



Ernährung lässt weiter zu wünschen übrig

Die meisten Deutschen bleiben mit ihren Essensgewohnheiten weit hinter den offiziellen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung zurück. Dieses Ergebnis einer Repräsentativumfrage der Deutschen Sporthochschule in Köln bestätigt frühere Erhebungen wie beispielsweise durch die Nationale Verzehrstudie, die verbreitete Defizite bei der Zufuhr von Mikronährstoffen belegt haben, stellt GIVE e.V. – die Gesellschaft zur Information über Vitalstoffe und Ernährung – fest.

Die Umfrage ergab, dass die Deutschen im Allgemeinen zwar recht abwechslungsreich speisen. Allerdings wird die Grundregel, wenigstens fünf Portionen Obst oder Gemüse täglich zu sich zu nehmen, im Durchschnitt noch nicht einmal von jedem achten Bundesbürger eingehalten. Dabei gab es deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern und Altersgruppen: Die besseren Werte wurden von Frauen und tendenziell mit zunehmendem Alter erreicht. Nur jeder 14. junge Erwachsene im Alter bis 29 Jahre hält sich demnach an die „5-mal-täglich-Regel“. Für GIVE zeigt sich damit noch ein beträchtlicher Aufklärungsbedarf, vor allem in bestimmten Bevölkerungsgruppen, wie etwa bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. In diesen Altersgruppen ist der Erhebung zufolge auch der Konsum von Nikotin und Alkohol stärker ausgeprägt, was den Vitaminbedarf zusätzlich erhöht.

GIVE weist darauf hin, dass es mit viel Abwechslung bei den täglichen Mahlzeiten eben nicht getan ist. Neben der „5-mal-täglich-Regel“ sollte dabei unbedingt auch auf Frische geachtet und auf Fertiggerichte sowie hochgradig verarbeitete Lebensmittel möglichst verzichtet werden. Wenn dies nicht eingehalten werden kann oder besondere Umstände vorliegen (Stress, spezielle Diäten usw.), können Defizite mit Mikronährstoffpräparaten leicht ausgeglichen werden. Im Zweifelsfalle sollte man sich von seinem Hausarzt oder seinem Apotheker beraten lassen, empfiehlt GIVE e.V.