

**Österreichischer
Ernährungsbericht 2008**

Der Österreichische Ernährungsbericht 2008

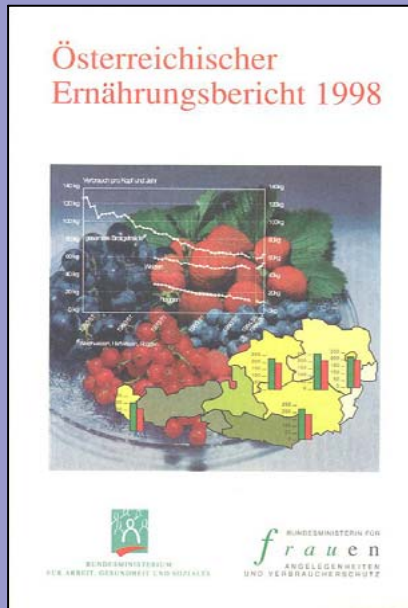


Analyse und Dokumentation der Ernährungssituation in Österreich

o. Univ.-Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa

Institut für Ernährungswissenschaften, Universität Wien

Ernährungsberichterstattung in Österreich eine Erfolgsgeschichte





Ernährungs- und Gesundheitsberichte

Beschreiben

Analysieren

Kommentieren

der Ernährungs- und
Gesundheitssituation

Unter Berücksichtigung von

sozioökonomischen,
kulturellen und
Umweltaspekten

Funktion: Ein wichtiges Instrumentarium der
Ernährungs- und Gesundheitspolitik

Im Rahmen des Ernährungsberichts 2008 durchgeführte Studien



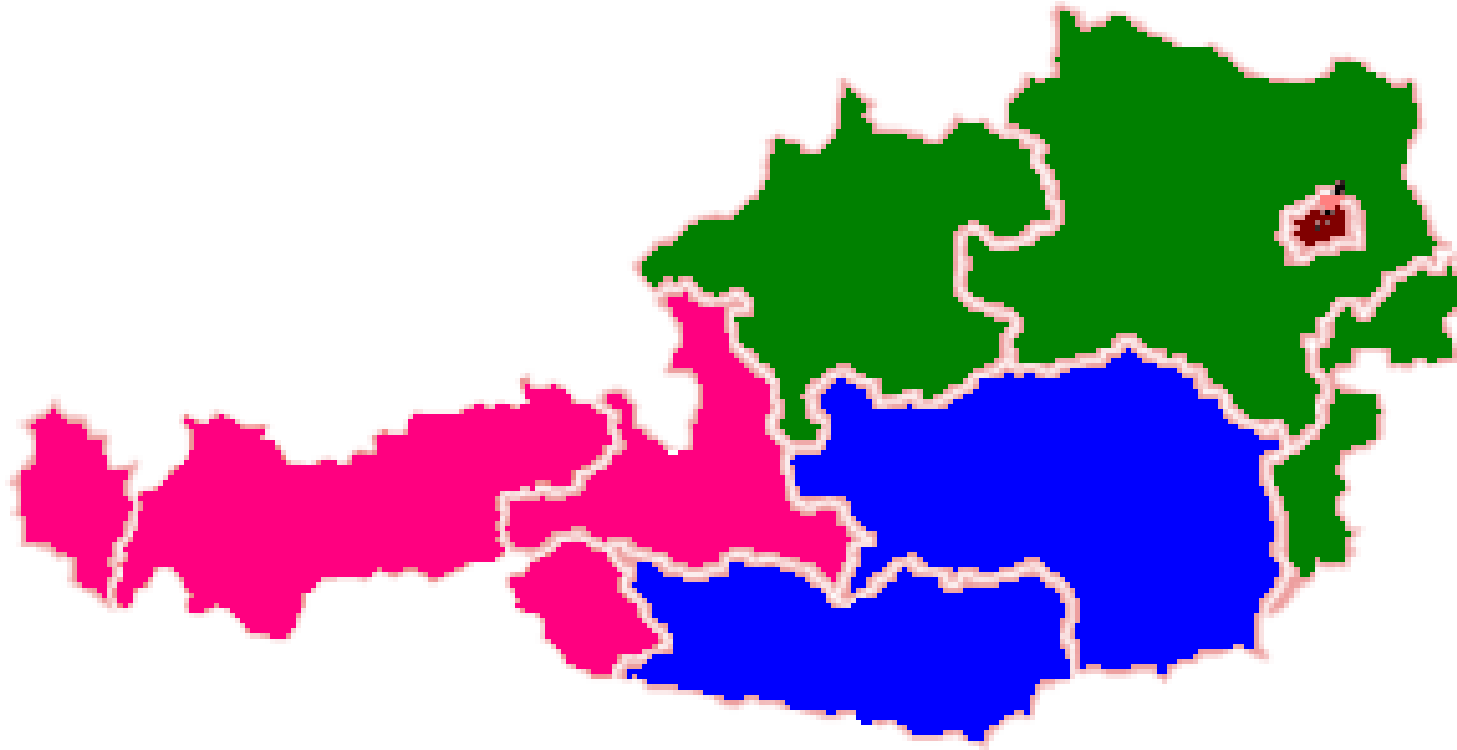
- Repräsentativ für Österreich
- Altersgruppen von 6 bis 100 Jahren
- Bevölkerungsgruppen:
 - Schwangere
 - Geriatrische Patienten
 - Migrantinnen
- Funktionsorientiert
 - Körperliche Aktivität
 - Rauchen
 - Ernährungsverhalten
- Regionale Unterschiede

Der ÖEB 2008 fußt auf Daten zu:



- Trends im Lebensmittelverbrauch in Österreich (auf Basis der Daten der Statistik Austria)
- Lebensmittelverfügbarkeit auf Haushaltsebene in Österreich (auf Basis der aktuellen DAFNE Daten)
- Energie- und Nährstoffaufnahme
- Gesundheitsindikatoren und – status

