

Was isst Bayern?

Die Bayerische Ernährungsstudie deckt Verzehrsgewohnheiten auf

von KATHRIN SEDLMAIER und MELANIE SENDER: **Auf Social Media finden sich täglich neue Ernährungstrends und -tipps. Doch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus (StMELF) wollte es genau wissen: Was Essen die Bürger wirklich? Wieviel Gemüse, Fleisch und Brot? Gibt es Hinweise auf kritische Nährstoffe? Um Antworten darauf zu erhalten, hat das Kompetenzzentrum für Ernährung gemeinsam mit wissenschaftlichen Partnern die Bayerische Ernährungsstudie durchgeführt. Und die Ergebnisse zeigen, dass sich in den letzten 20 Jahren vieles bewegt hat.**

Verzehrsstudien liefern wichtige Einblicke in die Ernährungsweise der Bürger. Der Staat kann hierbei überprüfen, ob staatliche Maßnahmen wie landwirtschaftliche Vorgaben (mehr bio und regio) oder Bildungsangebote zu gesunder und nachhaltiger Ernährung Wirkung zeigen. Auf Bundesebene gibt es etwa die Nationale Verzehrsstudie NVS II aus den Jahren 2005/2007, eine neue Befragung läuft derzeit. In Bayern liegt die letzte Verzehrsstudie rund 20 Jahre zurück, sie wurde von 2002 bis 2003 durchgeführt. Darum hat das StMELF eine aktuelle Befragung, die Bayerische Ernährungsstudie (ehemals BVS III) beauftragt. Erste Ergebnisse wurden 2024 veröffentlicht. Weitere wissenschaftliche Publikationen folgen.



Bild: Beim Hausbesuch haben Teilnehmende detaillierte Angaben zu ihren Ernährungsgewohnheiten gemacht. (Foto: Tobias Hase, KErn)

Ausgeklügelte Methodik

Das Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) hat die Studie gemeinsam mit Kooperationspartnern der Universität Augsburg, der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) sowie der Technischen Universität München (TUM) konzipiert und durchgeführt. Die Datenerhebung erfolgte von Oktober 2021 bis Januar 2023. Insgesamt nahmen 1 503 zufällig ausgewählte Personen an der Studie teil. Sie wurden zuhause besucht und persönlich interviewt (siehe Bild). Der Taillenumfang wurde gemessen, Größe und Gewicht abgefragt, um den Body-Mass-Index (BMI) zu bestimmen. Die Teilnehmenden haben zudem wenige Tropfen Blut für die Messung des Blutzuckerspiegels sowie der Blutfettwerte zur Verfügung gestellt. Der Lebensmittelverzehr wurde durch wiederholte telefonische Interviews erhoben (24-Stunden-Erinnerungsprotokolle mittels der Software GloboDiet®).

Um weitere Einblicke in die Gesundheit der Menschen in Bayern zu erhalten, wurde erfragt, wer unter chronischen Krankheiten leidet, raucht oder sich viel oder wenig bewegt. Des Weiteren wurde das Stillverhalten unter die Lupe genommen. Um die Ernährungs- und Gesundheitsdaten in einen so-

zialen Kontext einzuordnen, wurden zudem Bildungsstand, Familienstand, Erwerbstätigkeit sowie Haushaltsgröße erfasst.

Weniger Wurst, weniger Softdrinks

Die Auswertung der Interviews zeigte, dass sich seit der letzten Befragung vor 20 Jahren einiges geändert hat. So essen die Bürger in Bayern heute rund 30 Prozent weniger Fleisch und Fleischprodukte (inklusive Wurst) als früher (siehe Abbildung 1). Dennoch liegen die Mengen vor allem bei Männern immer noch weit über den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen Mengen [1]. Die Menschen in Bayern greifen heute dagegen häufiger zu Gemüse. Ebenso erfreulich ist, dass Wasser das beliebteste Getränk ist und sowohl gesüßte Erfrischungsgetränke als auch Bier und Wein seltener getrunken werden als vor 20 Jahren. „Deutlich häufiger könnten jedoch Obst, Hülsenfrüchte und insbesondere Vollkornprodukte auf den Teller kommen – die Verzehrsmengen waren weit von den Empfehlungen entfernt“, sagt Jakob Linseisen, Professor für Epidemiologie an

