

Nationale Verzehrsstudie II (2008)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Die Nationale Verzehrsstudie II (2008) hat untersucht, wie sich die Menschen in Deutschland ernähren und wie sich ihr Ernährungsverhalten auswirkt. Für Deutschland werden somit repräsentative Daten zum aktuellen und üblichen Verzehr an Lebensmitteln aufgezeigt und der Ernährungsstatus der Bevölkerung wird abgebildet.

Das **Max Rubner-Bundesforschungsinstitut MRI** (früher: Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel) führte im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz die **NVS II** durch. Zwischen November 2005 und Januar 2007 wurden bundesweit fast 20.000 deutschsprachige Personen zwischen 14 und 80 Jahren, die in Privathaushalten leben, zu ihrem Lebensmittelverzehr befragt. Unter anderem wurden Daten zum Ernährungswissen, Einkaufsverhalten und den Kochfertigkeiten erhoben. Auch die Art und Menge an Lebensmitteln, die die Befragten zu sich nehmen, wurden berücksichtigt. Damit werden auch Informationen über den Verzehr von z. B. angereicherten Lebensmitteln, Bio-Lebensmitteln oder speziellen Sportlerprodukten gewonnen. Des Weiteren flossen Körpergröße und -gewicht der Befragten sowie deren körperliche Aktivität und weitere Lebensstilfaktoren mit ein.

Erhebungsmethoden

Um den Ernährungsstatus und das Ernährungsverhalten optimal zu erfassen, wurden unterschiedliche Erhebungsinstrumente eingesetzt. Für die Erfassung der üblichen Ernährung, der Mahlzeitenstrukturen und der Gewohnheiten wurde eine für die NVS II weiterentwickelte, computergestützte diet history (DISHES 2005) eingesetzt. DISHES 2005 wird beim Erstkontakt mit den Teilnehmenden, dem persönlichen Interview (CAPI: computer assisted personal interview), verwendet.

Die Teilnehmer erhielten darüber hinaus einen Fragebogen, der ihr Aktivitätsverhalten und anderen gesundheitsrelevanten Parametern betraf. Anschließend wurde an zwei zufällig ausgewählten Tagen in telefonischen Interviews (CATI: computer assisted telephone interview) der aktuelle Verzehr der letzten 24 Stunden erfragt (24-h-Recall). Hierbei kam jeweils das Programm EPICSoft zum Einsatz.

Die Datengewinnung erfolgte bundesweit in vier unmittelbar aufeinander folgenden Erhebungswellen, um jeweils sowohl saisonale als auch regionale Aspekte zu berücksichtigen.

Bundeslebensmittelschlüssel

Für ernährungsepidemiologische Studien und Verzehrerhebungen ist wesentlich, dass alle gesammelten Informationen über verzehrte Lebensmittel oder Speisen auf ihre Nährstoffe (z. B. Fette, Vitamine) zurückverfolgt werden. Erst dann sind Aussagen über die Nährstoffversorgung der Befragten möglich. Wegen der Datenfülle werden diese Nährwerttabellen in Datenbanken verwaltet. Die für die Bundesrepublik gültige Datenbank ist der Bundeslebensmittelschlüssel (BLS).

Ausgewählte Ergebnisse der NVS II

Das alarmierende Ergebnis der NVS II:

- **Mehr als die Hälfte der Erwachsenen ist übergewichtig.** 66 Prozent der Männer und 51 Prozent der Frauen sind übergewichtig. Jeder Fünfte ist adipös und damit gefährdet an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus zu erkranken. Der Anteil übergewichtiger junger Erwachsener stieg in den letzten zehn Jahren deutlich an. Bei den Frauen über 30 Jahren sank der Anteil Übergewichtiger im gleichen Zeitraum je nach Altersgruppe um bis zu acht Prozent.