Die Regionen



Ost: Burgenland, Nieder- und Oberösterreich

Süd: Steiermark, Kärnten

West: Salzburg, Tirol, Vorarlberg

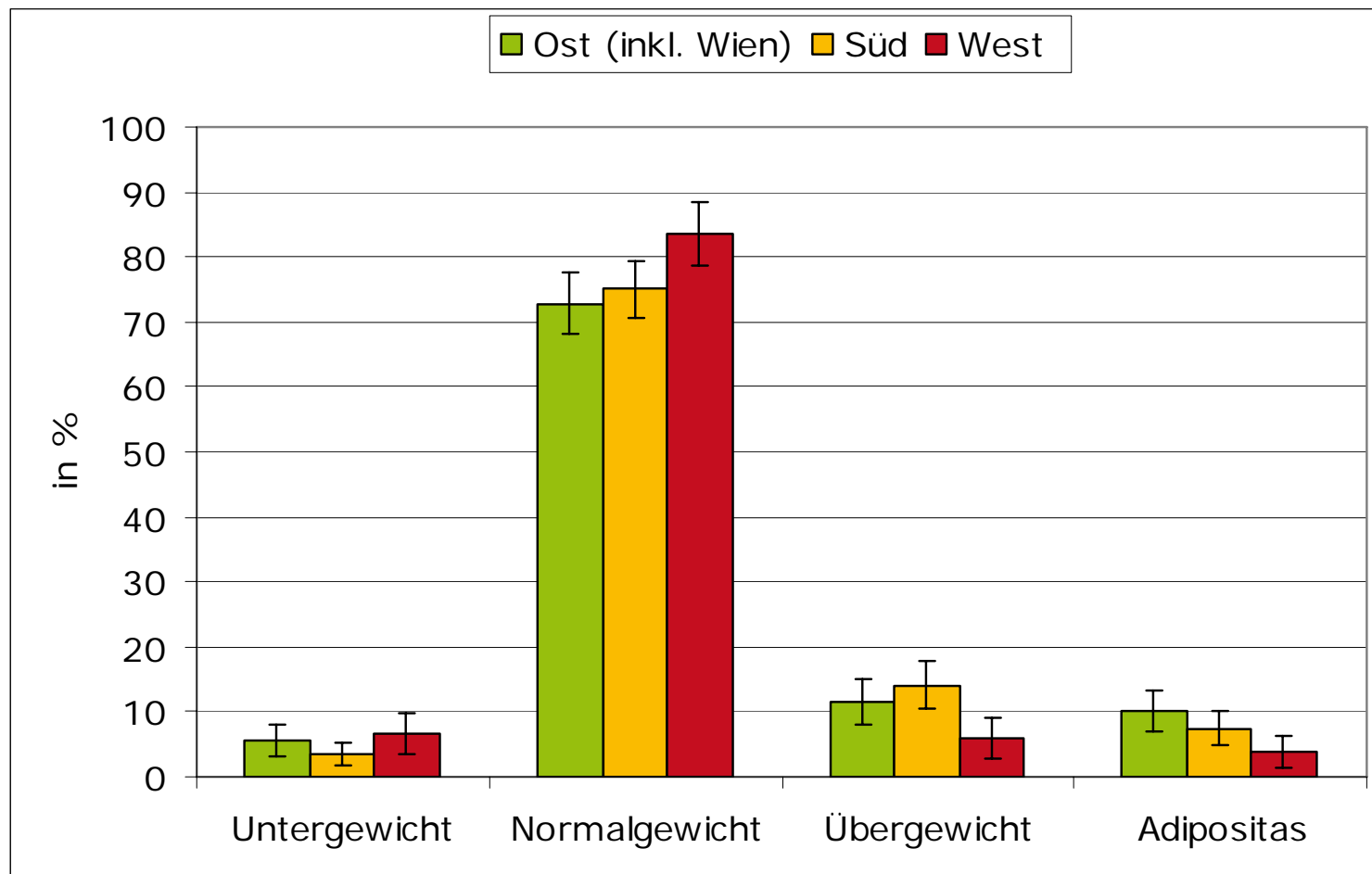
Wien

Ergebnisse – eine Auswahl

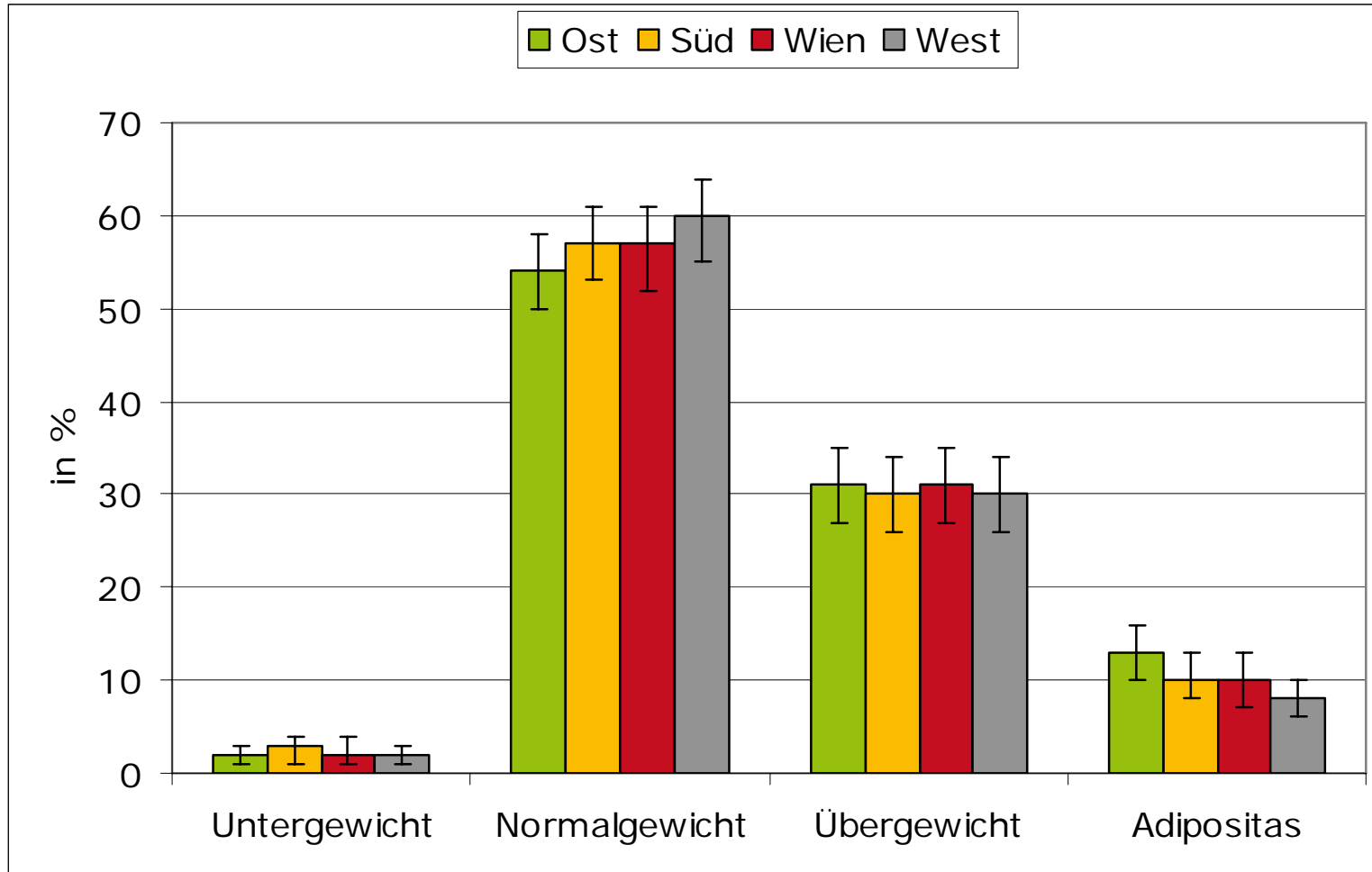


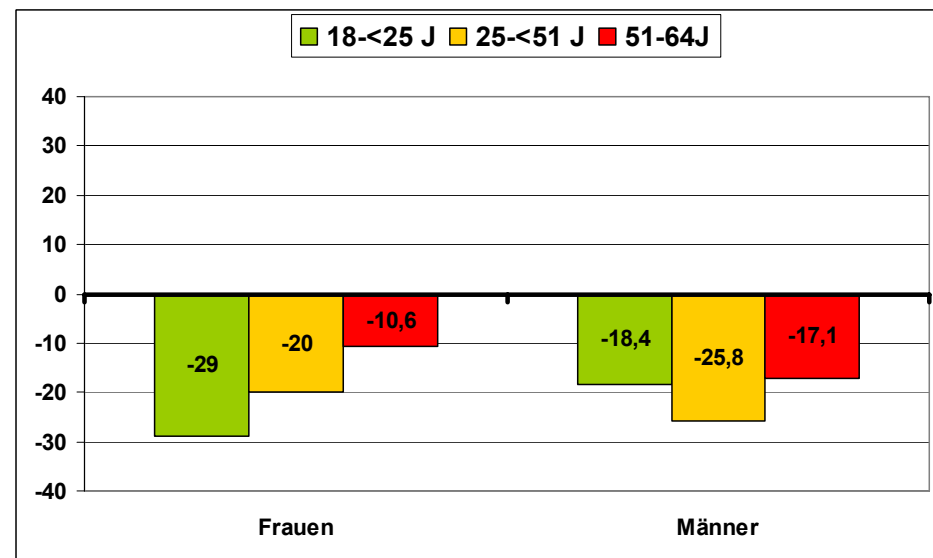
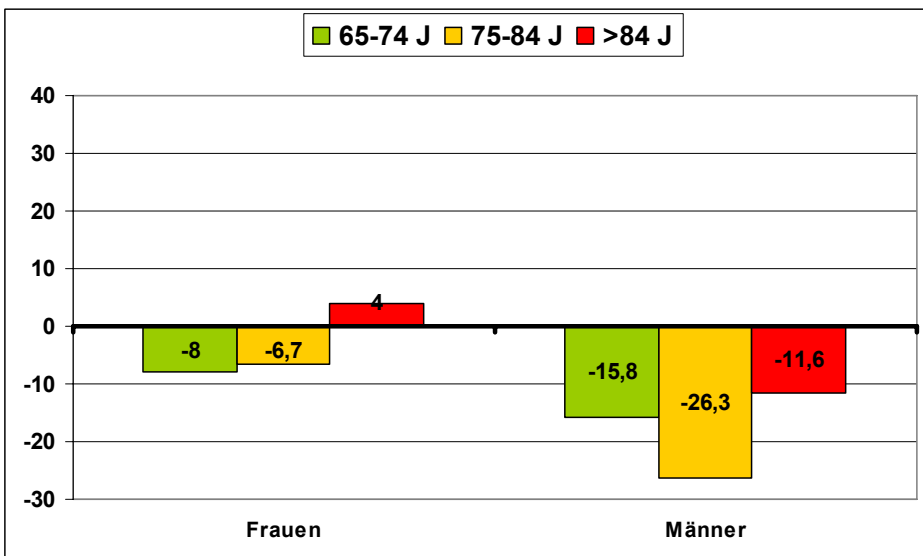
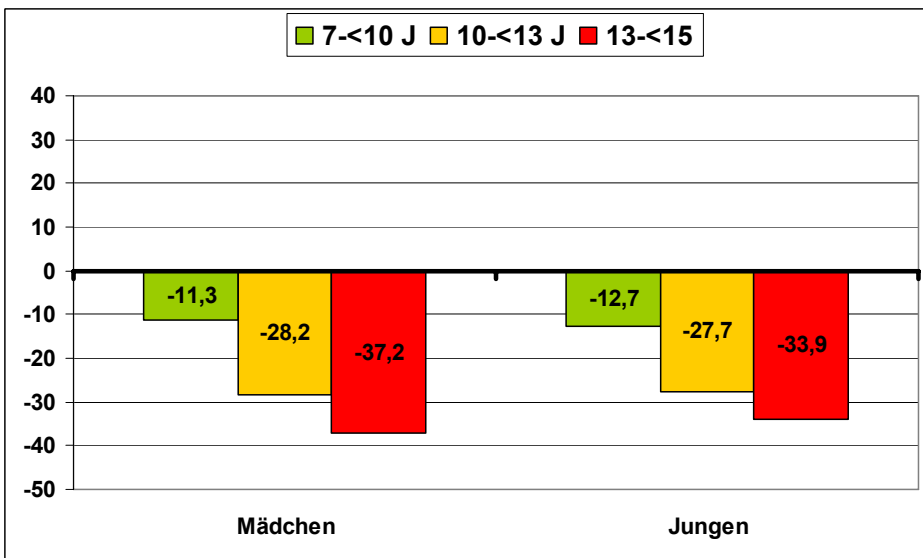
- Beurteilung des Körpergewichts nach Alter und Region
- Energie- und Nährstoffaufnahme
- Bedeutung einzelner Lebensmittelgruppen
- Trinkverhalten der Österreicher
- Lebensmittelsicherheit
- Außer-Haus-Verzehr
- Bewegungsverhalten
- Nahrungsergänzungsmittel
- Ausblick – Ansatzpunkte zur Verbesserung des Ernährungsverhaltens

Beurteilung des Körpergewichts von Schulkindern (6-15 J) nach Regionen



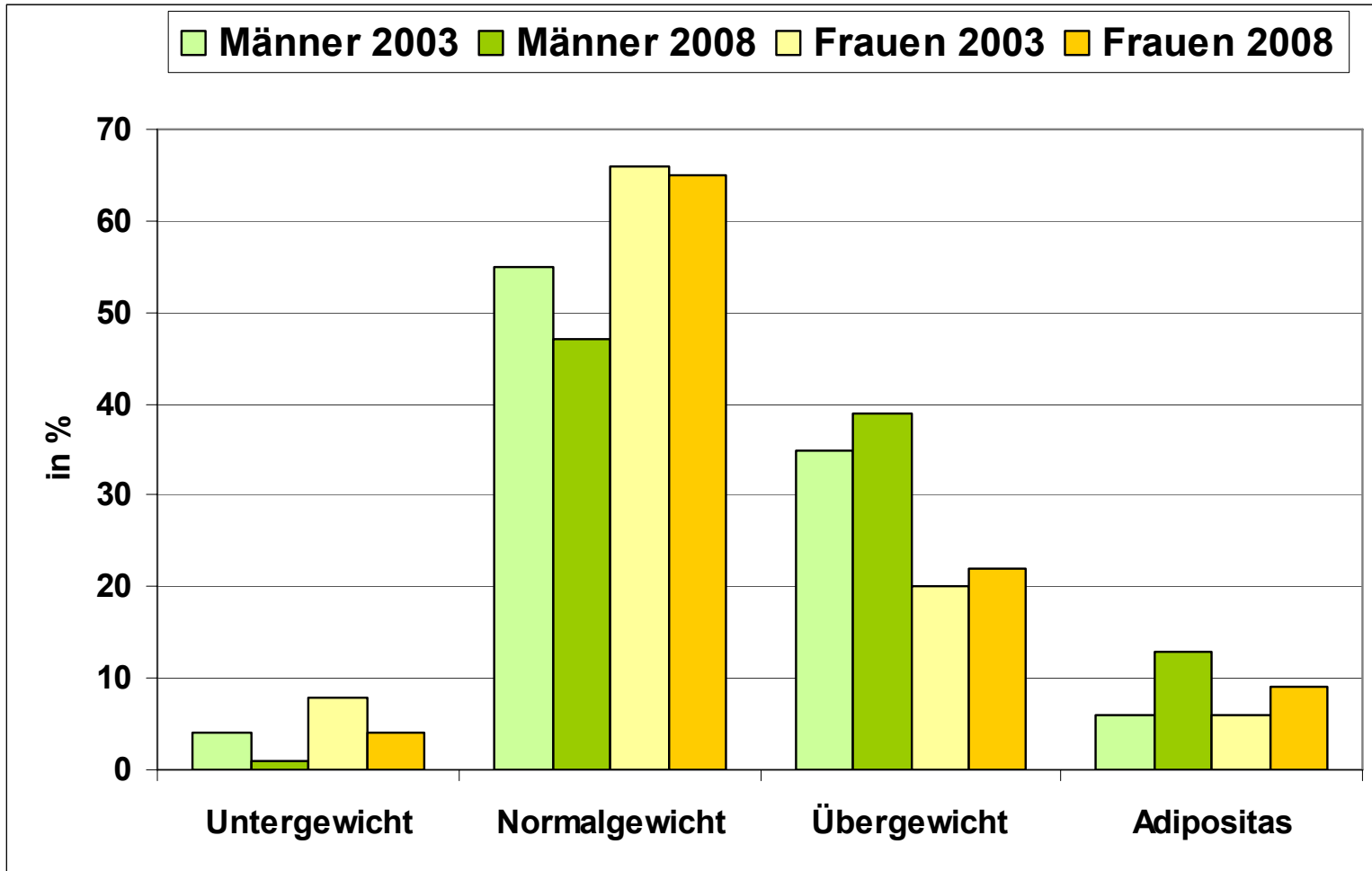
Beurteilung des Körpergewichts von Erwachsenen (18-65 J) nach Regionen



