

Fast Food, Bio-Lebensmittel, Energydrinks – Journal of Health Monitoring mit neuen Daten zum Ernährungsverhalten in Deutschland

Das Robert Koch-Institut (RKI) hat im Journal of Health Monitoring neue Daten zum Ernährungsverhalten mit einem Schwerpunkt auf Kinder und Jugendliche veröffentlicht. Die Daten stammen aus der zweiten „Ernährungsstudie als KiGGS-Modul“, EsKiMo II. Als wichtiger Baustein des RKI-Gesundheitsmonitorings ist KiGGS die regelmäßig durchgeführte, umfassende Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. „Die Gesundheit von Heranwachsenden hat einen besonders hohen Stellenwert, denn in Kindheit und Jugend werden die Weichen für die Gesundheit im Erwachsenenalter gestellt“, betont Lothar H. Wieler, Präsident des RKI. „Unsere Daten sind Grundlage für Handlungsempfehlungen zur Prävention“, unterstreicht Wieler.

Die EsKiMo-Studie wurde in den Jahren 2015 bis 2017 zum zweiten Mal nach 2006 durchgeführt. Die aktuell veröffentlichten Daten betreffen die drei Felder Konsum von Fast-Food, von Energydrinks und von Bio-Lebensmitteln. Die Anbindung an KiGGS ermöglicht die Analyse von Zusammenhängen zahlreicher soziodemografischer Merkmale und Lebensstilfaktoren.

Tatsächlich sind bevölkerungsbasierte Studien zum Verzehr von Bio-Lebensmitteln selten. Nun liegen aktuelle Daten zu diesem Thema bei Kindern im Alter von sechs bis elf Jahren vor. Insgesamt verzehren 63,2 Prozent der Kinder Bio-Lebensmittel. Bei diesen Kindern liegt der Beitrag der Bio-Lebensmittel an der Tagesverzehrmenge bei durchschnittlich 8 Prozent. Je höher der sozioökonomische Status ist, desto höher ist der verzehrte Bio-Anteil. Bei Geschlecht und Alter fanden sich hingegen keine Unterschiede.

Fast-Food-Produkte gelten als nicht gesundheitsförderlich, da sie meist fettreich sind und in der Regel größere Mengen hochverarbeiteter Kohlenhydrate, viel Salz und versteckten Zucker enthalten. 23 Prozent der 12- bis 17-Jährigen gaben einen hohen Verzehr an Fast Food an. Bei diesen „Hochkonsumenten“ zeigen sich Unterschiede nach Geschlecht, Alter, sozioökonomischem Status, Schultyp, Gemeindegröße und Medienkonsum. So steigt zum Beispiel der Energieanteil aus Fast Food mit dem Alter, nimmt aber mit einem höheren sozioökonomischen Status der Familie ab. Bei Mädchen hat sich die Energiezufuhr über Fast Food in den vergangenen zehn Jahren kaum verändert (125 bzw. 126 Kilokalorien pro Tag), bei den Jungen hingegen ist sie deutlich gesunken (von 252 auf 188 Kilokalorien pro Tag). „Klar ist: Das reicht nicht. Mit Blick auf die Gesundheit der Bevölkerung sollte der Fast-Food-Konsum weiter reduziert werden“, fordert Wieler.

Interessant sind auch die Daten zur Koffeinzufuhr über Energydrinks, denn diese enthalten mehr als doppelt so viel Koffein wie handelsübliche Cola-Getränke. Eine zu hohe Koffeinzufuhr kann zu gesundheitlichen Nebenwirkungen führen, wie zum Beispiel zu Übelkeit oder Nervosität. EsKiMo II zeigt, dass knapp 25 Prozent der 12- bis 17-Jährigen, die Energydrinks konsumieren, allein dadurch jenen Koffein-Grenzwert überschreiten, den die europäische Lebensmittelbehörde empfiehlt.

Neben den EsKiMo-Daten enthält das Journal of Health Monitoring 1/2020 auch einen Beitrag zur Nutzung von Kantinen mit gesunden Ernährungsangeboten bei Erwachsenen. Diese Fragestellung konnte mit der Studie GEDA 2014/2015-EHIS erstmals aus Public-Health-Sicht abgebildet werden.

Weitere Informationen: www.rki.de/journalhealthmonitoring