



Vegetarische Ernährung auf Verschreibung? Ernährung ist Thema der 2. Ausgabe des neuen Journals für Gesundheitsmonitoring

14.12.2016

Wie häufig ist die vegetarische Ernährungsweise in Deutschland, und wie ist diese Ernährungsform aus Public-Health-Sicht zu bewerten? Wie gut ist die Bevölkerung in Deutschland mit Vitamin D und Folat versorgt? Wie hoch ist der Anteil derjenigen, die mit frischen Lebensmitteln kochen? Das Thema Ernährung steht im Mittelpunkt der zweiten Ausgabe des neuen „Journal of Health Monitoring“. Mit dieser neuen Online-Zeitschrift hat das Robert Koch-Institut seine Publikationstätigkeit zu Gesundheit in Deutschland seit September 2016 erweitert. Das Journal erscheint vierteljährlich in deutscher und englischer Sprache. Die Beiträge unterliegen einem Gutachterverfahren und sind über www.rki.de/journalhealthmonitoring frei zugänglich.

Die neue Ausgabe enthält zwei ausführliche Beiträge zur vegetarischen Lebensweise und zum Stillen sowie vier Faktenblätter zu Vitamin-D-Status, Natriumzufuhr, Folatversorgung und Kochhäufigkeit. Kernaussagen der Faktenblätter sind zum Beispiel: 30,2 % der Erwachsenen sind mangelhaft mit Vitamin D versorgt. Gemessen an nationalen und internationalen Empfehlungen ist die Natriumzufuhr in weiten Teilen der Bevölkerung zu hoch. Die meisten Frauen im gebärfähigen Alter erreichen nicht den von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen Referenzwert für Folat zur Reduzierung des Risikos für Neuralrohrdefekte. Insgesamt bereiten 50,8 % der Erwachsene ihre Mahlzeiten täglich oder fast täglich selbst aus frischen Lebensmitteln zu.

Für den Beitrag zur vegetarischen Ernährungsweise haben die RKI-Epidemiologen Daten der Deutschen Erwachsenenengesundheitsstudie (DEGS1) ausgewertet. Auf die Frage „Essen Sie üblicherweise vegetarisch?“ antworteten 4,3 % der Erwachsenen im Alter von 18 bis 79 Jahren mit „ja“. Bei Frauen ist diese Ernährungsweise mit 6,1 % stärker verbreitet als bei Männern mit 2,5 %. Neben der Verbreitung geht der Beitrag auch ausführlich auf die gesundheitliche Bedeutung der vegetarischen Ernährung ein.

Früher nahmen Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftler an, dass Vegetarier ein höheres Risiko für Nährstoffdefizite haben könnten. Aktuelle Studien zeigen aber eine gesunde Nährstoffbalance bei vegetarisch und auch bei vegan lebenden Menschen. Derzeit wird vor allem das präventive Potenzial einer vegetarischen beziehungsweise überwiegend pflanzlichen Ernährung für chronische Krankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs betont. So konnte auf internationaler Studienbasis gezeigt werden, dass die Verschreibung einer vegetarischen Ernährung helfen kann, den Body Mass Index zu reduzieren.

Gesellschafts- und umweltpolitisch werden einer vegetarischen Lebensweise häufig positive Auswirkungen zugeschrieben. Auch aus Public-Health-Sicht wird eine Verringerung des Fleischkonsums in Deutschland als sinnvoll erachtet, da dieser erheblich über der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegt. „Diese positiven Effekte würden weiter verstärkt, wenn neben der relativ kleinen Gruppe der Menschen, die ganz auf Fleisch verzichten, eine insgesamt größere Bevölkerungsgruppe ihren Fleischkonsum reduzieren würde“, schreiben die Autoren.

Die Themen der neuen Fachzeitschrift umfassen alle Bereiche der Gesundheit der Bevölkerung (Public Health), körperliche und psychische Gesundheit, Gesundheitsverhalten, Risiko- und Schutzfaktoren sowie medizinische und pflegerische Versorgung.

Herausgeber

Robert Koch-Institut
Nordufer 20
D-13353 Berlin

www.rki.de

Twitter: [@rki_de](https://twitter.com/rki_de)

Pressestelle

Susanne Glasmacher
(Pressesprecherin)
Günther Dettweiler
(stellv. Pressesprecher)
Heidi Golisch
Claudia Paape
Judith Petschelt

Kontakt

Tel.: 030-18754-2239,
-2562 und -2286
E-Mail: presse@rki.de

Das Robert Koch-Institut
ist ein Bundesinstitut
im Geschäftsbereich des
Bundesministeriums für
Gesundheit