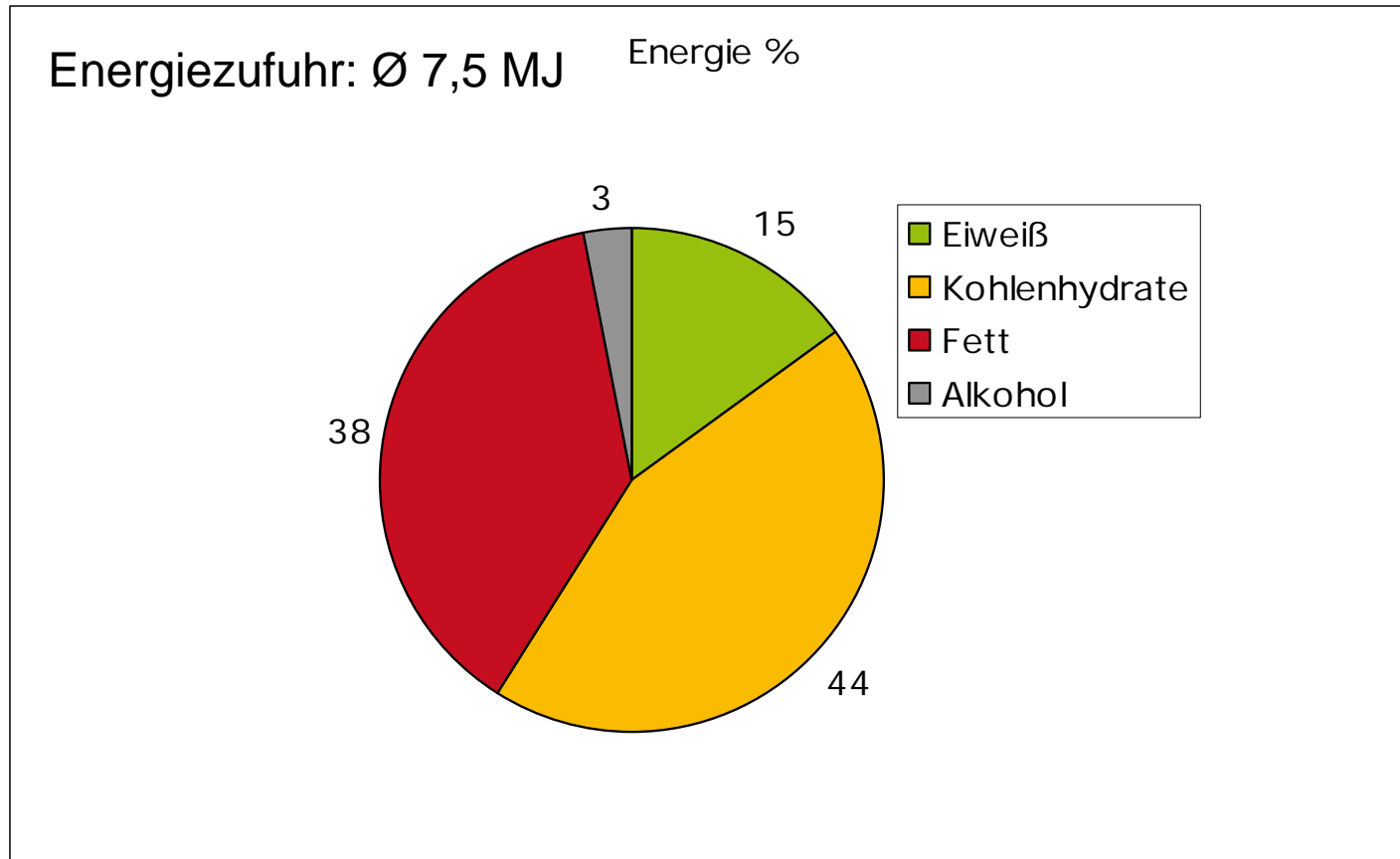


Energieaufnahme nach Altersklassen – Abweichung von den D-A-CH-Richtwerten

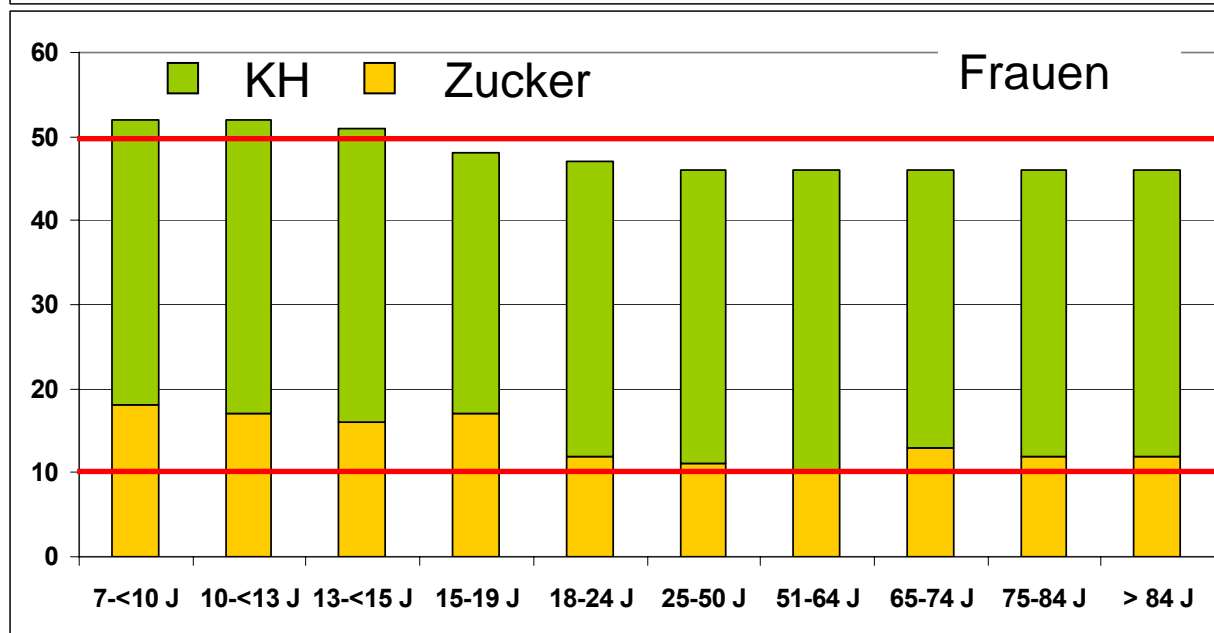
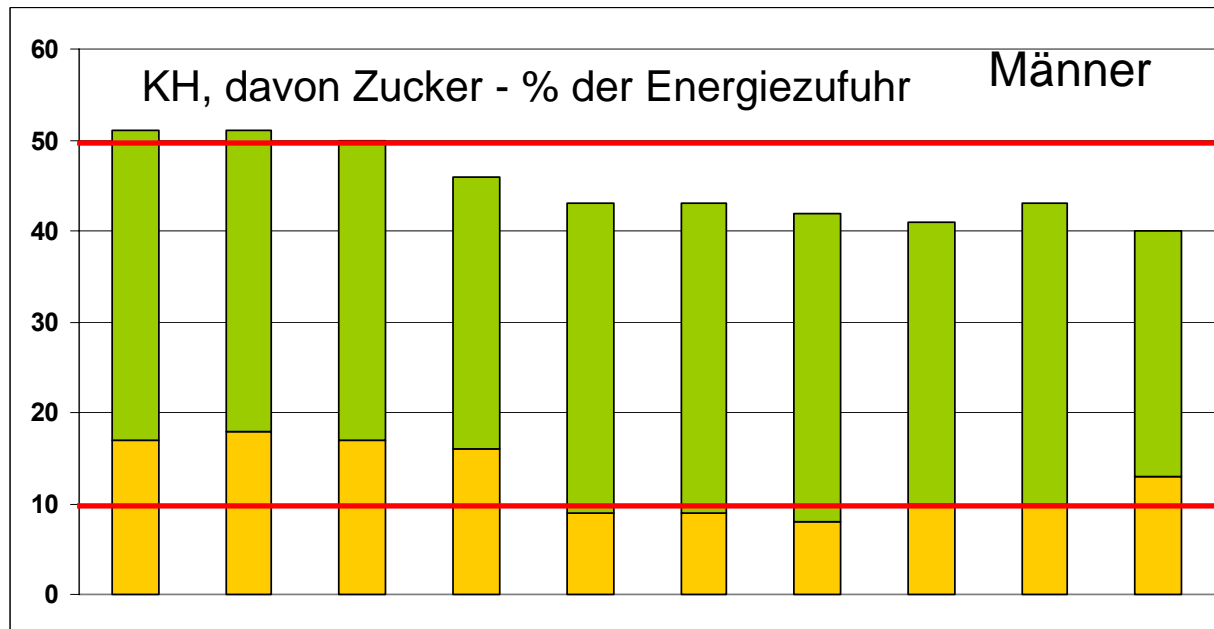
Körpergewicht steigt an

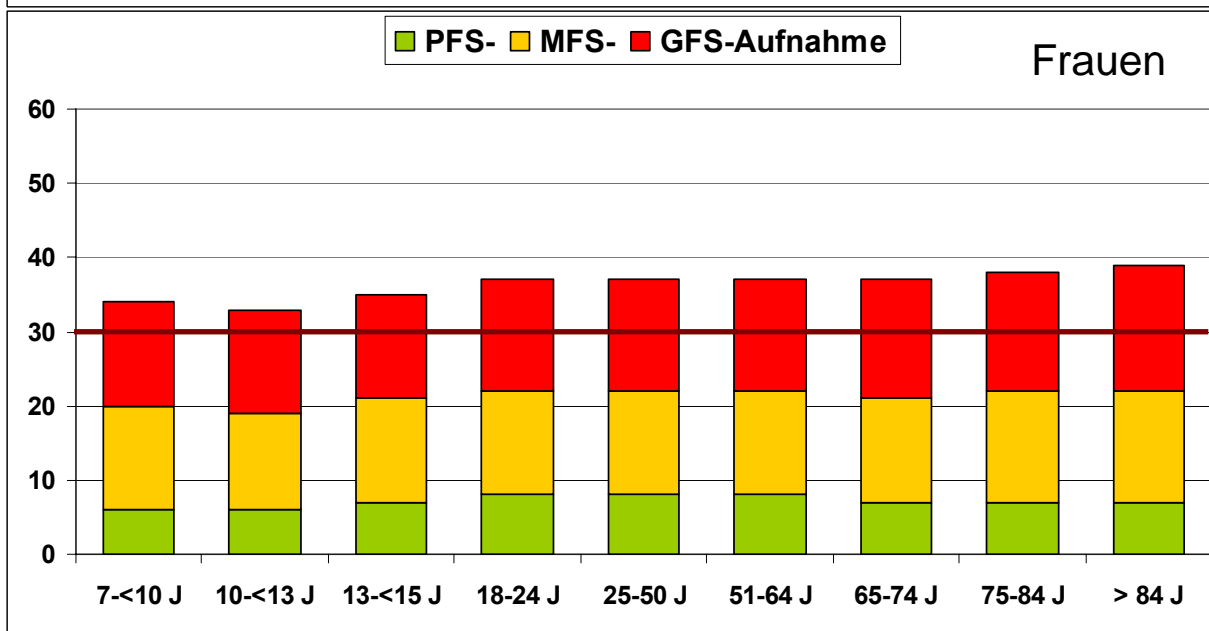
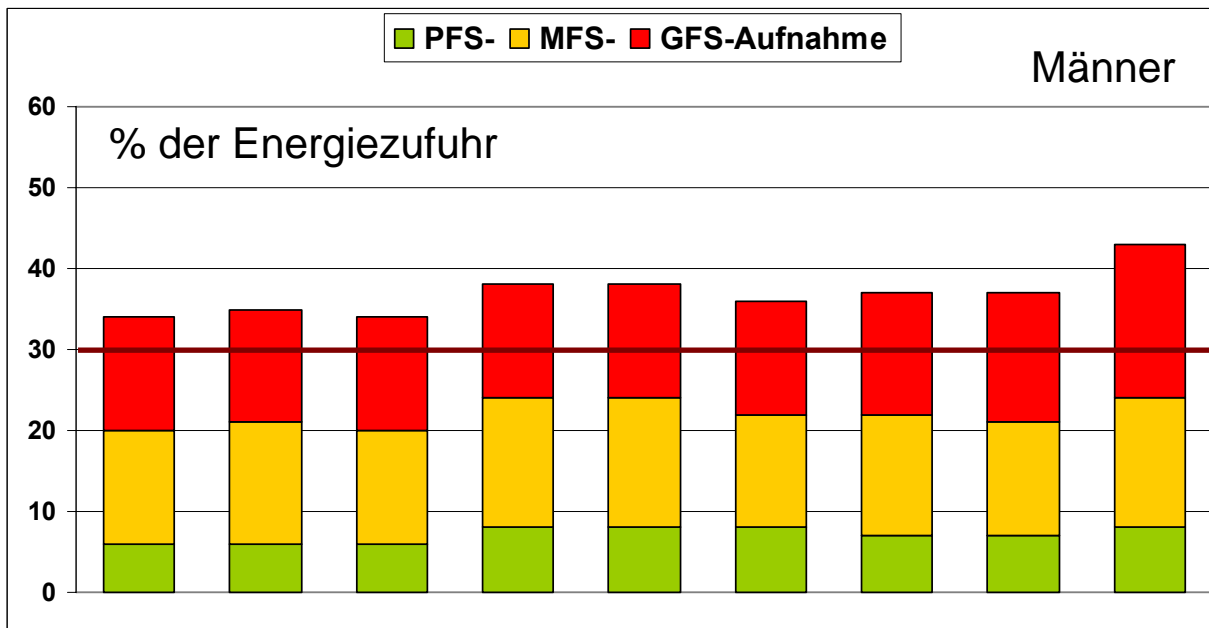


