

2. ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSTAGUNG

Univ.-Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa

Die Ernährungssituation in Österreich

Im Allgemeinen stellt sich die Ernährungssituation in Österreich als zufriedenstellend dar: die meisten Personengruppen sind mit den wichtigsten Nährstoffen ausreichend versorgt und es können in nur wenigen Fällen unterdurchschnittliche Versorgungen mit Mikronährstoffen beobachtet werden. Dennoch ergibt sich bei einigen Nährstoffen die Notwendigkeit zur Optimierung der Aufnahme über eine vernünftige Lebensmittelauswahl. Im Bereich der Versorgung mit Energie und den Hauptnährstoffen Fett, Protein und Kohlenhydraten muss auch für Österreich das typische Ernährungsverhalten der westlichen Industrieländer festgestellt werden. Die Aufnahmen an Fett sind im Durchschnitt höher als die entsprechenden Empfehlungen, während die Aufnahmen an Kohlenhydraten zu niedrig sind, was sich auch in einer zu niedrigen Aufnahme an Ballaststoffen auswirkt. Neben einer Reduzierung der Gesamtfettaufnahme sollte insbesondere auch auf eine Verringerung des Anteils tierischer Fette geachtet werden, begleitet von einer stärkeren Betonung der Aufnahme von Vollkornprodukten sowie Obst und Gemüse.

Für die Mikronährstoffe ergab sich im Einzelnen bei den Kindern und Jugendlichen eine gute Versorgung bei Retinol, Tocopherol und Cobalamin sowie Magnesium und Kalium. Die Verbreitung eines leichten Jodmangels liegt vor allem in der Steiermark und Oberösterreich zwischen 30 und 50%. Suboptimal war der Status in einigen Fällen auch für Vitamin D, Calcium, Zink, Vitamin B₆ und Folsäure.

Die Ermittlung der Nährstoffaufnahmen von Erwachsenen zeigt, dass bei den Vitaminen D, B₁, B₂, B₆ sowie bei den Mineralstoffen Calcium, Magnesium, Zink und Jod mit einer unzureichenden Zufuhr zu rechnen ist, während bei den übrigen Nährstoffen im allgemeinen eine zufriedenstellende Situation festgestellt wurde.

Als dringend verbesserungswürdig stellte sich die Versorgung mit Vitamin B₆ und Vitamin D bei älteren Menschen dar. In geringerem Maße ist auch bei den Nährstoffen Vitamin C, Folsäure und β -Carotin eine Optimierung erforderlich.

Die Ergebnisse zum Ernährungsstatus schwangerer Frauen zeigten, dass gerade die Nährstoffe, deren Zufuhrempfehlungen in der Schwangerschaft deutlich erhöht sind (Vitamin D, B₁, B₆, Folsäure, Eisen und Zink) von schwangeren Frauen in unzureichenden Mengen aufgenommen werden. Laborchemische Auswertungen ergaben besonders niedrige Statusdaten bei den Vitaminen B₂, B₆, Folsäure und β -Carotin sowie bei Calcium und Eisen. Ähnliche Ergebnisse wurden für stillende Frauen ermittelt; auch hier ist insbesondere auf die Versorgung mit den Vitaminen A, D, E, B₁, B₆ und Folsäure sowie den Mineralstoffen Calcium und Eisen zu achten.

Auf Basis der Ergebnisse der ASNS müssen daher insbesondere die Nährstoffe Vitamin D und Calcium als Risikonährstoffe für alle Personengruppen in Österreich definiert werden; darüber hinaus sind besonders Frauen in Schwangerschaft und Stillzeit als Risikogruppe bezüglich der Versorgung mit Folsäure und Eisen zu sehen. Während eine erfolgreiche Optimierung bei allen anderen Nährstoffen und Personengruppen, für die ein marginaler Ernährungsstatus festgestellt wurde, durch die Maßnahmen der Ernährungserziehung über die üblichen lebensmittelbasierten Empfehlungen erreicht werden kann, muss bei den vorerwähnten Risikogruppen und -nährstoffen über eine entsprechende gezielte Nährstoffanreicherung geeigneter Lebensmittel bzw. eine Nährstoffsupplementierung nachgedacht werden.

Univ.-Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa; Studium der Lebensmitteltechnologie und Ernährungswissenschaften, seit 1990 Berufung auf den neu geschaffenen Lehrstuhl des Institutes für Ernährungswissenschaften der Universität Wien. Erstellung des Österreichischen Ernährungsberichtes 1998.