

Wir alle kennen die Vorstellungen, wie Mann und Frau in Deutschland vermutlich essen: Der Mann bekommt das „große Stück Fleisch“, die Frau spart an Kalorien und greift verstärkt zu Obst und Gemüse. Ob diese Vorstellungen wirklich der Realität entsprechen, zeigen die Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II, die Dr. Carolin Krems im Interview mit Heike Recktenwald erläutert.

Der kleine Unterschied – Ernährung von Mann und Frau



Dr. oec. troph.
Carolin Krems
Nationales Ernährungsmonitoring
Nationale Verzehrsstudie II
Max Rubner-Institut
Bundesforschungsinstitut für Ernährung
E-Mail: carolin.krems@mri.bund.de
www.was-esse-ich.de

EU: Können Männer mehr essen als Frauen?

KREMS: Der Mann hat durch die Unterschiede in Körpermasse und Körperzusammensetzung einen höheren Grundumsatz und einen höheren Energiebedarf als die Frau. Daher können Männer durchschnittlich mehr essen als Frauen.

Wegen des geringeren Energiebedarfs sollten Frauen im Allgemeinen Lebensmittel mit einer höheren Nährstoffdichte bevorzugen, das heißt Lebensmittel mit einem höheren Nährstoffgehalt, bezogen auf den Energiegehalt.

Männer im Alter von 25–51 Jahren verbrauchen bei niedriger körperlicher Aktivität im Mittel etwa 2400 kcal/Tag und Frauen 1900 kcal/Tag. Diese Werte werden als Richtwert für die tägliche Energiezufuhr in den D-A-CH-Referenzwerten angegeben. Es ist allerdings zu berücksichtigen, dass die aktuelle körperliche Aktivität einen entscheidenden Einfluss auf den Energieverbrauch hat, so dass die Energiezufuhr bei sportlich aktiven bzw. körperlich schwer arbeitenden Personen deutlich über dem Richtwert liegen kann.

EU: Essen Frauen und Männer wirklich anders?

KREMS: Die Nationale Verzehrsstudie (NVS) II zeigt, dass es Unterschiede in der Ernährung von Frauen und Männern gibt. Insbesondere der Lebensmittelverzehr unterscheidet sich zwischen Frauen und Männern. Männer essen mehr Brot als Frauen, wobei der Unterschied etwa eine Scheibe pro Tag aus-

macht (178 g/d vs. 133 g/d). Weiterhin verzehren Männer deutlich mehr Milch, Milcherzeugnisse und Käse als Frauen (248 g/d vs. 227 g/d). Dieser Unterschied ist vor allem darauf zurückzuführen, dass Männer mehr Milch und Milchmischgetränke trinken als Frauen. Besonders deutlich ist der Unterschied zwischen Frauen und Männern beim Verzehr von Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnissen. Männer verzehren etwa doppelt so viel davon wie Frauen (160 g/d vs. 83 g/d).

Die einzige Lebensmittelgruppe, von der Frauen deutlich mehr essen als Männer, ist das Obst (270 g/d vs. 222 g/d). Dies ist bemerkenswert vor dem Hintergrund, dass der Lebensmittelverzehr insgesamt bei Männern aufgrund des höheren Energiebedarfs höher ist als bei Frauen.

Der Gemüseverzehr unterscheidet sich dagegen bei Frauen und Männern nur gering (Frauen 243 g/d vs. Männer 222 g/d). Ebenso unterscheidet sich der Konsum von alkoholfreien Getränken in der Gesamtmenge nur gering (Frauen 2 285 g/d vs. Männer 2 351 g/d). Deutliche Unterschiede zeigen sich dagegen beim Konsum von Kräuter- und Früchtetee. Diese Tees werden von Frauen in deutlich größerer Menge getrunken als von Männern (318 g/d vs. 149 g/d), die hingegen mehr Limonaden (224 g/d vs. 88 g/d) trinken. Bei den alkoholischen Getränken zeigt sich eine größere Vorliebe der Männer für Bier (253 g/d vs. 39 g/d), während beim Konsum von Wein und Sekt nur geringe Unterschiede zwischen Männern und Frauen bestehen (47 g/d v. 38 g/d).

EU: Gibt es weitere Unterschiede im Ernährungsverhalten zwischen Frauen und Männern?

KREMS: Die wichtigsten Kriterien für den Lebensmitteleinkauf wie Geschmack, Frische und Haltbarkeit sind sowohl für Frauen als auch für Männer von Bedeutung. Gesundheitliche Aspekte sind dagegen für Frauen etwas wichtiger als für Männer. Auch im Bezug auf den Kauf von Bioprodukten zeigen sich Unterschiede zwischen Frauen und Männern. So gaben mehr Frauen als Männer an, dass ökologische Erzeugung, Bioprodukte und Biosiegel für sie ein wichtiger Punkt bei der Einkaufsentscheidung sind.

