

WISSEN

Gut für die Gesundheit: Viel Gemüse und Obst, weniger Fleisch

Eine pflanzenbetonte Ernährung mit einem geringen Fleischverzehr ist gut für unsere Gesundheit. Das bestätigen die Ergebnisse einer umfassenden Übersichtsarbeit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).



Bild: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Die Ergebnisse stützen damit die aktuellen Ernährungsempfehlungen für eine vollwertige Mischkost, die zum größten Teil aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse und Obst besteht, ergänzt durch geringe Mengen tierische Lebensmittel wie zum Beispiel Fleisch.

Mit viel Gemüse und Obst und wenig Fleisch das Risiko für die häufigsten Todesursachen senken

Untersucht wurde der Zusammenhang zwischen Gemüse-, Obst- und Fleischverzehr und sehr häufig in Deutschland vorkommenden Erkrankungen wie Schlaganfall und koronare Herzerkrankung, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Kolorektal- und Brustkrebs. Kardiovaskuläre Erkrankungen zählten 2018 mit 37,2 Prozent zu den häufigsten Todesursachen in

Deutschland, gefolgt von Krebserkrankungen mit ca. 25 Prozent aller Sterbefälle.

„Die eingeschlossenen Metaanalysen zeigen, dass mit einem höheren Gemüsekonsum das Risiko, an einem Schlaganfall, koronarer Herzerkrankung oder Dickdarmkrebs zu erkranken, sinkt. Das gilt auch für den Verzehr von Obst und das Risiko einer kardiovaskulären Erkrankung bzw. Brustkrebs“, erläutert Prof. Dr. Bernhard Watzl, Vizepräsident der DGE die Ergebnisse. „Ein hoher Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch wie Wurst hat dagegen einen eher ungünstigen Einfluss auf die untersuchten Krankheitsrisiken. Für weißes Fleisch wie Geflügelfleisch von Huhn oder Pute zeigten die Studien kein erhöhtes Risiko“, so Watzl weiter. Derartige gesundheitsbezogene Effekte einer bestimmten Ernährung zeigen sich oftmals erst über Jahrzehnte hinweg.

Für die Ableitung lebensmittelbezogener Ernährungsempfehlungen werden Lebensmittel hinsichtlich ihres primärpräventiven Potenzials im Hinblick auf ernährungsabhängige Erkrankungen näher untersucht. Dies schärft die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen als ernährungspolitisches Werkzeug, sodass sie noch gezielter auch dafür genutzt werden können, die Krankheitszahlen in Deutschland langfristig zu reduzieren.

Ernährungsempfehlungen werden im Schnitt bisher nicht erreicht

Die aktuell gültigen Ernährungsempfehlungen der DGE für den Gemüse-, Obst- und Fleischverzehr erreichen die Deutschen im Durchschnitt nicht und nutzen daher nicht das primärpräventive Potenzial einer pflanzenbetonten Ernährungsweise. Im Mittel konsumieren Frauen 3,1 und Männer 2,4 Portionen Gemüse und Obst pro Tag. Damit erreichen laut „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS1) nur 15 Prozent der Frauen und 7 Prozent der Männer die empfohlenen 5 Portionen Gemüse (3 Portionen) und Obst (2 Portionen) täglich. Dagegen liegt der durchschnittliche wöchentliche Fleischverzehr mit 1 100 g bei Männern über dem Orientierungswert, der maximal 300-600 g/Woche beträgt. Frauen liegen mit 590 g/Woche an der oberen Grenze.

Wie lässt sich das Ernährungsverhalten positiv beeinflussen?

Um den Gemüse- und Obstkonsum in der Bevölkerung zu erhöhen bzw. den von Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnissen zu verringern, können verhaltenspräventive Maßnahmen beitragen. Sie setzen gezielt bei den Bedingungen des Lebensumfeldes an und machen es dem Verbraucher leichter, gesundheitsfördernde Entscheidungen zu treffen. Beispiele dafür sind ein entsprechendes Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung mit weniger Fleisch und mehr Gemüse und Obst über die konsequente Umsetzung von DGE-Qualitätsstandards, Subventionen für Gemüse und Obst bzw. gesundheitsfördernde Lebensmittel und Speisen, Vorgaben für den Einzelhandel zur Produktplatzierung oder Kampagnen für KITAS und Schulen wie das EU-Schulprogramm für Schulobst und -gemüse.

Hintergrund

Die DGE-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.

QUELLE

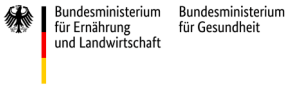
Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) vom 27. April 2021

LINKS

IN FORM Beitrag "**Warum ist Obst und Gemüse so gesund?**"

Rezeptideen mit viel Obst und Gemüse in der **IN FORM Rezeptsammlung**

14. DGE Ernährungsbericht veröffentlicht



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/gemuese-obst-wenig-fleisch/>