tierische Produkte (Fleisch, Wurst, Milch- und Milchprodukte) einen großen Stellenwert haben. So stammten in den aktuellen Untersuchungen etwa 2/3 der zugeführten Proteine aus tierischen Quellen. Diese Dominanz ist nachteilig, da Proteine tierischen Ursprungs generell mit gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und – ausgenommen bei Ei- und Milchprodukten – auch Purinen vergesellschaftet sind. Eine Erhöhung des Verzehrs pflanzlicher zu Lasten tierischer Produkte würde die Situation verbessern.

Darf´s ein bisschen mehr sein?

Als Folge der hohen Fett- und Eiweißaufnahme werden bei fast allen Altersgruppen durchschnittlich zu wenig Kohlenhydrate aufgenommen. Vor allem stärkehaltige und ballaststoffreiche Lebensmittel, die auch essentielle Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, sind unterrepräsentiert. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass der Richtwert für die Ballaststoffzufuhr von mindestens 30 g pro Tag im Mittel nur zu etwa zwei Drittel erreicht wird.

Ohne Alkohol geht´s besser

Der Richtwert für die wünschenswerte *Getränkezufuhr* aus nicht-koffeinhaltigen und nicht-alkoholischen Getränken (1000-1500 ml/d) wurde von den österreichischen Erwachsenen im Mittel erreicht.

Leider ist der Alkoholkonsum im Vergleich zum Österreichischen Ernährungsbericht 1998 vor allem bei den Frauen stark angestiegen. Bei Männern zwischen 25 und 64 Jahren ergab die aktuelle Erhebung eine Alkoholaufnahme von rund 5% der Gesamtenergiezufuhr und bei den Frauen der gleichen Altersgruppe von rund 3%.

Mikronährstoffe im Visier

Die Zufuhr einiger Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) ist innerhalb mehrerer Bevölkerungsgruppen niedriger als empfohlen. Als Hilfestellung für konkrete Maßnahmen wurde folgende Einteilung getroffen:

Versorgung ist kritisch, dringender Handlungsbedarf:

Bei allen Bevölkerungsgruppen benötigen Folsäure, Jod und Calcium spezielle Aufmerksamkeit. Außerdem ist die Vitamin D-Zufuhr über Lebensmittel bei einem Großteil der Bevölkerung unzureichend. Ältere Menschen mit atrophischer Gastritis (Prävalenz bis 30%) sind auch hinsichtlich der Vitamin B₁₂-Versorgung als Risikogruppe anzusehen. Eisen ist speziell für Frauen im gebärfähigen Alter ein kritischer Nährstoff. Bei Stillenden ist zusätzlich die Vitamin A- sowie die Vitamin B₆-Versorgung sorgsam zu überwachen. Nicht zuletzt darf auch die exzessive Natriumaufnahme für gewisse Hochrisikogenotypen nicht außer Acht gelassen werden.

Versorgung mancher Personengruppen grenzwertig, mittelfristig Verbesserung anzustreben:

Personen >65 J.: Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B₁ und B₂ (weibl.), Magnesium

Personen >86 J.: Zink (männl.)

Schwangere: Vitamin E, Magnesium

Lehrlinge (15-18 J.): Vitamin C (männl.), Vitamin E, Vitamin B₁ und B₂, Magnesium

Versorgung ausreichend, keine Intervention erforderlich:

Niacin, Biotin, Pantothersäure, Kalium, Phosphor, Mangan, Kupfer

Vorläufig noch nicht exakt bewertet:
Vitamin K, Fluorid, Selen, Carotinoide

Wunsch und Wirklichkeit

Bei der Beurteilung verschiedener *Lebensmittelgruppen* zeigte sich, dass vor allem Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte in viel zu geringem Umfang konsumiert wurden (z.B. Gemüse, Brot und Getreideflocken, Milch und Milchprodukte, etc.). Im Gegensatz dazu zeigte sich bei allen Altersgruppen ein hoher Verzehr an Fleisch und Wurst, wobei Männer viel häufiger zu dieser Lebensmittelgruppe greifen.

Einfache Botschaften für ein gesünderes Leben

Wenn sich die Lebensmittelauswahl zukünftig stärker an den Empfehlungen orientiert, wird die dargestellte Nährstoffversorgung automatisch verbessert. Das gilt besonders für Männer, deren Verzehrsgewohnheiten sich insgesamt ungünstiger darstellen als jene der Frauen.

- Gemüse und Obst sollten nicht nur täglich, sondern besser mehrmals täglich auf dem Speiseplan stehen.
- Milch und Milchprodukte, bevorzugt fettarme Produkte, sollten täglich verzehrt werden und 1 bis 2mal wöchentlich sollte ein Fischgericht auf den Tisch kommen.
- Vollkornprodukte sollten soweit machbar Weißmehlprodukte ersetzen.
- Dagegen kann der Konsum von Fleisch und Wurst durchaus auf 2 bis 3mal pro Woche reduziert werden.

Fazit

Das Ernährungsverhalten in Österreich ist laut vorliegendem Ernährungsbericht weiterhin in einigen Punkten verbesserungswürdig. Viele Ansätze lebensmittelbasierter Richtlinien können nur schwer umgesetzt werden, da sie wenig an die österreichische Bevölkerung angepasst sind. Daher werden folgende Ernährungsrichtlinien zur Verbesserung der Ernährung in Österreich gegeben:

1. Vielseitige Ernährung
2. Mehr Mehlspeis und Beilage - weniger Gebackenes
3. Viel Gemüse und Obst
4. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
5. Viel Flüssigkeit – trinken mit Verstand
6. Essen mit Genuss

Eines darf nicht vergessen werden: körperliche Bewegung unterstützt eine gesunde Ernährungsweise und ist selbst eine der wichtigsten Maßnahmen zur Verbesserung der Gesundheit.

Der Österreichische Ernährungsbericht 2003 ist ab sofort bei der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung zum Preis von € 10,- zuzüglich Versandkosten erhältlich. Bestellungen an: ÖGE, Zaunergasse 1-3, 1030 Wien, Tel. 01/714 71 93, email: info@oege.at.

Journalistenservice:

Es besteht die Möglichkeit, eine detaillierte Zusammenfassung der Ergebnisse per e-mail anzufordern.

Kontakt: IfEW, Mag. Heinz Freisling: heinz.freisling@univie.ac.at

Für weitere Informationen:

Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien, Althanstrasse 14, 1090 Wien, Tel. 01/4277/54904, e-mail: ernaehrungswissenschaften@univie.ac.at