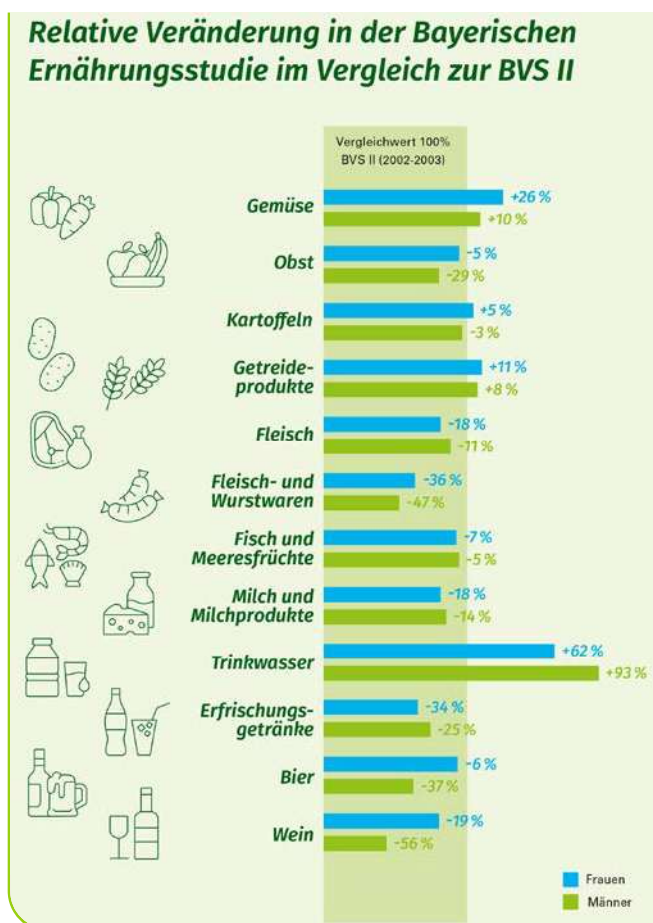


Abbildung 1: Im Vergleich zur letzten Verzehrerhebung zeigten sich große Unterschiede. (Bildrechte: KErn/Metronom GmbH)

der Universität Augsburg sowie der LMU München. Milch und Milchprodukte kommen jedoch ungefähr so häufig auf den Tisch, wie es für die Gesundheit empfohlen wird.

Nährstoffe: Zink, Eisen, Jod und Vitamin D sind weiterhin kritisch

Aus den Verzehrsmengen lässt sich berechnen, ob die Bürger ausreichend mit wichtigen Nährstoffen versorgt sind. Hier zeigt sich, dass die Befragten mit 15 Prozent Eiweiß bezogen auf die gesamte Kalorienaufnahme genügend Eiweiß aufnehmen. Dafür ist der Anteil der Fette mit 40 Prozent zu hoch, während Kohlenhydrate, vor allem Vollkornprodukte zu selten auf dem Speiseplan stehen. Im Schnitt werden 17 Gramm Ballaststoffe aufgenommen, es sollten laut DGE jedoch rund 30 Gramm pro Tag sein. Zudem essen die Menschen in Bayern zu salzig. Das ist insofern ungünstig, da zu viel Kochsalz den Blutdruck erhöhen kann. In der Studie hatte mehr als jeder fünfte Studienteilnehmende eine Hypertonie, bei den über 65-Jährigen war es sogar jeder Zweite. Der Alkoholkonsum ist rückläufig. Männern konsumieren mit 11 Gramm Ethanol pro Tag im Durchschnitt doppelt so viel wie Frauen.

In Sachen Mikronährstoffe zeigte sich, dass die Versorgung mit Folsäure (ein B-Vitamin) bei 90 Prozent der Befragten nicht den Empfehlungen entspricht und daher mit einem erhöhten Risiko für eine Unterversorgung einhergeht. Das Vitamin ist vor allem für Frauen im gebärfähigen Alter wichtig. Zudem ist bei vielen Studienteilnehmenden die Zufuhr von Zink (Männer), Eisen (Frauen) sowie Jod nicht optimal. Vitamin D ist ein Ausnahme-Vitamin, das kaum über die Ernährungsweise in ausreichenden Mengen aufgenommen werden kann. Vielmehr kann der menschliche Stoffwechsel Vitamin D selbst bilden. Durch eine regelmäßige, aber kurze Sonnenexposition entsteht die Vitamin-Vorstufe in der Haut. Nur 10 bis 20 Prozent des Bedarfs wird über die Ernährung zugeführt, so dass eine Aussage zum Versorgungszustand anhand von Zufuhrdaten nicht getroffen werden kann.