Nährstoffrelation am Bsp. der Senioren

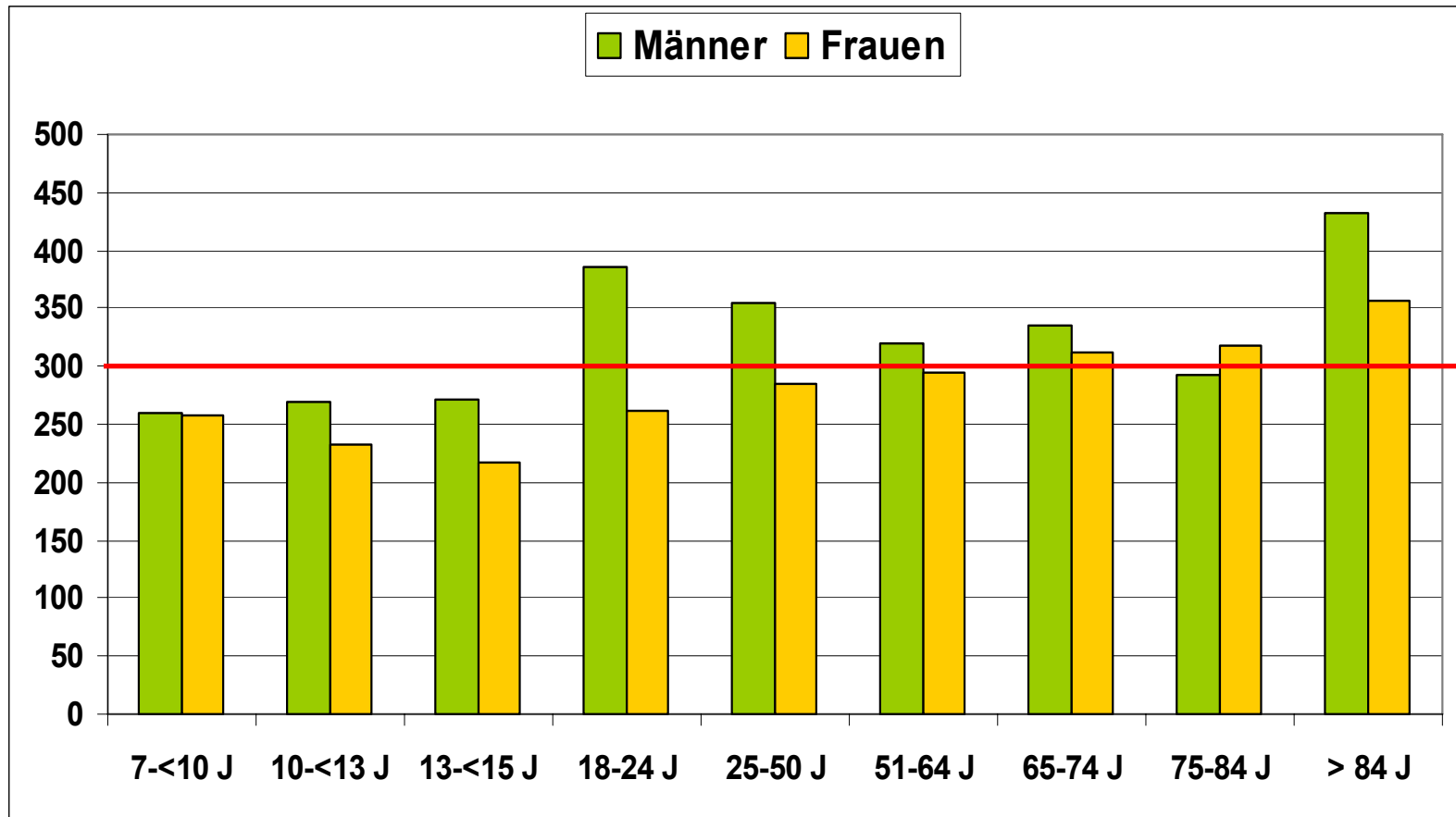


Durchschnitt für beide Geschlechter, über 55 Jahre
(n=423, davon 302 Frauen, 121 Männer)





Cholesterinzufuhr

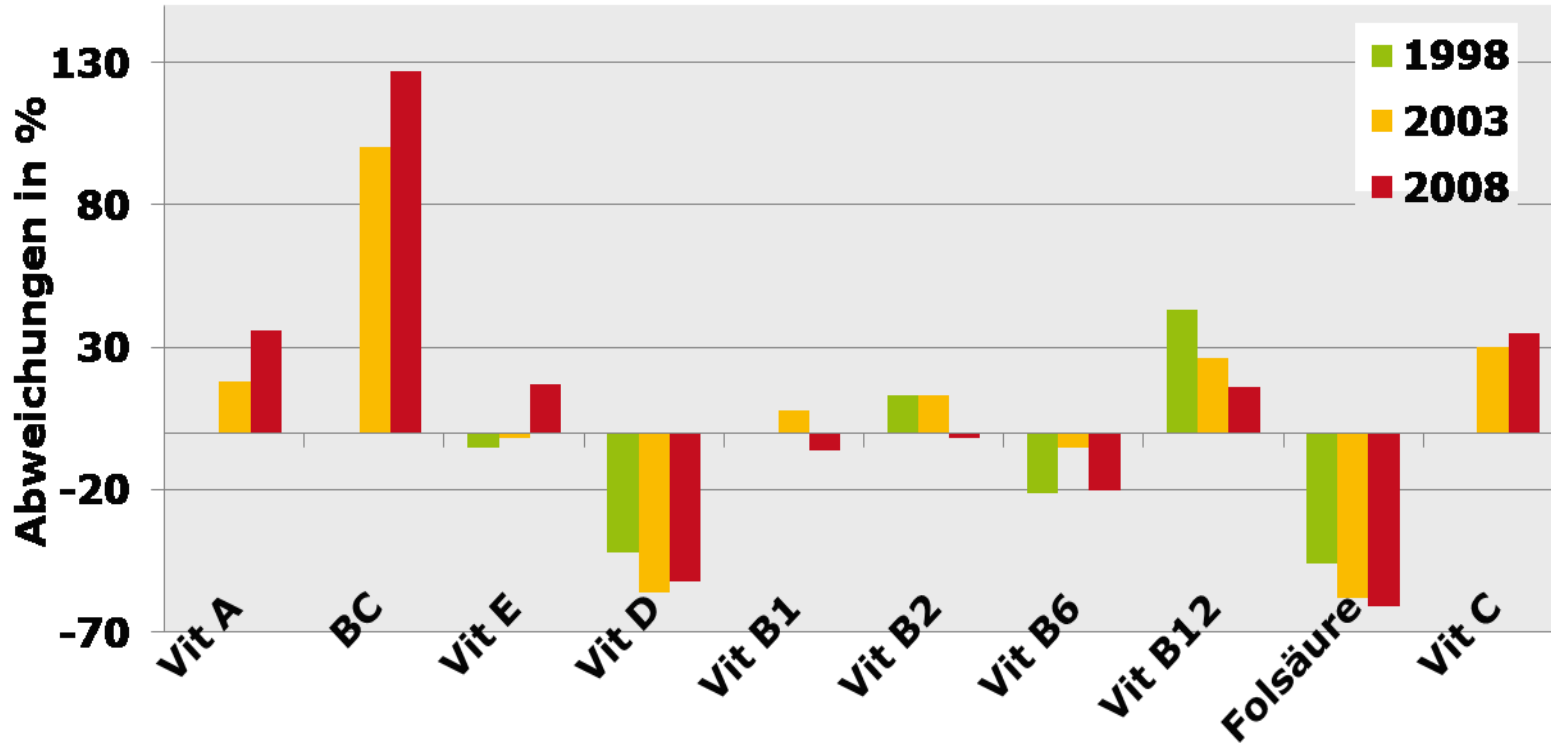


Bewertung der Mikronährstoffzufuhr



	Gültig für	Mikronährstoffe
Risikonährstoffe (Zufuhr mehr als 15% unter dem entsprechenden Referenzwert)	Gesamtbevölkerung	Folsäure, Vit. D, Calcium Zu hoch: Natrium
	Schulkinder (6-15 J)	Jod
	Schulkinder (13-15 J)	Vit. A, B ₁ , B ₂ , B ₆ , Eisen, Kalium (Mädchen)
	Frauen im gebärfähigen Alter	Eisen
	Schwangere	Vitamin B ₆ , Jod
	75-84-jährige Frauen	Vitamin B ₁
	55-84-jährige Männer	Vitamin A, Magnesium

Mikronährstoffzufuhr bei Schwangeren



Verzehr und Bedeutung einzelner Lebensmittelgruppen

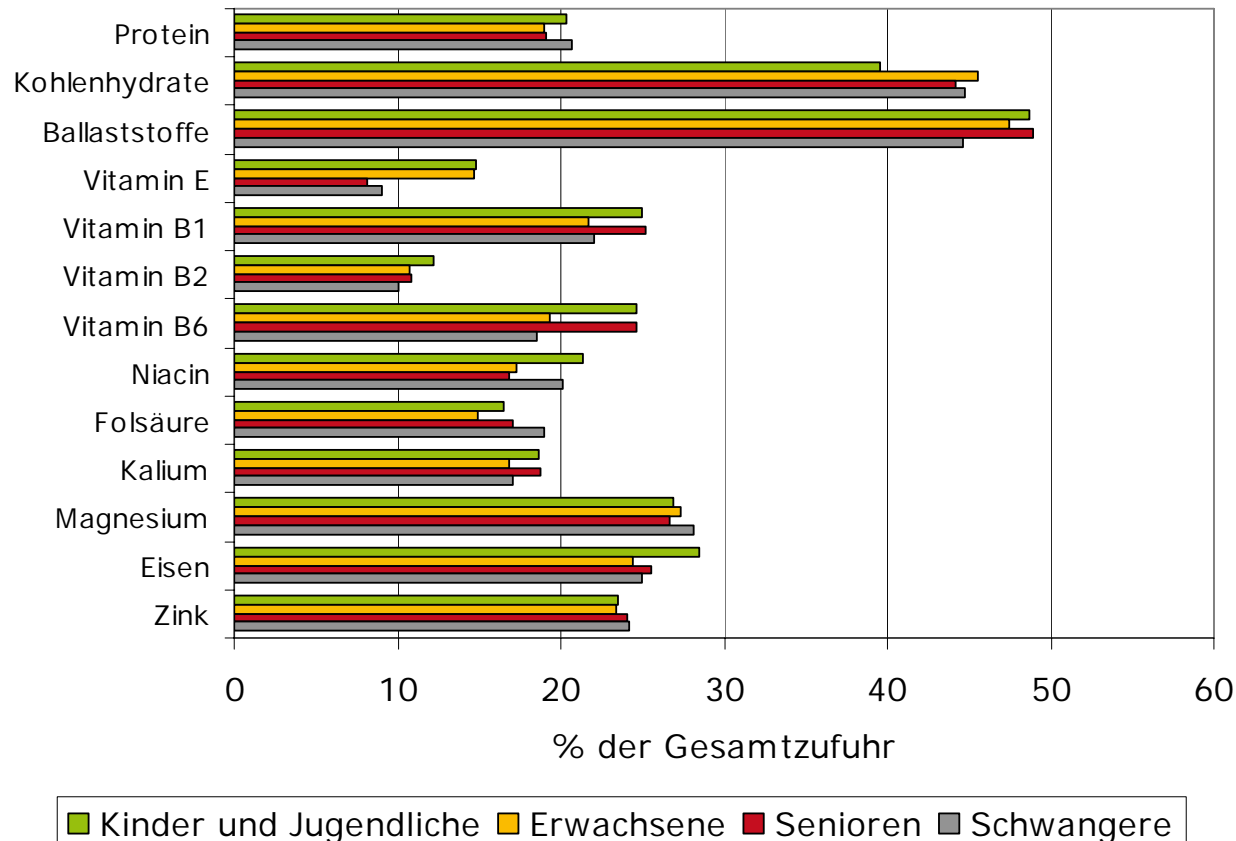


- Getreide- und Kartoffelprodukte
- Obst/Gemüse
- Milchprodukte
- Tierische LM
- Die Bedeutung der Lebensmittelvielfalt
- Das Trinkverhalten der Österreicher

Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln



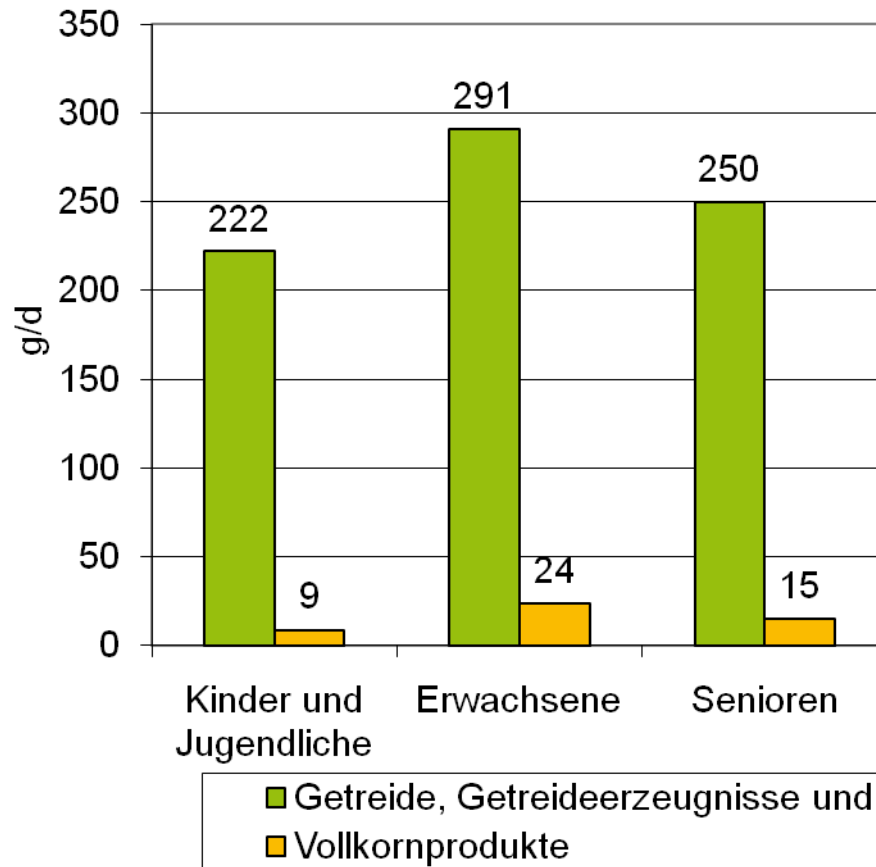
Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln liefern ca. 50% der aufgenommenen Ballaststoffmenge und ca. 20-25% der aufgenommenen Menge an Protein. Zusätzlich tragen sie zur Versorgung mit wichtigen Vitaminen sowie Mineral- und Spurenelemente.





Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln

Durchschnittlich werden rund 200-300 g Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln pro Tag gegessen, davon nur ca. 4-8% in Form von Vollkornprodukten.



Obst und Gemüse



Relative tägliche Zufuhrmenge (Mittelwert) an Obst und Gemüse im Vergleich mit den Empfehlungen der WHO, getrennt nach Altersgruppen



Obst und Gemüse



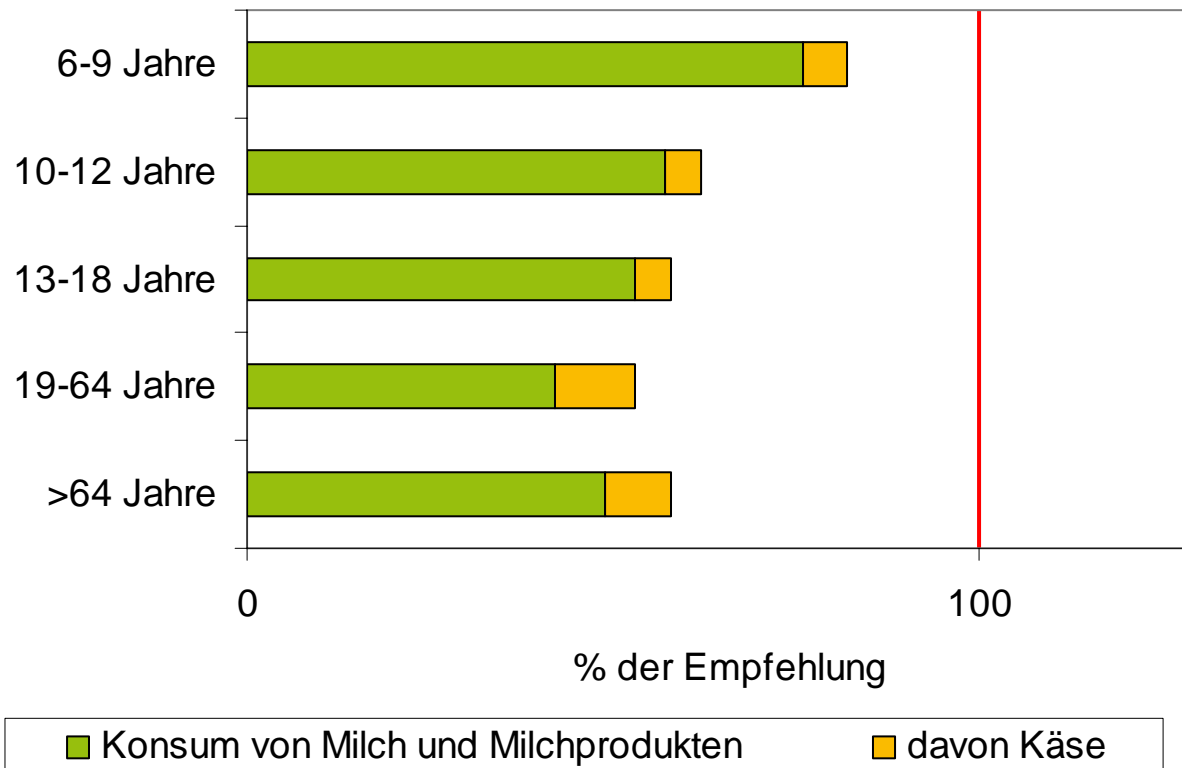
Tägliche Zufuhrmenge (Mittelwert) und prozentuelle Deckung der D-A-CH Referenzwerte für die Zufuhr von Ballaststoffen und Folsäure, getrennt nach Altersgruppen

	Ballaststoffe				Folsäure			
	Obst		Gemüse		Obst		Gemüse	
	g	% DACH	g	% DACH	µg	% DACH	µg	% DACH
Kinder	2,5	k.A.	1,7	k.A.	13,7	4	21	5
Erwachsene	4,4	15	3,5	12	23	6	48,9	12
Senioren	3,8	13	3	10	18,4	5	33,5	8

Milch und Milchprodukte



Relative tägliche Zufuhrmenge (Mittelwert) an Milch und Milchprodukten in % der Empfehlung, getrennt nach Altersgruppen



Milch und Milchprodukte



Beitrag der Milchprodukte zur Fettaufnahme, getrennt nach Altersgruppen

	Anteil der Milchprodukte an der Gesamtfettzufuhr (%)		Anteil der Milchprodukte an der Zufuhr von gesättigten Fettsäuren (%)	
	alle*	nur Käse	alle*	nur Käse
Kinder	23	8	28	10
Erwachsene	17	9	27	15
Senioren	17	8	25	12

* einschl. Käse

Milchprodukte als Calciumquelle

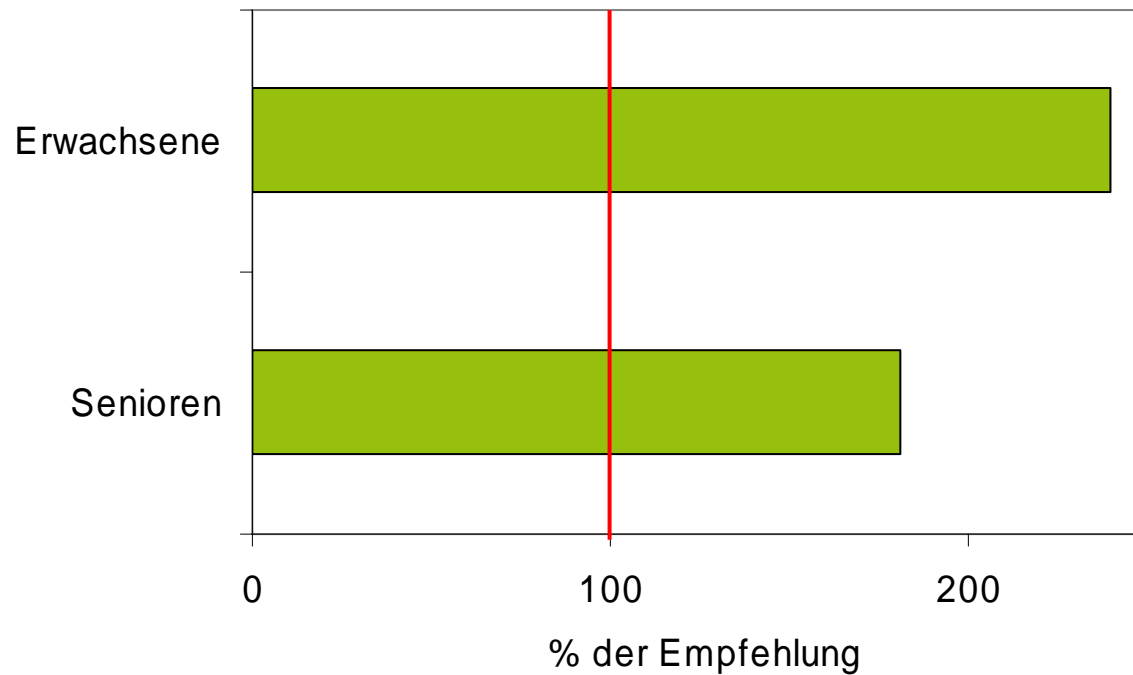


	Gesamt (alle LM)	Ca aus Milch	Ca aus Käse	Ca aus Milch und Käse (% von gesamt)
Kinder	mg/d			
7-<10 J.	686	289	123	60
10-<13 J.	651	249	129	58
13-<15 J	654	254	132	59
Erwachsene (18-65 J)	776	171	236	53
Senioren (>65 J)	682	214	155	54

