

Ergebnisse NVS II – Basisauswertung II

Lebensmittelverzehr

Obst	Fast 60 % aller Deutschen essen zu wenig Obst
	<p>Obwohl es inzwischen ganzjährig ein vielfältiges Obstangebot gibt, essen immer noch 59 % aller Deutschen zu wenig Obst. Sie essen weniger als 250 g/Tag (Empfehlung der DGE). Frauen essen mit 270 g/Tag durchschnittlich mehr Obst als Männer (222 g/ Tag). Trotzdem erreichen 54 % der Frauen die DGE Empfehlung nicht. Bei den Männern sind es sogar 65 %. Bemerkenswert: Das meiste Obst essen die Teilnehmer der NVS nicht im Sommer oder Herbst sondern in den Wintermonaten von November bis Januar.</p>
Milch	Wichtiger Calciumlieferant
	<p>Es zeigt sich, dass junge Männer mehr Milch und Milcherzeugnisse verzehren als junge Frauen. Bei beiden Geschlechtern nimmt der Verzehr von Milch, Milcherzeugnissen und Käse mit zunehmendem Alter ab, wobei diese Abnahme bei den Frauen weniger ausgeprägt ist. Die geringere Verzehrsmenge im Alter ist im Wesentlichen auf eine Abnahme des Verzehrs von Milch und Milchmischgetränken zurückzuführen.</p>
Fleisch & Wurstwaren	Männer essen gerne Fleisch
	<p>Männer verzehren doppelt soviel Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnisse wie Frauen. Täglich essen sie 103 g Fleisch, Wurstwaren oder Fleischerzeugnisse. Bei Frauen landen täglich nur 53 g auf den Teller. Bei den Männern sinkt der Verzehr von Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnissen ab der Altersgruppe von 19 bis 24 Jahren. Bei Frauen ist der Anteil an Personen, die in den letzten vier Wochen vor der Befragung kein Fleisch verzehrt haben mit 3,4 % mehr als doppelt so hoch wie bei den Männern.</p>
Fisch	Weniger Fisch als Fleisch
	<p>Die Deutschen essen im Vergleich zum Fleischverzehr kaum Fisch. Durchschnittlich essen Männer 29 g/Tag und Frauen 23 g/Tag. 16 % der Studienteilnehmer haben in den letzten vier Wochen vor der Befragung keinen Fisch bzw. Fischgerichte</p>

	verzehrt.
--	-----------

Süßwaren	Junge Naschkatzen lieben Süßigkeiten - ältere Naschkatzen süße Brotaufstriche
	<p>Junge Menschen essen deutlich mehr Süßigkeiten als die älteren Teilnehmer der NVS II. Wie die Ergebnisse zeigen, verzehren die 14- bis 18-jährigen Teilnehmer der NVS II rund 35 g/Tag Süßigkeiten. Bei den Teilnehmern über 65 Jahre sind dies nur noch 10 g/Tag. Allerdings verzehren diese mehr süße Brotaufstriche als die Jungen.</p> <p>Insgesamt ist der Verzehr von Süßwaren bei den Jugendlichen am Höchsten und nimmt mit zunehmendem Alter ab.</p>
Getränke	Der Durst stimmt
	<p>Die Empfehlungen der DGE zur Flüssigkeitszufuhr mit 1,5 Litern werden von beiden Geschlechtern mehr als erreicht. Positiv hervorzuheben ist, dass Wasser etwa die Hälfte des Getränkeverzehr ausmacht. Kaffee sowie schwarzer und grüner Tee machen mit etwa einem Viertel den zweithöchsten Anteil der alkoholfreien Getränke aus. Ansonsten trinken Frauen mehr Kräuter- und Früchtetees, während Männern öfter zur Limonade greifen.</p>
Alk. Getränke	Männer trinken Bier – Frauen eher Wein und Sekt
	<p>Männer trinken mit rund 300 Gramm alkoholischen Getränken am Tag fast 4-mal mehr als Frauen. Während von den Männern mehr als 80 % der alkoholischen Getränke als Bier getrunken werden und nur etwa 15 % als Wein, sind bei den Frauen jeweils etwa 50 % der alkoholischen Getränke Bier und Wein. Spirituosen werden besonders von jungen Männern, vor allem in der Altersgruppe von 19-24 Jahre, getrunken.</p>