Vor allem junge, gebildete Frauen essen pflanzenbasiert

Eine gesunde Ernährung sollte auch nachhaltig sein. Darum haben die Wissenschaftler des Kooperationsprojektes auch ökologische Fußabdrücke der Teilnehmenden ermittelt [2]. Bei einem durchschnittlichen bayerischen Speiseplan werden täglich 4,42 kg CO₂-Äquivalente emittiert sowie 5,46 Quadratmeter Fläche und 3 120 Liter Wasser verbraucht. Wer eine hohe CO₂-Bilanz hatte, konsumierte in der Studie viele tierische Lebensmittel, aber auch Tee und Kaffee. Bei vegetarischer und veganer Ernährungsweise hingegen lagen die Werte für Treibhausgasemissionen und Landverbrauch deutlich unter dem Durchschnitt.

Zudem wurden die Teilnehmenden befragt, wie sie durch ihr eigenes Ernährungsverhalten den ökologischen Fußabdruck verringern könnten. Vor allem der Verzicht auf Plastikverpackungen sowie der Griff zu regionaler Ware wurden als großer Hebel genannt, während der Verzicht auf Fleisch oder der Kauf von Bio-Lebensmitteln als wenig einflussreich bewertet wurde. „Dies zeigt, dass die Verbraucherinnen und Verbraucher mehr Unterstützung benötigen, um ihre Einflussmöglichkeiten auf Klima und Umwelt besser einschätzen zu können“, sagt Kurt Gedrich, Professor für Public Health Nutrition an der TUM, und weist darauf hin, dass eine Reduktion des Konsums tierischer Produkte wie Fleisch, Milchprodukte oder Käse den ökologischen Fußabdruck erheblich senken könne.

Insgesamt geben 5 Prozent der Bayerischen Bürger an, vegetarisch zu essen, 1 Prozent ernährt sich vegan. Dabei wurde – ähnlich wie in anderen Studien – deutlich, dass vor allem Frauen aus städtischen Gebieten und mit hoher Bildung auf tierische Produkte verzichten.

Bitte mehr Sport und weniger rauchen!

In der Bayerischen Ernährungsstudie gab die Hälfte der Befragten an, aktiv oder sehr aktiv zu sein. Der Anteil der

Insgesamt 50 % der Menschen in Bayern haben Übergewicht

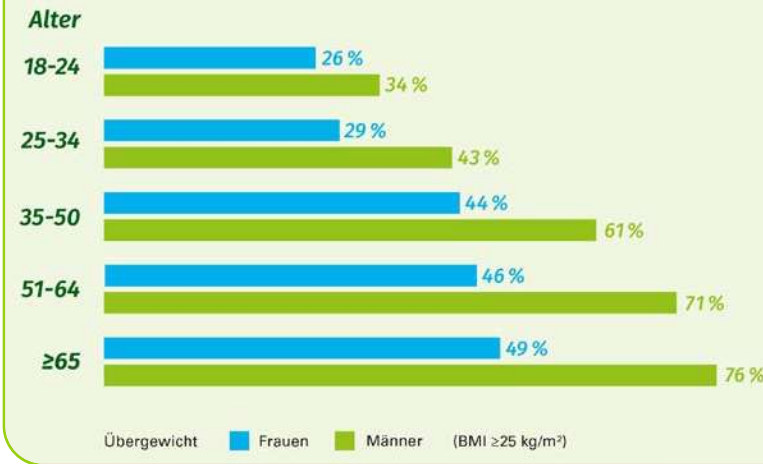


Abbildung 2: Beim Übergewicht zeigen sich Unterschiede zwischen den Altersgruppen und den Geschlechtern. (Bildrechte: KERN/ Metronom GmbH)

aktiven Männer liegt (60 Prozent) hier höher als bei Frauen (40 Prozent). Bei den über 64-jährigen Frauen ist fast jede Zweite inaktiv. Aber auch jeder dritte junge Mann zählt zur Gruppe der Inaktiven.