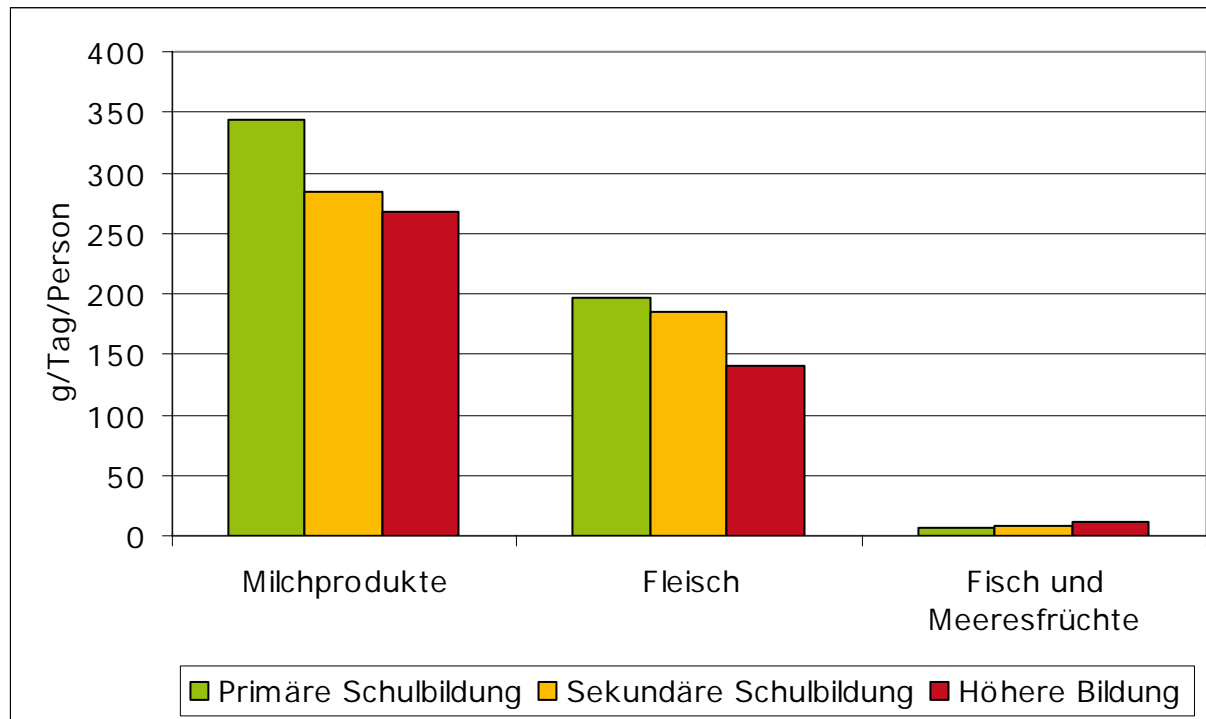
Tierische Produkte (außer Milch)



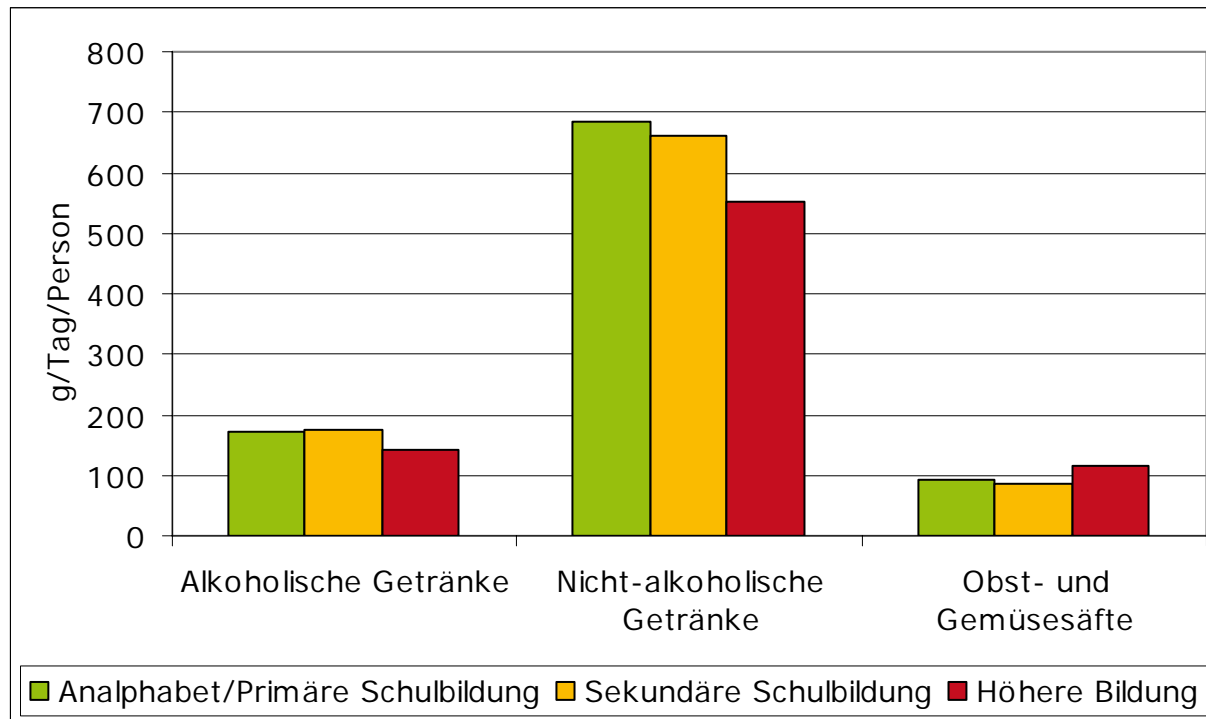
Relative tägliche Zufuhrmenge (Mittelwert) an rotem Fleisch in % der Empfehlung, getrennt nach Altersgruppen



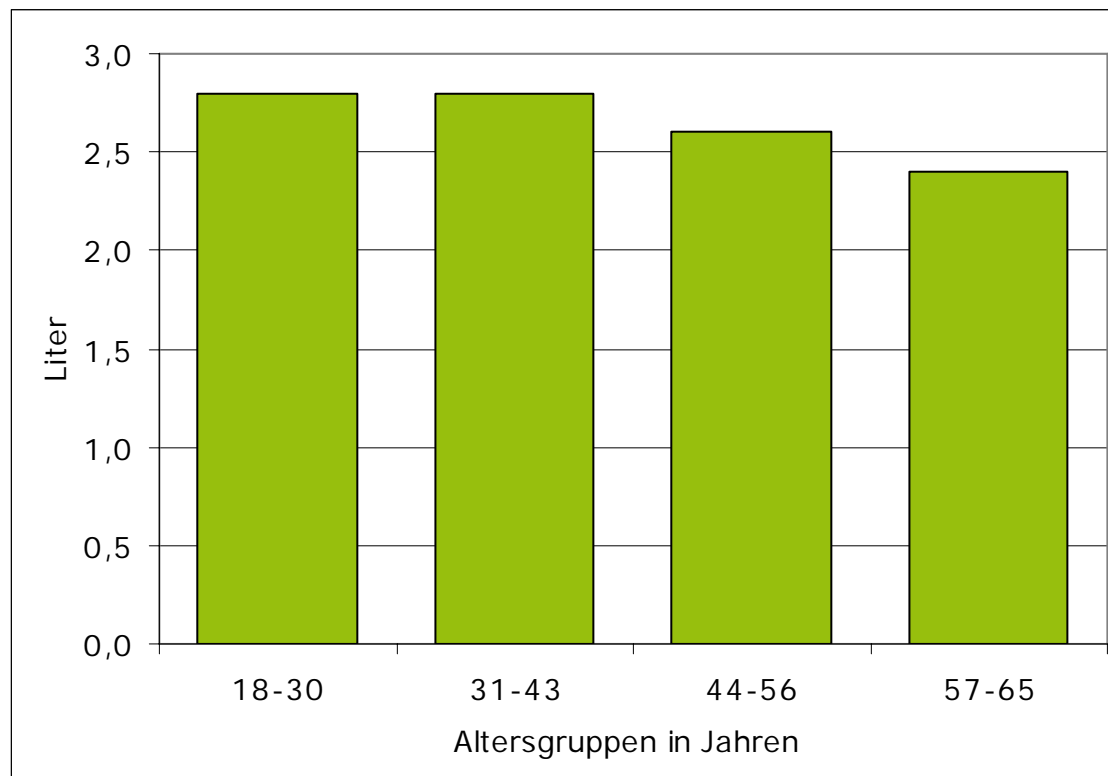
Verfügbarkeit von tierischen LM nach Bildungsniveau



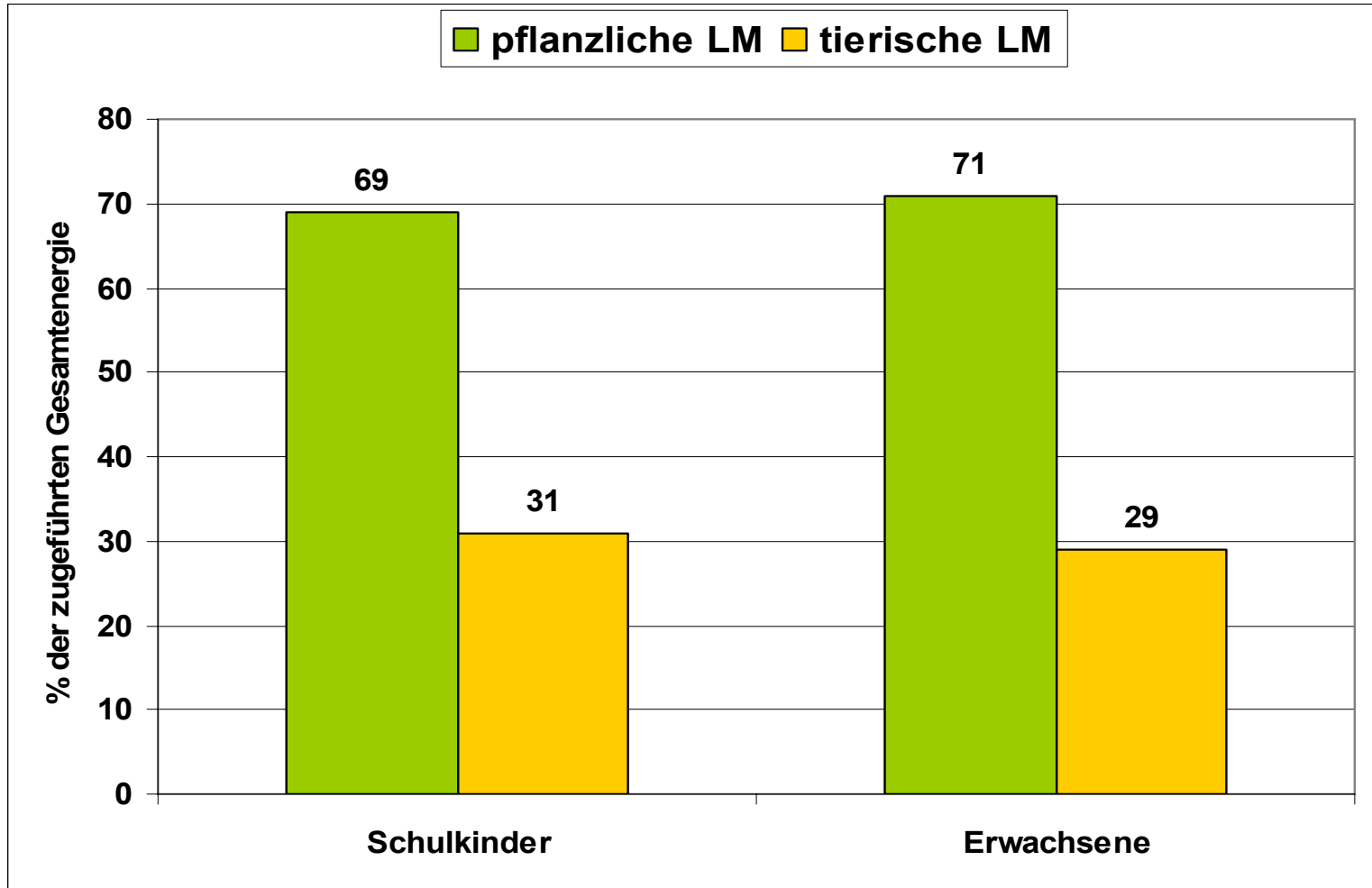
Verfügbarkeit von Getränken nach Bildungsniveau



