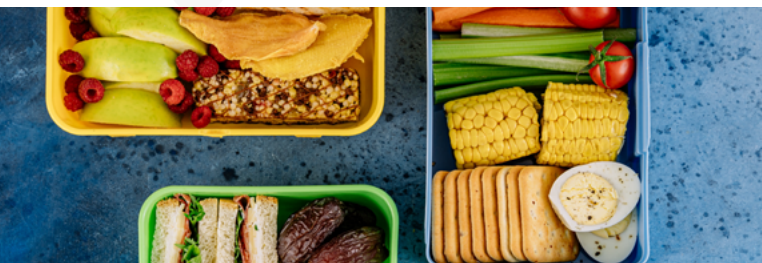


4 Ernährungsverhalten

Obst- und Gemüseverzehr



SO WURDE GEFRAGT:

Wenn Sie an einen gewöhnlichen Arbeitstag denken: Wie viele Portionen Obst und/oder Gemüse nehmen Sie üblicherweise vom Aufstehen bis zum Zubettgehen zu sich?

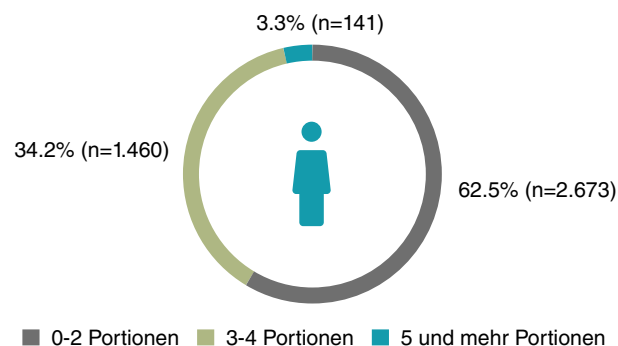
Hinführung:

Eine vollwertige Ernährung ist die Basis für ein gesundes Leben. Sie reduziert nicht nur das Risiko für diverse Krankheiten (WHO, 2020), sondern fördert auch die eigene Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden (Owen et al., 2017). Zu einer vollwertigen Ernährung gehört u. a. der Verzehr von reichlich Obst und Gemüse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt – auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse – den Verzehr von mindestens fünf Portionen Obst und/oder Gemüse pro Tag (DGE, 2017).

Allgemeine Ergebnisse:

Nur 2.3% von insgesamt 10.995 befragten Beschäftigten erreichen die von der DGE empfohlene Menge von fünf und mehr Portionen Obst und/oder Gemüse pro Tag.

PORTIONEN VON OBST/GEMÜSE AM TAG (FRAUEN) N=4.274



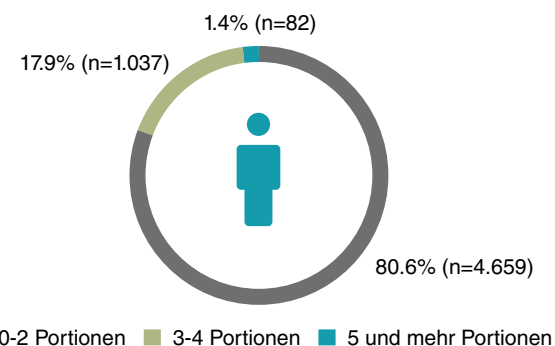
Besonderheiten nach Zielgruppen:

Beim täglichen Verzehr von Obst und/oder Gemüse zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede ($X^2(2) = 409.34, p = .000, n = 10.052$): Weibliche Beschäftigte essen insgesamt mehr Obst und/oder Gemüse (drei und mehr Portionen: 37.5%) als männliche Beschäftigte (drei und mehr Portionen: 19.3%). Darüber hinaus variiert der Obst- und/oder Gemüsekonsum auch in Abhängigkeit der geographischen Lage der Organisation ($X^2(2) = 66.92, p = .000, n = 10.003$): Beschäftigte aus Organisationen mit Sitz im Osten Deutschlands verzehren tendenziell mehr Obst und/oder Gemüse (drei und mehr Portionen: 34.4%) als Organisationen mit Sitz im Westen Deutschlands (drei und mehr Portionen: 25.5%). Darüber hinaus lassen sich Unterschiede auf Organisationsebene feststellen ($X^2(4) = 27.03, p = .000, n = 10.008$). Beschäftigte in kleinen und mittleren Organisationen essen insgesamt weniger Obst und/oder Gemüse als jene, die in Großorganisationen arbeiten. Zudem gibt es Unterschiede nach Organisationsform ($X^2(2) = 94.70, p = .000, n = 10.008$). In Öffentlichen Einrichtungen verzehren die befragten Beschäftigten mehr Obst- und/oder Gemüse (drei und mehr Portionen: 35.9%) als in Wirtschaftsunternehmen (drei und mehr Portionen: 25.7%).

KEY MESSAGE:

Gerade einmal 2.3% der Beschäftigten erreichen die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) hinsichtlich Obst- und Gemüseverzehr – Frauen eher als Männer. Handlungsbedarf in der eigenen Organisation im Bereich „Kantine und Verpflegung“ sehen 64.6% der Beschäftigten.

