

## **Nationale Verzehrsstudie II: Sind alle Bevölkerungsgruppen ausreichend mit Biofaktoren versorgt?**

*Eine kritische Analyse der Gesellschaft für Biofaktoren*

### **Wie wurden die Daten erhoben?**

Im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz wurden in einer bundesweiten, bevölkerungsrepräsentativen Querschnittsstudie von November 2005 bis Januar 2007 bei 580 Jungen und 544 Mädchen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren sowie 6 117 Männern und 7 090 Frauen im Alter zwischen 18 und 80 Jahren Körpergröße, Körpergewicht und Taillenumfang gemessen sowie die üblichen Ernährungsgewohnheiten neben einer ausführlichen Befragung mit standardisierten Fragebögen erfasst. Die Zufuhr an Biofaktoren (u.a. an Vitaminen, Mengen- und Spurenelementen) wurde anhand des aktuellen Lebensmittelverzehr (telefonische Abfrage der Nahrungsaufnahme sowie Essens-Wiegeprotokolle bei rd. 1000 Personen) und anschließender Berechnung der Inhaltsstoffe mit Hilfe des Bundeslebensmittelschlüssels **geschätzt**. Aus diesen Daten wurden anschließend die Inhaltsstoffe berechnet und in Beziehung zu den Zufuhrempfehlungen der Ernährungsgesellschaften von Deutschland, Österreich und der Schweiz (sogenannte

D-A-CH-Referenzwerte) gesetzt. Es wurde also **berechnet**, wieviel Prozent der Befragten die empfohlenen Zufuhrwerte erreichten. Wesentlich exaktere Ergebnisse hätte die – aber auch viel aufwendigere – Duplikatmethode ergeben, bei der von jedem verzehrten Bestandteil einer Mahlzeit die gleiche Menge, d.h. ein Duplikat, in ein Probengefäß gegeben und anschließend analysiert wird. Studien u.a. vom Arbeitskreis Prof. Anke in Jena oder Prof. Classen in Hohenheim haben gezeigt, dass derartige Schätzwerte, z.B. für Magnesium und Zink, um bis zu 25% über den tatsächlich vorliegenden Konzentrationen lagen – In andern Worten liegen die Schätzwerte – außer beim Natrium – meist zu hoch, d.h. sie vermitteln ein zu günstiges Bild - Zu beachten ist fernerhin, dass die D-A-CH-Zufuhrempfehlungen zwar einen Sicherheitsfaktor beinhalten, **nicht aber einen durch Krankheit, Medikamente oder Stress bedingten Mehrbedarf berücksichtigen!**

### **Wesentliche Ergebnisse der Verzehrsstudie**

Ein breites öffentliches Interesse hat vor allem das alarmierende Ergebnis hervorgerufen, dass 66% der Männer und 51% der Frauen übergewichtig sind; die Gründe hierfür lassen sich wie folgt zusammenfassen: „Bewegungsmangel, Armut, zunehmendes Alter, Ehe und Scheidung machen dick“. - Ebenso beunruhigend ist es, dass der Anteil der untergewichtigen Mädchen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren von 4% auf 10% anstieg,

### **Gibt es Versorgungslücken an Biofaktoren?**

Die allgemeine Aussage der Autoren: „*Wer sich in Deutschland ausgewogen ernährt, kann sicher sein, mit den wichtigsten Vitaminen und Nährstoffen versorgt zu sein. Ausnahmen gibt es vor allem für Frauen im gebärfähigen Alter, das gilt z.B. für Eisen*“ bezieht sich auf die Mittelwerte (Mediane). Die Gesellschaft für Biofaktoren weist darauf hin, dass beträchtliche (im Bericht aufgeführte) **Randgruppen** aufgrund unausgewogener, ungünstiger Nahrungsauswahl die Zufuhrempfehlungen jedoch nicht erreichen: Dies gilt insbesondere für Folsäure und Vitamin D, aber auch für die

Vitamine A, E, B-Komplex und Vitamin C, aber auch für Calcium, Magnesium, Zink und Jod sowie für Omega-3-Fettsäuren (aufgrund des seltenen Verzehrs von Fisch oder Fischgerichten).

### **Empfehlung der Gesellschaft für Biofaktoren**

Wenn eine Umstellung des Ernährungsverhaltens nicht möglich ist oder ein durch Krankheit (z.B. Diabetes), Medikamenteneinnahme (z.B. Wassertabletten) oder Stress bedingter Mehrbedarf vorliegt, ist eine Ergänzung durch geeignete Supplemente zu empfehlen. Hierzu greifen Personen ab einem Alter von 35 Jahren bereits häufiger als jüngere im Alter von 14-34 Jahren; am seltensten werden Supplemente von 14-18jährigen Frauen benutzt. Bei der Auswahl von Supplementen sollte man sich fachmännisch beraten lassen, z.B. durch seinen Apotheker: Die Verzehrsstudie zeigt nämlich, dass die hierdurch zugeführten Mengen an Biofaktoren erheblich schwanken können, z.B. für Magnesium zwischen 14 und 292 mg, für Zink zwischen 0,7 und 10 mg oder für Folsäure zwischen 49 und 680 ug proTag.