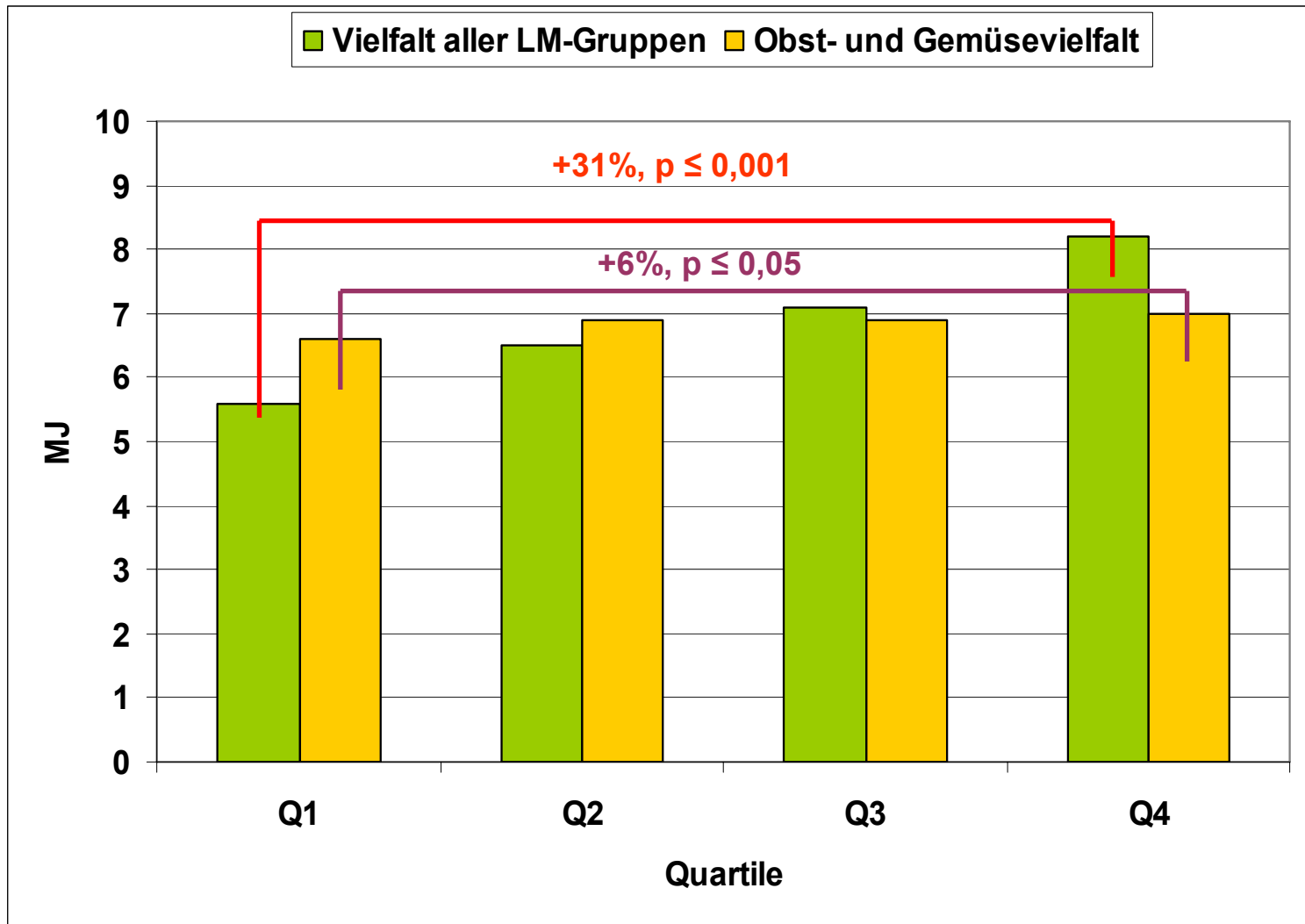
Flüssigkeitszufuhr (inkl. Milch, koffein- und alkoholhaltiger Getränke) nach Alter



Beitrag tierischer und pflanzlicher LM zur Energiezufuhr



Lebensmittelvielfalt – mehr Nährstoffe, aber auch mehr Energie

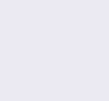


Lebensmittelsicherheit

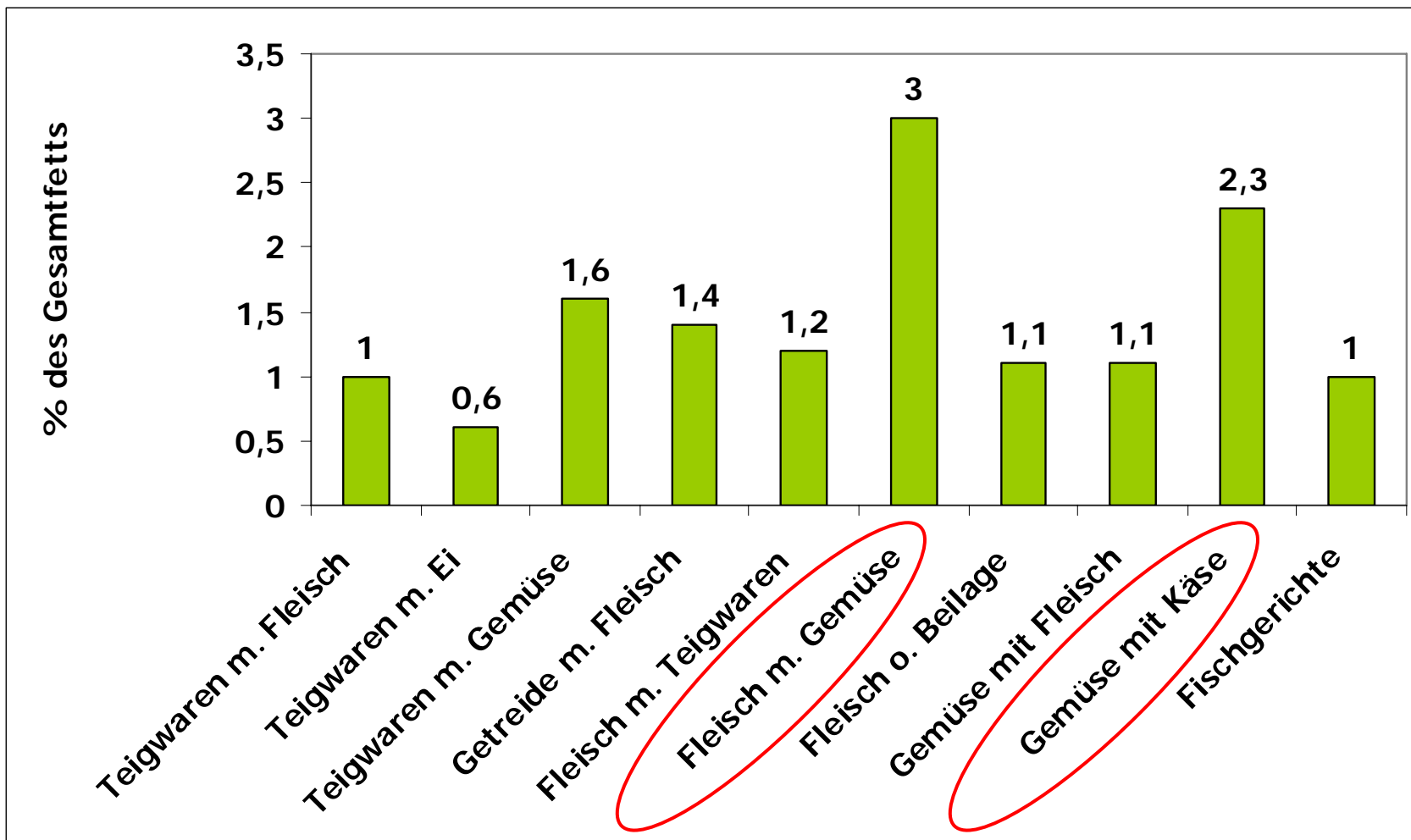


Anhand ausgewählter Aspekte:

- Transfettsäuren – Beitrag aus Fertiggerichten
- Exposition gegenüber Süßungsmitteln
- Kontrolle genetisch veränderter Lebensmittel



Fertiggerichte: Anteil Transfettsäuren am Gesamtfett



Quelle: Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES)



- Bedeutung des Außer-Haus-Verzehrs
- Körperliche Aktivität der Österreicher
- Nahrungsergänzungsmittel

