

06/2017 | 15. August

Wie sind die Deutschen mit Nährstoffen versorgt?

13. DGE-Ernährungsbericht untersucht Versorgung mit Vitamin D, Folat, Natrium, Kalium und Jod

(dge) Für den 13. DGE-Ernährungsbericht hat die bundesweite „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS)¹ repräsentative Daten für die Versorgung mit Vitamin D, Folat, Natrium, Kalium und Jod vorgelegt. Die Daten beruhen auf klinisch-chemischen Analysen von Blut- und Urinproben, die eine zuverlässige Beurteilung der Nährstoffversorgung ermöglichen.

Die Vitamin-D-Versorgung der deutschen Bevölkerung ist insgesamt nicht ausreichend. Rund 1/3 sind mit Serumkonzentrationen von < 30 nmol/l 25-Hydroxyvitamin-D mangelhaft versorgt und nur knapp 40 % ausreichend. Mit Folat sind 86 % adäquat versorgt. Auch die Kaliumversorgung ist sichergestellt. Für 30 % der Erwachsenen ist die Jodversorgung noch verbesserungswürdig. Mit Natrium sind fast alle mehr als ausreichend versorgt. Bei 90 % der Frauen und 93 % der Männer liegt die Natriumzufuhr über dem Referenzwert. Mit im Mittel umgerechnet 9 bzw. 10 g/Tag nehmen sie auch zu viel Speisesalz auf.

Eine ausreichende Nährstoffversorgung lässt sich am einfachsten durch eine ausgewogene und vollwertige Ernährung in Form einer abwechslungsreichen Mischkost erzielen, die zum größten Teil aus pflanzlichen (Getreide, Gemüse, Obst) und zum kleineren Teil aus tierischen Lebensmitteln (Milch, Fisch, Eier und wenig Fleisch) besteht.

1 430 Zeichen (mit Leerzeichen)

Vitamin-D-Versorgung in Deutschland insgesamt nicht ausreichend

Eine wichtige Rolle spielt Vitamin D im Knochenstoffwechsel. In DEGS1 wiesen rund 30 % der Erwachsenen Serumkonzentrationen < 30 nmol/l 25-Hydroxyvitamin-D auf und sind damit mangelhaft mit Vitamin D versorgt. Ältere Menschen gelten als Risikogruppe für einen Vitamin-D-Mangel. Während sich die

¹ Die DEGS-Studie ist Teil des Gesundheitsmonitorings des Robert-Koch-Instituts. Die erste Erhebungswelle (DEGS1), an der 7 988 Personen im Alter zwischen 18 und 79 Jahren teilnahmen, wurde von 2008 bis 2011 durchgeführt.

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

Konzentrationen bei Männern nur geringfügig über alle Altersgruppen änderten, nahm der Anteil der mangelhaft versorgten Frauen mit steigendem Alter zu. Der Vitamin-D-Status unterliegt starken saisonalen Schwankungen. Für eine ausreichende Versorgung empfiehlt die DGE, zwischen März und Oktober zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen. Sonnenbrände sollten dabei unbedingt vermieden werden. Bei Personen, die zur Risikogruppe gehören, ist zur Sicherstellung der Vitamin-D-Versorgung die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats notwendig.

Zufuhrsituation von Folat in Deutschland relativ gut

Folat ist wichtig für Zellwachstum, -teilung und -differenzierung. Eine gute Versorgung ist daher besonders während der Schwangerschaft und in Phasen des Wachstums bedeutsam. Zur Einschätzung der Versorgungslage in der Bevölkerung können im Serum gemessene Folatkonzentrationen herangezogen werden. Die DEGS-Daten zeigen, dass der Median des Serumfolats für Erwachsene im Alter von 18 bis 79 Jahren bei 7,5 ng/ml liegt. Bei Serumfolatkonzentrationen von $\geq 4,4$ ng/ml wird von einer adäquaten Folatversorgung ausgegangen. Danach sind etwa 86 % der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland adäquat mit Folat versorgt. Die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Folatkonzentrationen für Frauen im gebärfähigen Alter zur Prävention von embryonalen Fehlbildungen werden jedoch von den meisten Frauen nicht erreicht. Die DGE empfiehlt Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, und Schwangeren im ersten Schwangerschaftsdrittel, täglich 400 µg Folsäure als Folsäurepräparat einzunehmen, damit sich das Ungeborene optimal entwickeln kann.

Natriumzufuhr liegt mehrheitlich über dem D-A-CH-Referenzwert

Bei 93 % der Männer und 90 % der Frauen lag die Natriumzufuhr der Bevölkerung in Deutschland über dem D-A-CH-Referenzwert von 1,5 g/Tag für Erwachsene. Die mediane Natriumzufuhr betrug in DEGS bei Männern 4,0 g und bei Frauen 3,4 g Natrium/Tag, das entspricht ca. 10 g bzw. 9 g Speisesalz täglich. Natrium und Chlorid werden hauptsächlich über Speisesalz (Natriumchlorid) aufgenommen. Die Speisesalzzufuhr liegt damit bei der Mehrheit der Erwachsenen in Deutschland über dem Orientierungswert der DGE von bis zu 6 g/Tag. In einer aktuellen Stellungnahme schlussfolgert die DGE, dass der Zusammenhang zwischen der Speisesalzzufuhr und der Höhe des Blutdrucks eindeutig ist: Eine hohe Speisesalzzufuhr erhöht das Risiko für Bluthochdruck, der wiederum zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten gehört.

Kaliumversorgung ist sichergestellt

Kalium spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Wasserhaushalts, der Reizleitung über die Nerven und der Aktivierung von Enzymen im Stoffwechsel des Muskels. Eine kaliumreiche Ernährung kann bei Personen mit Bluthochdruck blutdrucksenkend wirken und das Risiko für Schlaganfall reduzieren. Für Kalium wird ein Schätzwert für eine angemessene Zufuhr für Frauen und Männer von 4 000 mg/Tag angegeben. Die DEGS-Studie hat die Kaliumausscheidung über den Urin bestimmt und damit die Kaliumzufuhr über die Ernährung geschätzt. Für Frauen im Alter von 18 bis 79 Jahren betrug die geschätzte Kaliumzufuhr ca. 3 900 mg/Tag und für gleichaltrige Männer ca. 4 300 mg/Tag.

Jodversorgung noch nicht optimal

Jod ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Es wirkt u. a. als Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Nach den Daten der Stichprobe ist die Jodversorgung bei etwa 30 % der Bevölkerung nach wie vor nicht zufriedenstellend. Handlungsbedarf besteht vor allem vor dem Hintergrund der angestrebten Speisesalzreduktion. Um eine ausreichende Jodversorgung zu erreichen und nachhaltig sicherzustellen, sind Maßnahmen erforderlich, die die vermehrte Verwendung von jodiertem Speisesalz in der Lebensmittelindustrie und im Handwerk fördern. Die DGE empfiehlt, über eine Anhebung des Jodgehalts im Speisesalz nachzudenken. Eine Jodübersorgung der deutschen Bevölkerung ist aufgrund der aktuellen Datenlage nicht zu befürchten.

13. DGE-Ernährungsbericht

Der Bericht ist unter der Artikel-Nr. 216300 zum Preis von 32,00 EUR zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService erhältlich. Der Band beinhaltet den DGE-Ernährungsbericht auch auf CD-ROM und ist ebenso über den Buchhandel (ISBN: 978-3-88749-256-4) zu beziehen.

6 183 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de