

WURM Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Guten Tag,

wir hoffen, dass Ihnen unser letzter Newsletter zum Thema „Knochengesunde Ernährung“ gefallen hat. Sollten Sie zu den neuen Abonnenten gehören, begrüßen wir Sie sehr herzlich.

Der Newsletter erscheint sechs Mal im Jahr und informiert Sie kurz und übersichtlich über Wissenswertes im Gesundheitssektor. Dabei werden die Themen über das Fachgebiet der Orthopädie hinaus reichen und berücksichtigen damit unsere ganzheitliche Philosophie.

Unser sechster Newsletter in diesem Jahr beschäftigt sich mit dem Thema:

Nationale Verzehrstudie II



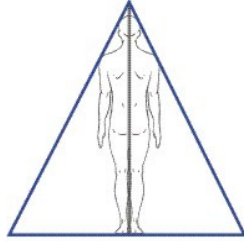
Von 2005 bis 2007 befragten Wissenschaftler im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz fast 20.000 Deutsche im Alter zwischen 14 und 80 Jahren zu ihren Essgewohnheiten, sportlicher Betätigung, Lebensstil und Einkaufsverhalten. Die Teilnehmer notierten ihre Essgewohnheiten und wogen auch ihre Mahlzeiten ab. Die erste Verzehrstudie gab es vor 20 Jahren in den alten Bundes-

ländern.

Seither haben sich die Lebensumstände und das Angebot an Nahrungsmitteln dramatisch verändert. Die Deutschen bringen immer mehr Gewicht auf die Waage: **Die Hälfte der Frauen und zwei Drittel der Männer sind übergewichtig.** Vor 20 Jahren waren es nur 39 Prozent der Männer! Jeder fünfte Bundesbürger ist laut dieser Studie sogar fettleibig. Diese Gruppe hat ein besonders hohes Risiko, Diabetes mellitus, Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. Besonders der Anteil der Übergewichtigen in der Gruppe der 18- bis 19-Jährigen ist stark gestiegen.

Dabei schätzen die Deutschen in dieser Studie die Ernährungsrisiken falsch ein: So hielten drei Viertel der Befragten verdorbene Lebensmittel, Rückstände von Pestiziden oder Hormonen für gefährlicher als **eine einseitige Ernährung, zu wenig Bewegung oder zu viel Essen.** Aufklärung tut Not! Der damalige zuständige Bundesminister Seehofer sagte dazu: „Die Menschen sollen erkennen, dass sie durch ein anderes Verhalten ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden verbessern können.“

In den Gruppen mit höherem Bildungsabschluss finden sich deutlich weniger Übergewichtige. Bei den Bürgern mit Hauptschulabschluss gibt es fast doppelt so viele Übergewichtige wie bei denjenigen, die



WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

eine (Fach-)Hochschulreife haben. **Fettleibigkeit kommt in den unteren sozialen Schichten deutlich häufiger vor:** 33 vs. 10 Prozent bei den Frauen und 25 vs. 13 Prozent bei den Männern im Vergleich zwischen Unter- und Oberschicht.

In der Schlankheitsskala liegen die saarländischen Frauen und die schleswig-holsteinischen Männer auf dem letzten Platz. Der Anteil der Übergewichtigen liegt dabei bei 60,2 bzw. 69,5 Prozent. **In Hessen liegen die übergewichtigen Männer bereits auf dem vorletzten Platz mit 68,6 Prozent.** Die hessischen Frauen belegen einen mittleren Platz. Die meisten Schlanken wohnen in Hamburg und Bremen.

Nur acht Prozent der Befragten schätzen ihren Energiebedarf richtig ein. Nur fünf Prozent machen eine Diät, um Kilos loszuwerden.

Zu fett, zu viel, zu süß. Männer essen in Deutschland doppelt so viel Fleisch wie Frauen! Brot und Getreide stellen die wichtigste Lebensmittelgruppe in Deutschland dar. 87,4 Prozent der Befragten nehmen nicht die empfohlenen 400 Gramm Gemüse zu sich. 54 Prozent der Frauen und 65 Prozent der Männer essen weniger als die empfohlenen 250 Gramm Obst am Tag. Der Jodbedarf der Bevölkerung, der auch über mehrere Portionen Seefisch pro Woche gedeckt werden könnte, wird zu einem großen Teil durch Jodsalz und mit Jodsalz hergestellten Nahrungsmitteln gedeckt. Dabei geht jedoch die Zufuhr an wichtigen Omega-3-Fettsäuren verloren. Sozial Benachteiligte nehmen mehr fett- und zuckerreiche Nahrungsmittel zu sich, zum Beispiel Fleisch, Wurst, Süßwaren und gezuckerte Getränke. So trinken Männer aus unteren sozialen Schichten fast viermal so viel Limonade wie ihre Geschlechtsgenossen mit höherem Bildungsabschluss. Die größte Wassermenge, nämlich durchschnittlich 1,2 Liter, trinken gebildete Frauen mit höherem Einkommen.

Bioprodukte stehen bei den Deutschen zunehmend hoch im Kurs. Auch bei Verbrauchern mit geringem Nettoeinkommen ist das Prädikat „Bio“ Geld wert. Immerhin ca. ein Drittel von ihnen kaufen meist etwas teurere Bioprodukte.

27,6 Prozent der Befragten konsumieren Nahrungsergänzungsmittel. Ein Mangel an Vitaminen besteht in Deutschland nur für Vitamine D und Folsäure. Über 80 Prozent unterschreiten dabei die empfohlenen Mengen. Sekundäre Pflanzenstoffe (sog. Bioflavonoide) und Mikronährstoffe wurden jedoch nicht berücksichtigt.

Im nächsten Newsletter im Februar werden wir über den **Body Mass Index**, ein Kriterium für Übergewicht und Fettleibigkeit, berichten.

Für Anregungen von Ihrer Seite sind wir Ihnen stets dankbar.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in das Jahr 2009

Ihre Kristin Wurm und Ihr Karsten Wurm