PORTIONEN VON OBST/GEMÜSE AM TAG (MÄNNER) N=5.778



Weitere Besonderheiten:

64.6% von insgesamt 2.477 befragten Beschäftigten sehen Handlungsbedarf im Bereich „Kantine und Verpflegung“. Interessant ist, dass diejenigen, die geringe Mengen Obst und/oder Gemüse verzehren (0-2 Portionen: 64.2%), einen höheren Handlungsbedarf sehen als Personen, die fünf und mehr Portionen zu sich nehmen (47.7%) ($X^2(2) = 7.37, p = .025, n = 2.364$). Darüber hinaus äußern 48.5% von insgesamt 6.344 befragten Beschäftigten den Wunsch, an Angeboten im Bereich Ernährungsberatung teilzunehmen.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Vollwertig essen und trinken nach den [10 Regeln](#) der DGE:



4 Ernährungsverhalten

Flüssigkeitsaufnahme

SO WURDE GEFRAGT:

Wenn Sie an einen gewöhnlichen Arbeitstag denken: Wie viel trinken Sie üblicherweise vom Aufstehen bis zum Zubettgehen? Ausgenommen sind alkoholische Getränke.

Hinführung:

Der menschliche Körper verliert täglich Wasser über die Nieren und die Haut. Damit der Organismus leistungsfähig bleibt, muss diese verlorene Flüssigkeit wieder über die Nahrung und das Trinken zugeführt werden (Föller, 2021). Deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), täglich mindestens 1.5 Liter zu trinken (DGE, 2017). Wird diese Menge unterschritten, kann es zu Konzentrations- sowie Kreislaufproblemen und Müdigkeit kommen. Weitere Informationen dazu auch in der TK-Trinkstudie: „Trink Was(ser), Deutschland!“

Allgemeine Ergebnisse:

Fast zwei Drittel von insgesamt 10.866 befragten Beschäftigten kommen auf die empfohlene Trinkmenge von 1.5 Liter pro Tag (61.3%). Dies bedeutet aber auch, dass fast 40% der Beschäftigten zu wenig trinken.

Besonderheiten nach Zielgruppen:

Bei der Flüssigkeitsaufnahme existieren Unterschiede zwischen den Geschlechtern ($X^2(1) = 133.785, p = .000, n = 9.947$). Männliche Beschäftigte geben häufiger an, 1.5 Liter pro Tag zu trinken (66.5%) als weibliche Beschäftigte (55.0%). Damit überschreitet beinahe jede Zweite die 1.5-Liter-Schwelle nicht. Betrachtet man verschiedene Altersgruppen innerhalb der Stichprobe, erkennt man statistische Unterschiede ($X^2(3) = 36.352, p = .000, n = 10.156$) mit einem klaren Trend: Je älter die Gruppe, desto seltener wird die 1.5-Liter-Schwelle überschritten. Mit Abstand am häufigsten

KEY MESSAGE:

Fast 40% der befragten Beschäftigten erreichen die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Trinkmenge von 1.5 Liter pro Tag nicht. Insbesondere weibliche Beschäftigte sollten stärker für die Bedeutung einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme sensibilisiert werden.



Dr. Jens Baas, TK

„Schon ein geringer Flüssigkeitsverlust schränkt die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit ein und verringert die Konzentration und Reaktionsfähigkeit.“

TRINKMENGE VON MEHR ALS 1,5 LITER PRO TAG N=6.666

bis 29 Jahre (n=1.170)	67.1%
30 bis 39 Jahre (n=1.718)	62.9%
40 bis 49 Jahre (n=1.482)	60.8%
50 und älter (n=1.904)	58.7%

erreichen die Beschäftigten unter 30 Jahre die täglichen 1.5 Liter (67.1%). Damit heben sie sich statistisch signifikant von den anderen Gruppen ab. Der größte Unterschied besteht zu der Gruppe 50 und älter, in welcher nur 58.7% der befragten Beschäftigten mehr als 1.5 Liter am Tag trinken. Des Weiteren ergeben sich Unterschiede je nach Organisationsform ($X^2(1) = 30.167, p = .000, n = 10.866$). Beschäftigte aus Wirtschaftsunternehmen (62.4% über 1.5 Liter) sind „durstiger“ als Beschäftigte Öffentlicher Einrichtungen (55.3% über 1.5 Liter). Bei genauerer Betrachtung der Organisationsgröße zeigt sich: Beschäftigte aus kleinen und mittleren Organisationen trinken im Schnitt mehr (63.2% über 1.5 Liter) als Beschäftigte aus Großorganisationen (59.5% über 1.5 Liter). Zuletzt zeigen sich geographische Unterschiede ($X^2(1) = 5.265, p = .000, n = 9.876$). Die Beschäftigten aus Organisationen mit Sitz im Osten Deutschlands trinken tendenziell weniger (59.7% über 1.5 Liter) als die Beschäftigten aus Organisationen mit Sitz im Westen der Republik (62.5% über 1.5 Liter).

Weitere Besonderheiten:

Insgesamt 48.5% der befragten Beschäftigten sehen einen Handlungsbedarf im Bereich der Ernährungsberatung. Dabei ergeben sich statistisch bedeutsame Unterschiede in Abhängigkeit davon, wie viel getrunken wird ($X^2(1) = 7.00, p = .008, n = 6.241$): 50.7% der Personen, die weniger als 1.5 Liter am Tag trinken, sehen hier Handlungsbedarf, wohingegen es bei Personen, die mehr als 1.5 Liter trinken nur 47.3% sind.