

## Lebensmittelverbrauch

Ergebnisse des 13. DGE-Ernährungsberichts

(dge) Der Verbrauch von Gemüse, Beeren- und Schalenobst und Mineralwasser in Deutschland nimmt zu. „Beim Gemüse sind vor allem Tomaten, Möhren und Zwiebeln sowie Blatt- und Stängelgemüse beliebt“, sagt Dr. Kurt Gedrich, Technische Universität München, auf einem Journalistenseminar der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu den Trends im Lebensmittelverbrauch. Diese positiven Entwicklungen dürften zu einer besseren Versorgung der Bevölkerung mit einigen Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Mineralstoffen und Ballaststoffen geführt haben. Der Verbrauch von Frischobst und Zitrusfrüchten befindet sich laut Gedrich dagegen in einem Abwärtstrend. „Wir müssen unsere Anstrengungen weiter hochhalten, den Verzehr von Lebensmitteln mit einer vergleichsweise niedrigen Energiedichte voranzutreiben. Dazu gehören vor allem pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Obst. Gleichzeitig sollte in der Bevölkerung der Verzehr von Lebensmitteln bzw. Speisen und Getränken mit hoher Energiedichte, u. a. zuckerhaltigen Erfrischungsgetränken und Schokoladenwaren, eingeschränkt werden. Gerade der Konsum von Lebensmitteln mit hohem Energiegehalt erhöht das Risiko für die Entstehung von Adipositas deutlich“, bewertet Prof. Dr. Peter Stehle, Chefredakteur des 13. DGE-Ernährungsberichts, die Entwicklungen im Lebensmittelverbrauch.

Der Fleischverbrauch in Deutschland ist mit ca. 60 kg pro Kopf und Jahr seit einiger Zeit weitgehend stabil und damit immer noch zu hoch. Einen regelrechten Einbruch gab es seit 2010 beim Verbrauch von Fisch. Das ist negativ zu bewerten, da (See-)Fisch reich an langkettigen mehrfach ungesättigten n-3 Fettsäuren und Jod ist. Langkettige n-3 Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle in der primären Prävention der koronaren Herzkrankheit.

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 jährliche Agrarstatistik bietet eine wertvolle Grundlage für Trendanalysen im Lebensmittelverbrauch. Unter Berücksichtigung der Lebensmittelinhaltsstoffe lässt sie Rückschlüsse auf die damit verbundenen Änderungen in der Nährstoffversorgung auf nationaler Bevölkerungsebene zu.

Weitere Informationen unter [www.dge.de](http://www.dge.de)