

## Erste Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie

### Bildung macht schlank

Jeder fünfte Deutsche ist viel zu dick. Das ist das Fazit der Nationalen Verzehrsstudie. Der Anteil der Menschen mit Fettleibigkeit nimmt danach im Alter deutlich zu. Entscheidend für den Umgang mit den Kilos sind auch der Bildungsgrad und die soziale Schicht.

Bei den über 60-Jährigen liegt der Anteil der Fettleibigen bei rund 30 Prozent. Bei den Jugendlichen schwankt er je nach Alter zwischen sieben und 11 Prozent.

Adipositas – so nennen die Forscher massives Übergewicht – ist nicht nur eine Frage der Ästhetik. Fettleibigkeit führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Krankheiten wie Diabetes, Krebs oder Stoffwechselstörungen, warnen die Experten. Als fettleibig gilt, wer einen so genannten Body Mass Index von über 30 hat.

#### Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index (BMI), deutsch Körpermasseindex, ist ein Richtwert, der angibt, ob ein Mensch Normalgewicht hat oder zu viel oder zu wenig wiegt. Die Formel lautet: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch das Quadrat der Körpergröße in Metern (m<sup>2</sup>). Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegt der BMI für normalgewichtige Männer zwischen 20 und 25, für Frauen zwischen 19 und 24. Auch das Alter spielt für die Einordnung eine Rolle.

### Zwei Drittel aller Männer mit Übergewicht

Gewichtsprobleme haben aber noch mehr Deutsche. Nach der Studie sind zwei Drittel aller Männer und die Hälfte aller Frauen übergewichtig. Sie leben mit einem BMI von über 25. Zum Vergleich: Eine 1,70 m große Frau mit 58 kg Gewicht hat einen BMI von unter 20.

Verglichen mit einer früheren Studie von 1998 haben vor allem junge Erwachsene zunehmend Probleme mit überflüssigen Kilos. 20 Prozent der 18 oder 19 Jahre alten Männer waren damals übergewichtig, jetzt sind es 28 Prozent. Bei den Frauen stieg der Anteil von 17 auf 23 Prozent.

### Anteil der untergewichtigen Mädchen gestiegen

Bei einigen zeigt die Waage allerdings auch weniger. Bei Frauen über 30 sank die Zahl der Übergewichtigen im Vergleich zu 1998 in allen Altersgruppen bis zu acht Prozent. Auch die Männer dieser Altersgruppe achten offenbar mehr auf die Figur. Sorgen können aber auch zu wenig Pfunde machen: Der Anteil der untergewichtigen Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren ist deutlich gestiegen und liegt jetzt bei fast zehn Prozent.

### Mehr Bildung - weniger Gewicht

In den Gruppen mit höherem Schulabschluss finden sich deutlich weniger Übergewichtige. Bei den Bürgern mit Hauptschulabschluss gibt es fast doppelt so viele Übergewichtige wie bei denjenigen, die eine Fachhochschulreife oder ein Abitur haben.

Die Ernährungsforscher haben auch einen Zusammenhang mit der Zugehörigkeit zur sozialen Schicht festgestellt. Fettleibigkeit kommt in den unteren sozialen Schichten deutlich häufiger vor. In der unteren Schicht sind demnach ein Drittel der Frauen fettleibig, in der Oberschicht nur noch zehn Prozent. Bei den Männern sind die Unterschiede geringer. Hier sind es ein Fünftel in der Unterschicht, 13 Prozent in der Oberschicht. Es gilt auch die Regel: Je höher das Einkommen, desto seltener kommt Übergewicht vor.

### **Wer allein lebt, ist eher schlank**

Wer ledig ist, ist häufiger rank und schlank. Egal ob Mann oder Frau, der Anteil der Normalgewichtigen ist hier deutlich höher. Die Tendenz zur gepolsterten Hüfte ist bei Männern mit Partnerin eindeutig. Drei Viertel haben hier Übergewicht im Vergleich zur Hälfte bei den Alleinlebenden.

### **Der hohe Norden hat die meisten schweren Männer**

Wer vermutet, dass Knödel und Schweinebraten im Süden der Republik für besonders viele dicke Bürger sorgen, liegt falsch. Schleswig-Holstein liegt mit 70 Prozent übergewichtiger Männer in der Schlankheitsskala auf dem letzten Platz.

#### **Nationale Verzehrstudie**

Für die Studie wurden knapp 20.000 Bundesbürger über einen Zeitraum von rund einem Jahr mehrfach per Telefon und in persönlichen Interviews befragt. Die Teilnehmer notierten ihre Essgewohnheiten und wogen auch ihre Mahlzeiten ab. Ergebnisse zu den Essgewohnheiten werden im April im zweiten Teil der für das Ernährungsministerium erstellten Studie veröffentlicht.

Gleich nebenan achtet Mann mehr darauf, ob das Sakko zwickt: Hamburg hat nur 57 Prozent übergewichtige Männer vorzuweisen. Auch bei den Frauen liegt Hamburg mit 41 Prozent vorn. Etwas molliger lebt man im Saarland, dort sind 60 Prozent der Frauen übergewichtig, das ist der Spitzenwert unter den Bundesländern.

### **Nur wenige können Bedarf richtig einschätzen**

Fünf Prozent der Befragten machten eine Diät, um Kilos loszuwerden – bei jungen Frauen waren es etwas mehr. Die wenigsten Teilnehmer der Studie konnten allerdings ihren Energiebedarf korrekt angeben. Nur acht Prozent schätzen diesen richtig ein.

### **Das größte Risiko wird nicht immer erkannt**

Das größte Risiko bei der Ernährung ist, zu viel zu essen und zu einseitig. Diese Einschätzung landete bei der Bewertung der Risiken für die eigene Gesundheit allerdings nur auf Platz vier. Viel mehr fürchten die deutschen Verbraucher Rückstände von Pflanzenschutzmitteln oder Tierarzneimitteln sowie verdorbene Lebensmittel. Bei gentechnisch veränderten Lebensmitteln haben 55 Prozent der Befragten Bedenken.

### **Auch wer wenig Geld hat, kauft Bioprodukte**

Eingekauft wird von den Deutschen vor allem im Supermarkt. Je mehr Geld im Haushalt vorhanden ist, desto häufiger wird allerdings auch der Wochenmarkt oder der Naturkostladen angesteuert.

Bioprodukte stehen bei den Deutschen zunehmend hoch im Kurs. Auffällig ist, dass auch Verbrauchern mit geringem Nettoeinkommen das Prädikat "Bio" Geld wert ist. In der Gruppe derer, die nur maximal 750 Euro monatlich zur Verfügung haben, kauft ein knappes Drittel dennoch - meist etwas teurere -

Bioprodukte.

[www.tagesschau.de](http://www.tagesschau.de), 29. Januar 2008