Nur 4 % der deutschen Bevölkerung richten sich nach einer besonderen Ernährungsweise, davon betrifft mit 1,6 % der größte Anteil die vegetarische Ernährung. Hierbei ist der Anteil bei den Frauen doppelt so hoch wie bei den Männern.

Auch im Hinblick auf den Aspekt Kochkompetenz unterscheiden sich Frauen und Männer. Frauen geben mehr als doppelt so häufig an, dass sie sehr gut oder gut kochen können, während Männer häufiger angeben weniger gut oder nicht gut zu kochen. Auch bei der Frage, welche Gerichte selbst zubereitet werden können (z. B. Pfannkuchen, Obstkuchen, Braten und Soße oder Kartoffeln und Gemüse), wurden die Unterschiede in den Kochkompetenzen zwischen den Geschlechtern deutlich. Frauen gaben weitaus häufiger als Männer an, diese Gerichte selbst zubereiten zu können.

EU: Neigen Männer tatsächlich eher zur Auswahl tierischer Lebensmittel und Frauen zu pflanzlichen Lebensmitteln?

KREMS: In der Tat zeigen die Ergebnisse zum Lebensmittelverzehr, dass Männer mehr Fleisch und Wurstwaren sowie Milch und Milcherzeugnisse verzehren, wohingegen Frauen mehr Obst essen. Beim Verzehr anderer Lebensmittelgruppen wie Fisch, Eier, Getreideerzeugnisse und Gemüse zeigen sich jedoch keine deutlichen Unterschiede zwischen Frauen und Männern. Hierbei muss



Frauen achten sehr auf ihr Gewicht, informieren sich über gesunde Ernährung und führen mehr Diäten durch als Männer

jedoch berücksichtigt werden, dass der absolute Lebensmittelverzehr von Männern in der Regel höher ist als der von Frauen. Bezogen auf die Gesamtenergiezufuhr, ist bei Frauen im Vergleich zu Männern der Verzehr der Gruppen Gemüse sowie Milch und Milcherzeugnisse höher.

EU: Warum essen Frauen mehr Obst?

KREMS: Frauen haben vermutlich ein größeres Interesse an Fragen zur Gesundheit und Ernährung. Auch Ergebnisse der NVS II belegen dies. So informieren sich Frauen zu einem deutlich höheren Anteil über das Thema Ernährung als Männer. Weiterhin halten mehr Frauen als Männer eine Diät, um Gewicht abzunehmen. Vermutlich achten Frauen mehr darauf, ihr Körpergewicht zu halten oder zu reduzieren als Männer. Diese Aspekte tragen sicherlich dazu bei, dass Frauen eher Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte wie Obst auswählen.

EU: Verändert sich der Lebensmittelverzehr mit dem Alter?

KREMS: Bei einigen Lebensmittelgruppen zeigen sich Veränderungen im Verzehr über die Altersgruppen

hinweg. Mit zunehmendem Alter sinkt bei beiden Geschlechtern der Verzehr von Milch und Milcherzeugnissen. Da insbesondere junge Männer viel Milch und Milcherzeugnisse verzehren und die Aufnahme bei älteren Frauen und Männern etwa gleich ist, sinkt diese folglich bei den Männern stärker als bei den Frauen. Bei Männern nimmt auch der Verzehr von Fleisch, Wurstwaren und Fleischerzeugnissen mit zunehmendem Alter ab, während bei Frauen nur ein leichter Rückgang festgestellt werden kann. Jedoch muss hierbei berücksichtigt werden, dass Männer durchschnittlich etwa doppelt so viel Fleisch verzehren wie Frauen. Der Obstverzehr steigt bei beiden Geschlechtern mit zunehmendem Alter an. Kein Einfluss des Alters zeigt sich dagegen beim Verzehr von Brot. Sowohl von jungen als auch von älteren Frauen und Männern wird Brot in gleicher Menge verzehrt. Brot ist also immer noch ein Grundnahrungsmittel in Deutschland.

EU: Frau Dr. Krems, herzlichen Dank für dieses Gespräch.

Weiterführende Informationen

Ergebnisberichte der NVS II:

1. Max Rubner-Institut (Hg): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil 1. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen. Karlsruhe 2008.
2. Max Rubner-Institut (Hg): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil 2. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen. Karlsruhe 2008.