



Bayerische Ernährungsstudie



Die Bayerische Ernährungsstudie liefert wichtige Einblicke in Ernährungsgewohnheiten und Gesundheit der bayerischen Bevölkerung. Die wissenschaftlichen Veröffentlichungen werden folgen.

Hauptergebnisse der Bayerischen Ernährungsstudie

Die Menschen in Bayern essen mehr Gemüse als noch vor 20 Jahren – Frauen um 26 Prozent und Männer um 10 Prozent mehr. Männer verzehren durchschnittlich circa 230 Gramm Obst und Gemüse pro Tag, Frauen 310 Gramm pro Tag. Diese Mengen liegen dennoch unter dem empfohlenen Wert von 550 Gramm pro Tag.

Die Menschen im Freistaat trinken mehr Wasser und weniger gesüßte Erfrischungsgetränke. Im Vergleich zur letzten Erhebung aus den Jahren 2002/2003 trinken Frauen 62 Prozent und Männer sogar 93 Prozent mehr Wasser. Der Konsum von alkoholischen Getränken nahm bei beiden Geschlechtern deutlich ab: Männer trinken 37 Prozent weniger Bier und 56 Prozent weniger Wein, Frauen 6 Prozent bzw. 19 Prozent weniger.

Die bayerischen Verbraucherinnen und Verbraucher legen Wert auf regionale und saisonale Produkte. Außerdem hat die Studie ergeben, dass die Menschen versuchen, übermäßig verpackte Lebensmittel zu meiden. Nachhaltigkeitsaspekte spielen auch bei den Ernährungsentscheidungen zunehmend eine Rolle.

Fleisch und Wurst werden bewusster konsumiert. Der Verzehr von Fleisch und Wurst hat in den vergangenen 20 Jahren um 30 Prozent abgenommen. Im Durchschnitt essen Männer täglich 64 Gramm Fleisch, Frauen 40 Gramm. Zusätzlich werden durchschnittlich pro Tag 50 bzw. 30 Gramm Fleischprodukte oder Wurst verzehrt.

Beim Verzehr von Milchprodukten ernähren sich die Menschen in Bayern gemäß den wissenschaftlich empfohlenen Mengen. Männer und Frauen konsumieren täglich Milch und Milchprodukte, die einer durchschnittlichen Menge von 492 ml bzw. 467 ml Milch entsprechen.

Sechs Prozent der Menschen in Bayern ernähren sich vegetarisch oder vegan. Im Vergleich zu bundesweiten Erhebungen wie etwa dem jährlichen Ernährungsreport des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft ernähren sich in Bayern nur halb so viele Menschen vegetarisch oder vegan. Neun von zehn der Befragten gaben an, dass sie keiner speziellen Ernährungsweise folgen.

Mehr als die Hälfte der Bayern ist körperlich aktiv oder sehr aktiv. Dabei liegt der Anteil der Aktiven oder sehr Aktiven bei Frauen bei gut 40 Prozent, während er bei Männern mit etwa 60 Prozent noch höher ist.

50 Prozent der Menschen in Bayern sind übergewichtig. 50 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Studie wurden als übergewichtig (BMI ≥ 25 kg/m²) eingestuft. Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil übergewichtiger Menschen. Bei fünf Prozent der Teilnehmer wurde ein erhöhter Langzeitblutzuckerwert gemessen, was auf einen bislang unerkannten oder unzureichend eingestellten Diabetes hinweist.

Ein Kooperationsprojekt mit