In Sachen Körpergewicht zeigten sich hingegen eher ernüchternde Zahlen, ähnlich wie in der gesamtdeutschen Bevölkerung. So bringen etwa 50 Prozent der Bürger in Bayern zu viel Gewicht auf die Waage (BMI über 25 kg/m²), jeder fünfte ist stark übergewichtig (BMI über 30 kg/m²). Vor allem Männer ab einem Alter von 65 Jahren sind besonders häufig übergewichtig (siehe Abbildung 2). Bei 5 Prozent der Befragten wurde ein erhöhter Wert für den Langzeitzucker (HbA1c) gemessen, bei jedem siebten Teilnehmenden lag der Blutzucker über dem Grenzwert für Diabetes mellitus.

Weiterhin zeigte die Analyse der Gesundheitsdaten: Etwa jeder Vierte in Bayern raucht Zigaretten, vor allem die 25 bis 34-Jährigen. In dieser Altersgruppe zählten 35 Prozent zu den Rauchern.

Auch bei den Stillraten gibt es Verbesserungsbedarf: Lediglich 40 Prozent der Kinder von Müttern der unteren Bildungsgruppe wurden den Stillempfehlungen entsprechend mindestens sechs Monate gestillt. Dagegen traf dies auf 67 Prozent der Kinder von Müttern der höheren Bildungsgruppe zu. Dies legt den Bedarf an guter Information und fachkundiger Begleitung für werdende Mütter offen.

Woher stammt das Wissen?

Die Kooperationspartner der Bayerischen Ernährungsstudie wollten auch wissen, welche Informationsquellen die Bevölkerung nutzt. Hier wurde deutlich, dass „Internetrecherche“ die vorrangige Quelle ist, an zweiter Stelle stehen „Freunde/Familie“. Betrachtet man die 18- bis 25-Jährigen, sind die „Sozialen Medien“ Hauptinformationsquelle. 58 Prozent dieser Altersgruppe gaben an, dass ihr Wissen über gesunde Lebensmittel von Instagram, TikTok & Co. stammt, während diese Medien bei den Teilnehmenden ab 51 Jahren kaum eine Rolle spielten. „Um jüngere Zielgruppen zu erreichen, braucht es also andere Informationskanäle als für ältere Menschen“, sagt Christine Röger, Leiterin des KERN. „Das müssen wir verstärkt in der Wissenschaftskommunikation berücksichtigen. Wir müssen dringend mehr evidenzbasierte Informationen in die Social-Media-Kanäle bringen: attraktiv, zeitnah und zielgruppenorientiert.“

Bayern ist auf einem guten Weg

Auch wenn einige Ergebnisse nicht zufriedenstellend sind, gibt es dennoch Hinweise, dass die Bayerische Bevölkerung auf einem guten Weg ist. Dies zeigt besonders der starke Rückgang beim Konsum von verarbeitetem Fleisch sowie gezuckerten Getränken und Alkohol.

Literatur

- [1] ROHM F, WAWRO N, GIMPFL S, OHLHAUT N, SENGHER M, RÖGER C, KUSSMANN M, GEDRICH K AND LINSEISEN J (2025) Does the habitual dietary intake of adults in Bavaria, Germany, match dietary intake recommendations? Results of the 3rd Bavarian Food Consumption Survey. *Front. Nutr.* 11:1537637. doi: 10.3389/fnut.2024.1537637
- [2] GIMPFL S, SCHWARZ S, ROHM F, OHLHAUT N, RÖGER C, SENGHER M, KUSSMANN M, LINSEISEN J AND GEDRICH K (2025) Dietary greenhouse gas emissions and resource use among Bavarian adults: associations with sociodemographics and food choices. *Front. Nutr.* 12:1542254. doi: 10.3389/fnut.2025.1542254

KATHRIN SEDLMAIER

MELANIE SENGHER

KOMPETENZZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG
FREISING

kathrin.sedlmaier@kern.bayern.de

melanie.senger@kern.bayern.de