Lebensmittelverzehr von Pflichtschulkindern zu Hause und außer Haus

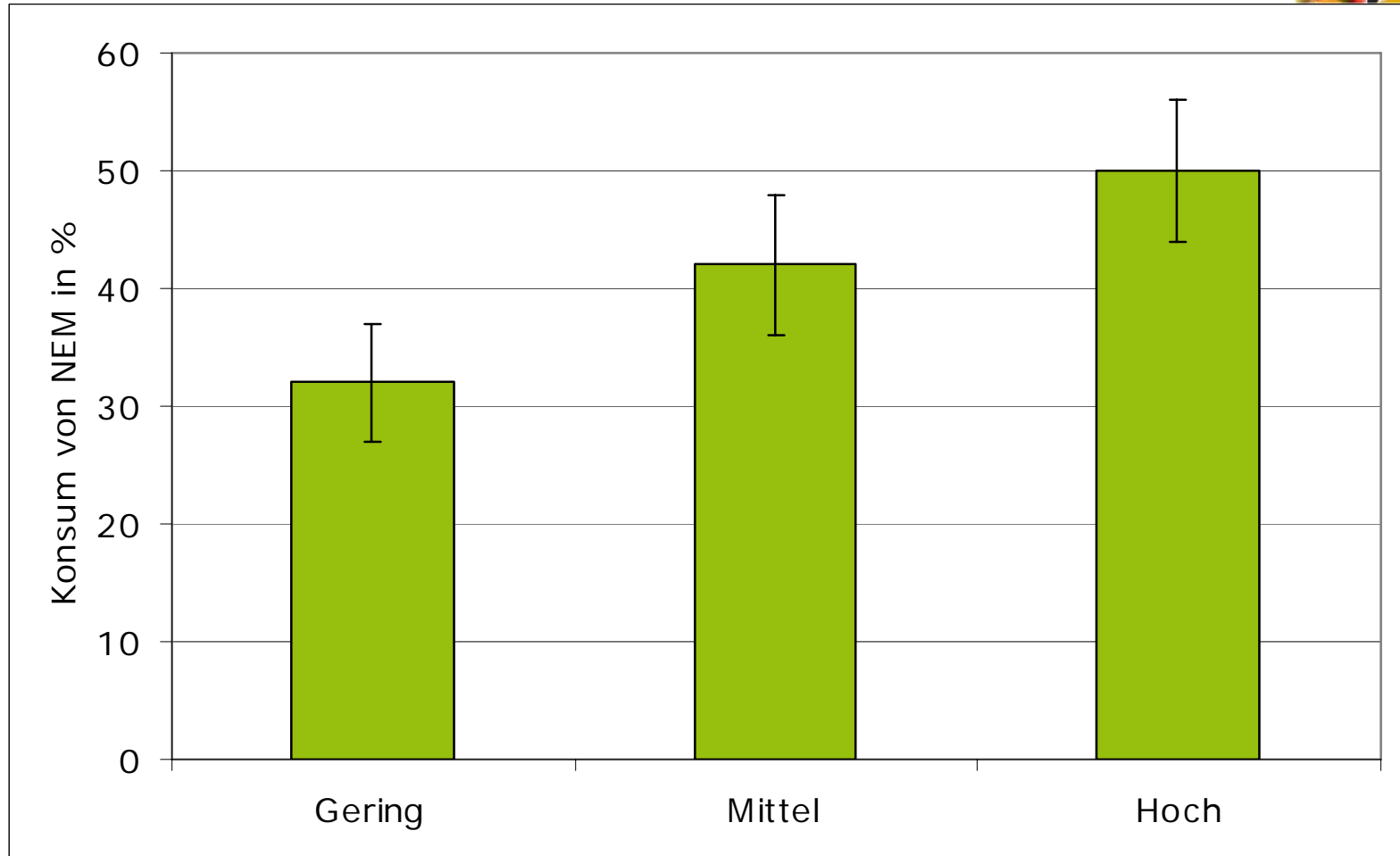


Lebensmittelgruppen*	Menge			Energie			Energiedichte (kcal/g)	
	Gesamt (g)	% ZH	% AH	Gesamt (MJ)	% ZH	% AH	ZH	AH
Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln	167	74	26	1,2	72	28	1,7	2,0
Gemüse, Hülsenfrüchte	73	80	20	0,1	81	19	0,3	0,3
Obst, Nüsse	180	69	31	0,5	70	30	0,7	0,7
Milch, Milchprodukte	224	85	14	0,9	82	18	1,1	1,9
Tierische Produkte**	80	75	26	0,7	72	28	2,1	2,5
Fette, Öle	15	78	22	0,5	78	22	8,1	8,1
Süßes	61	72	29	0,9	72	28	3,6	3,5
Alkoholfreie Getränke	628	72	28	0,2	60	40	0,1	0,1
Gesamt	1917	75	25	6,6	74	26	0,8	1,0

* Lebensmittelgruppen umfassen nicht alle Lebensmittel

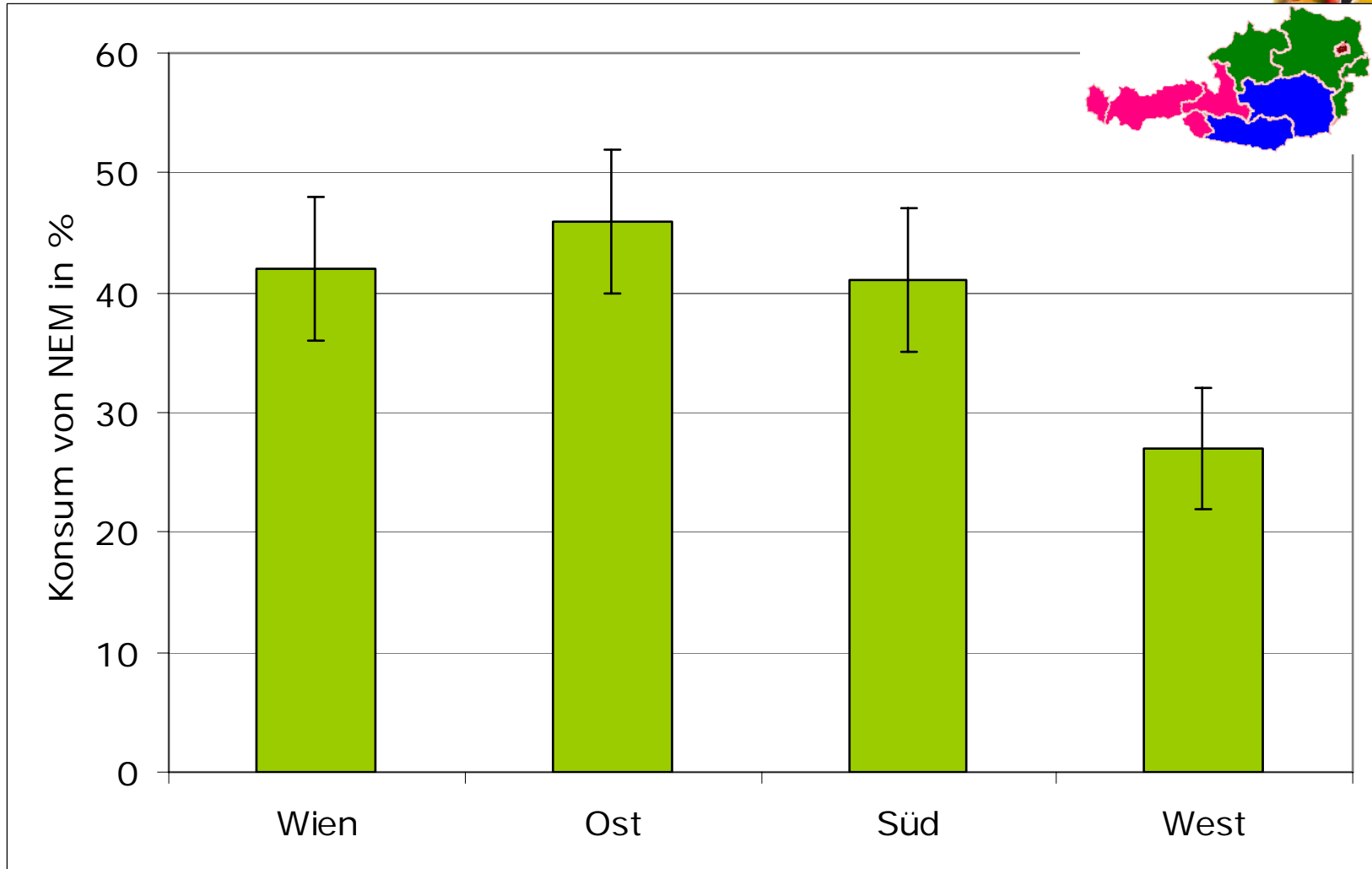
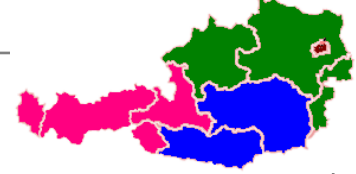
** Außer Milch und Milchprodukte

Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln nach Bildungsniveau



Gering: max. Lehre (Berufsschule); mittel: max. berufsbildende höhere Schule mit Matura; Hoch: Pädak, FH, Universität

Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln nach Region

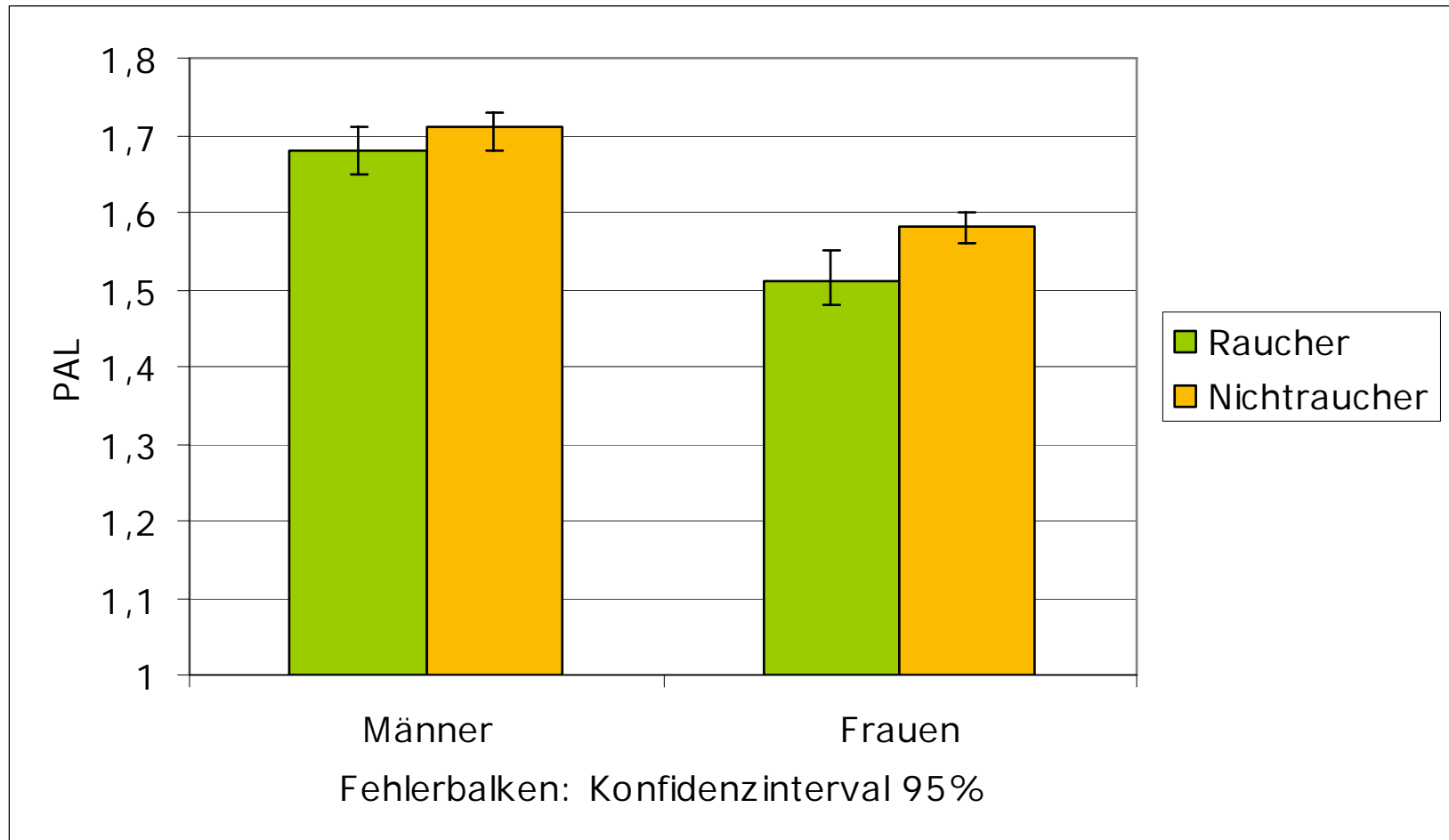


PAL und Energieverbrauch erwachsener Österreicher



	Männer N= 337	Frauen N=383
PAL	1,71	1,57
Gesamtenergieumsatz (kcal/Tag)	3068 (12,8 MJ)	2153 (9 MJ)

Körperliche Aktivität von Rauchern und Nichtrauchern



7 Richtlinien für eine gesunde Ernährung (Inst. für Ernährungswissenschaften, 2003)



- **Vielseitige Ernährung**
- **Mehr kohlenhydratreiche Speisen und Beilagen - wenig Gebackenes (z.B. Frittiertes), Vollkornprodukte bevorzugen**
- **Viel Gemüse und Obst – „Nimm 5 am Tag“**
- **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**
- **Viel Flüssigkeit – Trinken mit Verstand**
- **Essen mit Genuss**
- **Mit Bewegung körperlich fit bleiben.**

Ausblick – Ziele



- Vorhandene Formen der Fehlernährung in der Bevölkerung erkennen

Möglichkeiten zur Verbesserung:

- Rezepturen der Nahrungszubereitung modifizieren
- Lückenlose Verwendung von jodiertem Speisesalz
- Gezielte Nährstoffanreicherung von LM
- Fett-, Zucker- und Salzgehalt von LM reduzieren
- LM-basierte Empfehlungen; LM-Vielfalt propagieren

Ausblick – Ziele



- Vorhandene Formen der Fehlernährung in der Bevölkerung erkennen, Möglichkeiten zur Verbesserung definieren und umsetzen
- Verbesserung der Ernährungsinformation und –kommunikation
- Gesundheitsförderndes Potential von LM hervorheben
- Umfassende Beschreibung des Ernährungsstatus anstreben

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Wenn Sie mehr wissen wollen:
ibrahim.elmadfa@univie.ac.at



**BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**



**universität
wien**