Ergebnisse des Lebensmittelverzehrs:

- Männer essen mehr Fleisch und trinken mehr Bier als Frauen. Fisch kommt eher selten auf den Tisch und Wasser ist der Durstlöcher Nummer eins.
- **Annähernd 60 % der Deutschen essen zu wenig Obst**, nämlich weniger als 250 g/Tag. Frauen essen mit 270 g/Tag durchschnittlich mehr Obst als Männer (222 g/ Tag). Trotzdem erreichen 54 % der Frauen die DGE-Empfehlung nicht.
- **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 dem Teller. Bei den Männern sinkt der Verzehr von Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnissen ab der Altersgruppe von 19 bis 24 Jahren.
- **Die Deutschen essen im Vergleich zum Fleischverzehr kaum Fisch.** Durchschnittlich essen Männer 29 g Fisch pro Tag und Frauen 23 g pro Tag.

Ergebnisse der Versorgung mit Vitaminen:

- **Deutlich unter den empfohlenen Werten liegt die Aufnahme von Vitamin D und Folsäure.** 79 % der befragten Männer und 86 % der Frauen unterschreiten die Empfehlung für die Folsäure-Aufnahme.
- Auch bleibt die **tägliche Aufnahme von Vitamin C** bei einem Drittel aller Männer und Frauen **unter dem Referenzwert.** Den am schlechtesten Versorgten fehlen circa 50-60 mg Vitamin C.
- In der Altersgruppe vom 19.-80. LJ. erreichen nur circa 50 % der Frauen und Männer die Zufuhr-**Empfehlung für Vitamine E.** Den am schlechtesten versorgten Männern fehlen circa 7,5 mg Vitamin E, den Frauen fehlen entsprechend circa 4 mg.

Milch und Milchprodukte liefern im Durchschnitt etwas mehr als 40 % des täglichen Calciumbedarfs von 1000 mg für Erwachsene. **Nur etwa 5 % der Teilnehmer decken ihren kompletten Calciumbedarf** bereits durch den Verzehr von Milch und Milchprodukten.

Was die **Eisenversorgung** betrifft, erreichen in der Altersgruppe vom 19.-50. LJ. **nur 25 % der Frauen** die Menge der Zufuhr-Empfehlung, wobei den am schlechtesten Versorgten circa 8 mg Eisen fehlen. Bei den über 51jährigen Frauen sind nur 63-75 % ausreichend versorgt, weshalb den am schlechtesten Versorgten circa 3-4 mg Eisen fehlen.

Zufuhr von Nahrungsergänzungsmittel

Fast ein Drittel (28 %) der Befragten nahmen Nahrungsergänzungsmittel ein. An Vitaminen wurden vor allem die Vitamine C, B, E und Folsäure supplementiert. Bei den Mineralstoffen standen Calcium- und Magnesium-Präparate im Vordergrund.

Mann – Alter 19-24 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	3.000 kcal	+ 38,7	–
Fett	30 % der Energie	+ 75,5	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 68,2	–
Protein	59 g	- 11,5	7,6 g
<u>Vitamin A</u>	1.000 µg (RE)	- 22,0	400 µg
<u>Vitamin C</u>	100 mg	- 35,2	61 mg
<u>Vitamin E</u>	15 mg	- 54,2	8,6 mg
<u>Vitamin D</u>	5 µg	- 86,1	4,2 µg
<u>Vitamin B1</u>	1,3 mg	- 22,4	0,4 mg
<u>Vitamin B2</u>	1,5 mg	- 22,9	0,5 mg
<u>Vitamin B3</u>	17 mg	- 1,6	–
<u>Vitamin B6</u>	1,5 mg	- 12,7	0,3 mg
<u>Vitamin B12</u>	3 µg	- 7,4	0,3 µg
<u>Folsäure</u>	400 µg (FÄ) ¹	- 71,4	259 µg
<u>Kalium</u>	2.000 mg	- 6,3	126 mg
<u>Calcium</u>	1.000 mg	- 32,3	455 mg
<u>Magnesium</u>	400 mg	- 40,9	169 mg
<u>Eisen</u>	10 mg	- 16,5 ²	2,1 mg ²
<u>Jod</u>	200 µg	- 33,7 ³	74 µg ³
<u>Zink</u>	10 mg	- 28,5	3,6 mg

1. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
2. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
3. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Mann – Alter 25-34 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	2.900 kcal	+ 36,0	–
Fett	30 % der Energie	+ 80,5	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 72,4	–
Protein	59 g	- 8,4	5,8 g
Vitamin A	1.000 µg (RE)	- 13,1	300 µg
Vitamin C	100 mg	- 35,5	59 mg
Vitamin E	14 mg	- 47,0	7,6 mg
Vitamin D	5 µg	- 81,2	4,1 µg
Vitamin B1	1,2 mg	- 20,0	0,3 mg
Vitamin B2	1,4 mg	- 20,6	0,4 mg
Vitamin B3	16 mg	- 1,0	–
Vitamin B6	1,5 mg	- 12,7	0,3 mg
Vitamin B12	3 µg	- 6,8	0,3 µg
Folsäure	400 µg (FÄ) ¹	- 74,4	261 µg
Kalium	2.000 mg	- 4,9	–
Calcium	1.000 mg	- 38,4	412 mg
Magnesium	350 mg	- 21,6	101 mg
Eisen	10 mg	- 11,2 ²	1,6 mg ²
Jod	200 µg	- 27,0 ³	62 µg ³
Zink	10 mg	- 25,7	3,0 mg

1. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
2. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
3. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Mann – Alter 35-50 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	2.900 kcal	+ 33,2	–
Fett	30 % der Energie	+ 81,3	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 73,9	–
Protein	59 g	- 10,1	8 g
<u>Vitamin A</u>	1.000 µg (RE)	- 13,1	300 µg
<u>Vitamin C</u>	100 mg	- 32,1	51 mg
<u>Vitamin E</u>	14 mg	- 50,6	7,3 mg
<u>Vitamin D</u>	5 µg	- 78,4	4,1 µg
<u>Vitamin B1</u>	1,2 mg	- 22,5	0,4 mg
<u>Vitamin B2</u>	1,4 mg	- 19,4	0,4 mg
<u>Vitamin B3</u>	16 mg	- 1,3	–
<u>Vitamin B6</u>	1,5 mg	- 12,4	0,3 mg
<u>Vitamin B12</u>	3 µg	- 8,4	0,4 µg
<u>Folsäure</u>	400 µg (FÄ) ¹	- 79,3	250 µg
<u>Kalium</u>	2.000 mg	- 3,5	–
<u>Calcium</u>	1.000 mg	- 41,3	457 mg
<u>Magnesium</u>	350 mg	- 17,8	81 mg
<u>Eisen</u>	10 mg	- 10,8 ²	1,4 mg ²
<u>Jod</u>	200 µg	- 29,7 ³	65 µg ³
<u>Zink</u>	10 mg	- 27,5	3,4 mg

1. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
2. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
3. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Mann – Alter 51-64 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	2.500 kcal	+ 38,4	–
Fett	30 % der Energie	+ 80,7	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 78,3	–
Protein	58 g	- 13,5	10,5 g
Vitamin A	1.000 µg (RE)	- 12,0	200 µg
Vitamin C	100 mg	- 29,1	50 mg
Vitamin E	13 mg	- 47,1	6,4 mg
Vitamin D	5 µg	- 73,9	4,0 µg
Vitamin B1	1,1 mg	- 20,5	0,3 mg
Vitamin B2	1,3 mg	- 20,2	0,3 mg
Vitamin B3	15 mg	- 0,8	–
Vitamin B6	1,5 mg	- 12,6	0,3 mg
Vitamin B12	3 µg	- 7,9	0,3 µg
Folsäure	400 µg (FÄ) ¹	- 80,5	247 µg
Kalium	2.000 mg	- 2,8	–
Calcium	1.000 mg	- 50,5	501 mg
Magnesium	350 mg	- 23,7	90 mg
Eisen	10 mg	- 13,1 ²	1,7 mg ²
Jod	180 µg	- 19,5 ³	39 µg ³
Zink	10 mg	- 37,0	3,5 mg

1. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
2. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
3. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Mann – Alter 65-80 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	2.300 kcal	+ 38,5	–
Fett	30 % der Energie	+ 79,3	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 76,2	–
Protein	54 g	- 13,8	9 g
<u>Vitamin A</u>	1.000 µg (RE)	- 13,2	200 µg
<u>Vitamin C</u>	100 mg	- 30,6	45 mg
<u>Vitamin E</u>	12 mg	- 46,7	5,5 mg
<u>Vitamin D</u>	10 µg	- 94,2	9 µg
<u>Vitamin B1</u>	1 mg	- 20,2	0,2 mg
<u>Vitamin B2</u>	1,2 mg	- 18,5	0,3 mg
<u>Vitamin B3</u>	13 mg	- 0,6	–
<u>Vitamin B6</u>	1,4 mg	- 11,3	0,2 mg
<u>Vitamin B12</u>	3 µg	- 9,8	0,6 µg
<u>Folsäure</u>	400 µg (FÄ) ¹	- 89,5	249 µg
<u>Kalium</u>	2.000 mg	- 3,5	–
<u>Calcium</u>	1.000 mg	- 61,1	532 mg
<u>Magnesium</u>	350 mg	- 33,9	102 mg
<u>Eisen</u>	10 mg	- 17,8 ²	2 mg ²
<u>Jod</u>	180 µg	- 24,7 ³	46 µg ³
<u>Zink</u>	10 mg	- 44,2	3,7 mg

1. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
2. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
3. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Frau – Alter 19-24 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	2.400 kcal	+ 19,5	–
Fett	30 % der Energie	+ 67,5	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 42,1	–
Protein	48 g	- 20,9	12,2 g
Vitamin A	800 µg (RE)	- 14,7	200 µg
Vitamin C	100 mg	- 33,6	57 mg
Vitamin E	12 mg	- 50,0	6,9 mg
Vitamin D	5 µg	- 95,7	4,4 µg
Vitamin B1	1,0 mg	- 31,8	0,4 mg
Vitamin B2	1,2 mg	- 27,3	0,4 mg
Vitamin B3	13 mg	- 2,7	–
Vitamin B6	1,2 mg	- 16,4	0,3 mg
Vitamin B12	3 µg	- 32,7	1,3 µg
Folsäure	400 µg (FÄ) ¹	- 79,5	277 µg
Kalium	2.000 mg	- 13,9	412 mg
Calcium	1.000 mg	- 51,5	529 mg
Magnesium	310 mg	- 38,3	126 mg
Eisen	15 mg	- 83,1 ²	8,7 mg ²
Jod	200 µg ³	- 74,0	109 µg
Zink	7 mg	- 25,2	2,3 mg

1. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
2. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte – falls ein labordiagnostischer Hinweis für Eisenmangel (Ferritin-Serumspiegel ↓) vorliegt – kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
3. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Frau – Alter 25-34 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	2.300 kcal	+ 26,8	–
Fett	30 % der Energie	+ 73,3	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 49,5	–
Protein	47g	- 12,6	6,6 g
<u>Vitamin A</u>	800 µg (RE)	- 11,5	200 µg
<u>Vitamin C</u>	100 mg	- 30,8	52 mg
<u>Vitamin E</u>	12 mg	- 45,6	5,6 mg
<u>Vitamin D</u>	5 µg	- 90,9	4,3 µg
<u>Vitamin B1</u>	1,0 mg	- 26,6	0,3 mg
<u>Vitamin B2</u>	1,2 mg	- 21,0	0,4 mg
<u>Vitamin B3</u>	13 mg	- 1,9	–
<u>Vitamin B6</u>	1,2 mg	- 11,5	0,2 mg
<u>Vitamin B12</u>	3 µg	- 26,4	1,3 µg
<u>Folsäure</u>	400 µg (FÄ) ¹	- 80,6	267 µg
<u>Kalium</u>	2.000 mg	- 8,3	197 mg
<u>Calcium</u>	1.000 mg	- 49,7	485 mg
<u>Magnesium</u>	300 mg	- 26,5	83 mg
<u>Eisen</u>	15 mg	- 77,9 ²	8,0 mg ²
<u>Jod</u>	200 µg ³	- 60,9	93 µg
<u>Zink</u>	7 mg	- 17,3	1,6 mg

1. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
2. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte – falls ein labordiagnostischer Hinweis für Eisenmangel (Ferritin-Serumspiegel ↓) vorliegt – kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
3. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Frau – Alter 35-50 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	2.300 kcal	+ 24,5	–
Fett	30 % der Energie	+ 79,4	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 61,1	–
Protein	47 g	- 13,0	7,7 g
Vitamin A	800 µg (RE)	- 7,4	100 µg
Vitamin C	100 mg	- 30,3	49 mg
Vitamin E	12 mg	- 50,7	6,2 mg
Vitamin D	5 µg	- 90,2	4,2 µg
Vitamin B1	1 mg	- 30,4	0,3 mg
Vitamin B2	1,2 mg	- 25,0	0,4 mg
Vitamin B3	13 mg	- 1,1	–
Vitamin B6	1,2 mg	- 12,5	0,2 mg
Vitamin B12	3 µg	- 24,5	1,2 µg
Folsäure	400 µg (FÄ) ¹	- 87,4	266 µg
Kalium	2.000 mg	- 6,6	130 mg
Calcium	1.000 mg	- 48,8	470 mg
Magnesium	300 mg	- 21,8	69 mg
Eisen	15 mg	- 75,4 ²	7,7 mg ²
Jod	200 µg ³	- 54,7	89 µg
Zink	7 mg	- 17,6	1,7 mg

1. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
2. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte – falls ein labordiagnostischer Hinweis für Eisenmangel (Ferritin-Serumspiegel ↓) vorliegt – kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
3. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Frau – Alter 51-64 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	2.000 kcal	+ 35,6	–
Fett	30 % der Energie	+ 76,9	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 62,5	–
Protein	46 g	- 13,7	7,3 g
Vitamin A	800 µg (RE)	- 8,6	100 µg
Vitamin C	100 mg	- 24,4	41 mg
Vitamin E	12 mg	- 50,6	5,9 mg
Vitamin D	5 µg	- 83,3	4,2 µg
Vitamin B1	1,0 mg	- 32,3	0,3 mg
Vitamin B2	1,2 mg	- 26,1	0,3 mg
Vitamin B3	13 mg	- 1,3	–
Vitamin B6	1,2 mg	- 11,3	0,2 mg
Vitamin B12	3 µg	- 23,0	1,2 µg
Folsäure	400 µg (FÄ) ¹	- 86,8	258 µg
Kalium	2.000 mg	- 5,7	36 mg
Calcium	1.000 mg	- 54,7	478 mg
Magnesium	300 mg	- 21,6	63 mg
Eisen	10 mg	- 24,2 ²	2,7 mg ²
Jod	180 µg ³	- 38,6	70 µg
Zink	7 mg	- 18,5	1,8 mg

1. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
2. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte – falls ein labordiagnostischer Hinweis für Eisenmangel (Ferritin-Serumspiegel ↓) vorliegt – kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
3. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Frau – Alter 65-80 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	1.800 kcal	+ 42,8	–
Fett	30 % der Energie	+ 78,3	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 59,6	–
Protein	44 g	- 15,2	9,1 g
Vitamin A	800 µg (RE)	- 8,9	100 µg
Vitamin C	100 mg	- 30,0	44 mg
Vitamin E	11 mg	- 47,4	5,4 mg
Vitamin D	10 µg	- 97,4	9,2 µg
Vitamin B1	1 mg	- 40,4	0,4 mg
Vitamin B2	1,2 mg	- 31,8	0,4 mg
Vitamin B3	13 mg	- 2,1	–
Vitamin B6	1,2 mg	- 13,9	0,2 mg
Vitamin B12	3 µg	- 26,3	1,3 µg
Folsäure	400 µg (FÄ) ¹	- 90,8	272 µg
Kalium	2.000 mg	- 8,8	192 mg
Calcium	1.000 mg	- 64,5	531 mg
Magnesium	300 mg	- 34,2	100 mg
Eisen	10 mg	- 36,5 ²	3,5 mg ²
Jod	180 µg ³	- 46,6	72 µg
Zink	7 mg	- 27,2	2,1 mg

1. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
2. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte – falls ein labordiagnostischer Hinweis für Eisenmangel (Ferritin-Serumspiegel ↓) vorliegt – kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
3. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Schwangere – Alter 19-24 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert**	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	2.400 kcal	+ 19,5	–
Zuschlag für die Dauer der gesamten Schwangerschaft	+ 255 kcal		
Fett	30 / 30-35* % der Energie	+ 67,5	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 42,1	–
Protein	48 / 58* g	- 20,9	12,2 g
Vitamin A	800 / 1.100* µg (RE)	- 14,7	200 µg
Vitamin C	100 / 110* mg	- 33,6	57
Vitamin E	13 mg	- 50,0	7,9 mg
Vitamin D	5 µg	- 95,7	4,4 µg
Vitamin B1	1,0 / 1,2* mg	- 31,8	0,4 mg
Vitamin B2	1,2 / 1,5* mg	- 27,3	0,4 mg
Vitamin B3	13 / 15* mg	- 2,7	–
Vitamin B6	1,2 / 1,9* mg	- 16,4	0,3 mg
Vitamin B12	3,5 µg	- 32,7	1,8 µg
Folsäure	600 µg (FÄ) ¹	- 79,5	477 µg
Kalium	2.000 mg	- 13,9	412 mg
Calcium	1.000 mg	- 51,5	529 mg
Magnesium	310 mg	- 38,3	126 mg
Eisen	30 mg	- 83,1 ²	23,7 mg ²
Jod	230 µg	- 74,0 ³	139 µg ³
Zink	7 / 10* mg	- 25,2	2,3 mg

* Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat

** Diese Angaben beziehen sich auf Nicht-Schwangere derselben Altersgruppe

1. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
2. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte – falls ein labordiagnostischer Hinweis für Eisenmangel (Ferritin-Serumspiegel ↓) vorliegt – kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
3. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Schwangere – Alter 25-34 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert**	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	2.300 kcal	+ 26,8	–
Zuschlag für die Dauer der gesamten Schwangerschaft	+ 255 kcal	–	–
Fett	30 / 30-35* % der Energie	+ 73,3	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 49,5	–
Protein	47 / 58* g	- 12,6	6,6 g
Vitamin A	800 / 1.100* µg (RE)	- 11,5	200 µg
Vitamin C	100 / 110* mg	- 30,8	52 mg
Vitamin E	13 mg	- 45,6	6,6 mg
Vitamin D	5 µg	- 90,9	4,3 µg
Vitamin B1	1,0 / 1,2* mg	- 26,6	0,3 mg
Vitamin B2	1,2 / 1,5* mg	- 21,0	0,4 mg
Vitamin B3	13 / 15* mg	- 1,9	–
Vitamin B6	1,2 / 1,9* mg	- 11,5	0,2 mg
Vitamin B12	3,5 µg	- 26,4	1,8 µg
Folsäure	600 µg (FÄ) ¹	- 80,6	467 µg
Kalium	2.000 mg	- 8,3	197 mg
Calcium	1.000 mg	- 49,7	485 mg
Magnesium	310 mg	- 26,5	93 mg
Eisen	30 mg	- 77,9 ²	23 mg ²
Jod	230 µg	- 60,9 ³	123 µg ³
Zink	7 / 10* mg	- 17,3	1,6 mg

* Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat

** Diese Angaben beziehen sich auf Nicht-Schwangere derselben Altersgruppe

1. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
2. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte – falls ein labordiagnostischer Hinweis für Eisenmangel (Ferritin-Serumspiegel ↓) vorliegt – kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
3. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Schwangere – Alter 35-50 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert**	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	2.300 kcal	+ 24,5	–
Zuschlag für die Dauer der gesamten Schwangerschaft	+ 255 kcal	–	–
Fett	30 / 30-35* % der Energie	+ 79,4	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 61,1	–
Protein	47 / 58* g	- 13,0	7,7 g
Vitamin A	800 / 1.100* µg (RE)	- 7,4	100 µg
Vitamin C	100 / 110* mg	- 30,3	49 mg
Vitamin E	13 mg	- 50,7	7,2 mg
Vitamin D	5 µg	- 90,2	4,2 µg
Vitamin B1	1,0 / 1,2* mg	- 30,4	0,3 mg
Vitamin B2	1,2 / 1,5* mg	- 25,0	0,4 mg
Vitamin B3	13 / 15* mg	- 1,1	–
Vitamin B6	1,2 / 1,9* mg	- 12,5	0,2 mg
Vitamin B12	3,5 µg	- 24,5	1,7 µg
Folsäure	600 µg (FÄ) ¹	- 87,4	466 µg
Kalium	2.000 mg	- 6,6	130 mg
Calcium	1.000 mg	- 48,8	470 mg
Magnesium	310 mg	- 21,8	79 mg
Eisen	30 mg	- 75,4 ²	22,7 mg ²
Jod	230 µg	- 54,7 ³	119 µg ³
Zink	7 / 10* mg	- 17,6	1,7 mg

* Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat

** Diese Angaben beziehen sich auf Nicht-Schwangere derselben Altersgruppe

1. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
2. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte – falls ein labordiagnostischer Hinweis für Eisenmangel (Ferritin-Serumspiegel ↓) vorliegt – kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
3. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Stillende – Alter 19-24 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert*	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	2.400 kcal	+ 19,5	–
bis einschl. 4. Monat	+ 635 kcal	–	–
volles Stillen n. 4. Monat	+ 525 kcal	–	–
partielles Stillen n. 4. Monat	+ 285 kcal	–	–
Fett	30-35 % der Energie	+ 67,5	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 42,1	–
Protein	63 g ¹	- 20,9	27,2 g
Vitamin A	1.500 µg (RE) ²	- 14,7	900 µg
Vitamin C	150 mg	- 33,6	107 mg
Vitamin E	17 mg ³	- 50,0	11,9 mg
Vitamin D	5 µg	- 95,7	4,4 µg
Vitamin B1	1,4 mg	- 31,8	0,8 mg
Vitamin B2	1,6 mg	- 27,3	0,8 mg
Vitamin B3	17 mg	- 2,7	2,2 mg
Vitamin B6	1,9 mg	- 16,4	1,0 mg
Vitamin B12	4 µg ⁴	- 32,7	2,3 µg
Folsäure	600 µg (FÄ) ⁵	- 79,5	477 µg
Kalium	2.000 mg	- 13,9	412 mg
Calcium	1.000 mg	- 51,5	529 mg
Magnesium	390 mg	- 38,3	206 mg
Eisen	20 mg	- 83,1 ⁶	13,7 mg ⁶
Jod	260 µg	- 74,0 ⁷	169 µg ⁷
Zink	11 mg	- 25,2	6,3 mg

* Diese Angaben beziehen sich auf Nicht-Stillende derselben Altersgruppe

1. Ca. 2 g Protein-Zulage pro 100 g sezernierte Milch
2. Ca. 70 µg RE-Zulage pro 100 g sezernierte Milch
3. Ca. 260 µg RRR-alpha-Tocopherol-Äquivalente-Zulage pro 100 g sezernierte Milch
4. Ca. 0,13 µg Vitamin B12-Zulage pro 100 g sezernierte Milch
5. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
6. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
7. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Stillende – Alter 25-34 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert*	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	2.300 kcal	+ 26,8	–
bis einschl. 4. Monat	+ 635 kcal	–	–
volles Stillen n. 4. Monat	+ 525 kcal	–	–
partielles Stillen n. 4. Monat	+ 285 kcal	–	–
Fett	30-35 % der Energie	+ 73,3	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 49,5	–
Protein	63 g ¹	- 12,6	22,6 g
Vitamin A	1.500 µg (RE) ²	- 11,5	900 µg
Vitamin C	150 mg	- 30,8	102 mg
Vitamin E	17 mg ³	- 45,6	10,6 mg
Vitamin D	5 µg	- 90,9	4,3 µg
Vitamin B1	1,4 mg	- 26,6	0,7 mg
Vitamin B2	1,6 mg	- 21,0	0,8 mg
Vitamin B3	17 mg	- 1,9	1,1 mg
Vitamin B6	1,9 mg	- 11,5	0,9 mg
Vitamin B12	4 µg ⁴	- 26,4	2,3 µg
Folsäure	600 µg (FÄ) ⁵	- 80,6	467 µg
Kalium	2.000 mg	- 8,3	197 mg
Calcium	1.000 mg	- 49,7	485 mg
Magnesium	390 mg	- 26,5	173 mg
Eisen	20 mg	- 77,9 ⁶	13 mg ⁶
Jod	260 µg	- 60,9 ⁷	153 µg ⁷
Zink	11 mg	- 17,3	5,6 mg

* Diese Angaben beziehen sich auf Nicht-Stillende derselben Altersgruppe

1. Ca. 2 g Protein-Zulage pro 100 g sezernierte Milch
2. Ca. 70 µg RE-Zulage pro 100 g sezernierte Milch
3. Ca. 260 µg RRR-alpha-Tocopherol-Äquivalente-Zulage pro 100 g sezernierte Milch
4. Ca. 0,13 µg Vitamin B12-Zulage pro 100 g sezernierte Milch
5. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
6. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
7. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Stillende – Alter 35-50 Jahre

Nationale Verzehrsstudie 2008 (NVS II)

www.nationale-verzehrsstudie.de

Makro- und Mikronährstoffe (Vitalstoffe)	Referenzwerte der DGE (Zufuhr/Tag)	Personen (%) oberhalb (+) bzw. unterhalb (-) Referenzwert*	Mehrbedarf für die am schlechtesten versorgten 5% der Fallgruppe (P5)
Energie	2.300 kcal	+ 24,5	–
bis einschl. 4. Monat	+ 635 kcal	–	–
volles Stillen n. 4. Monat	+ 525 kcal	–	–
partielles Stillen n. 4. Monat	+ 285 kcal	–	–
Fett	30-35 % der Energie	+ 79,4	–
Kohlenhydrate	50 % der Energie	- 61,1	–
Protein	63 g ¹	- 13,0	23,7g
Vitamin A	1.500 µg (RE) ²	- 7,4	800 µg
Vitamin C	150 mg	- 30,3	99 mg
Vitamin E	17 mg ³	- 50,7	11,2 mg
Vitamin D	5 µg	- 90,2	4,2 µg
Vitamin B1	1,4 mg	- 30,4	0,7 mg
Vitamin B2	1,6 mg	- 25,0	0,8 mg
Vitamin B3	17 mg	- 1,1	0,3 mg
Vitamin B6	1,9 mg	- 12,5	0,9 mg
Vitamin B12	4 µg ⁴	- 24,5	2,2 µg
Folsäure	600 µg (FÄ) ⁵	- 84,4	466 µg
Kalium	2.000 mg	- 6,6	130 mg
Calcium	1.000 mg	- 48,8	470 mg
Magnesium	390 mg	- 21,8	159 mg
Eisen	20 mg	- 75,4 ⁶	12,7 mg ⁶
Jod	260 µg	- 54,7 ⁷	149 µg ⁷
Zink	11 mg	- 17,6	5,7 mg

* Diese Angaben beziehen sich auf Nicht-Stillende derselben Altersgruppe

1. Ca. 2 g Protein-Zulage pro 100 g sezernierte Milch
2. Ca. 70 µg RE-Zulage pro 100 g sezernierte Milch
3. Ca. 260 µg RRR-alpha-Tocopherol-Äquivalente-Zulage pro 100 g sezernierte Milch
4. Ca. 0,13 µg Vitamin B12-Zulage pro 100 g sezernierte Milch
5. 200 µg technische Folsäure = 400 µg Folat-Äquivalente
6. Seit 2004 empfiehlt das BfR (Bundesministerium für Risikobewertung) auf die Anreicherung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Eisen zu verzichten. Eine Auffüllung der Speicher sollte kurzfristig mit einem geeigneten Arzneimittel durchgeführt werden.
7. Unter Berücksichtigung der Zufuhr über jodiertes Speisesalz

Wichtiger Hinweis!

Die vorliegenden Studienergebnisse sind besonders alarmierend, da fast ein Drittel (28%) der Befragten Nahrungsergänzungsmittel einnahmen. An Vitaminen wurden vor allem die Vitamine C, B, E und Folsäure supplementiert. Bei den Mineralstoffen standen Calcium- und Magnesium-Präparate im Vordergrund.