



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse



UNIVERSITY OF LUXEMBOURG  
Integrative Research Unit on Social  
and Individual Development (INSIDE)

Claire van Duin, Caroline Residori, Matthias Robert Kern, Carolina Catunda, Andreas Heinz, Helmut Willems

## Tägliches Essen von Obst und Gemüse

**Zusammenfassung:** Ein hoher Gemüse- und Obstverzehr ist Teil eines gesunden Lebensstils. In der HBSC-Studie 2014 wurden die Schüler daher gefragt, wie häufig sie Obst und Gemüse essen: 37 % gaben an, täglich Obst zu essen und 32 % gaben den täglichen Verzehr von Gemüse an. Schüler der Altersgruppe 11-12 essen häufiger Obst und Gemüse als Schüler im Alter von 13-18. Der tägliche Konsum von Obst und Gemüse ist bei Mädchen häufiger als bei Jungen. Des Weiteren ist der tägliche Konsum bei Schülern aus wohlhabenden Familien weiter verbreitet als bei Schülern aus nicht wohlhabenden Familien. Schüler des Fondamental und des Enseignement secondaire geben einen täglichen Verzehr häufiger an als Schüler des Enseignement secondaire technique und des Modulaire.

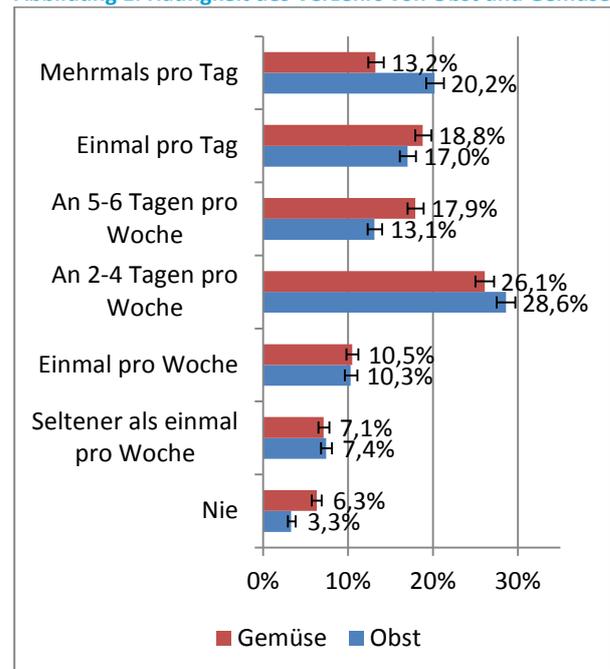
### Häufigkeit des Verzehrs von Obst und Gemüse

Das regelmäßige Essen von Obst und Gemüse ist Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Laut einer Übersichtsstudie geht ein hoher Konsum mit einer reduzierten Sterblichkeit an Krebs- und Herz-Kreislaufkrankheiten sowie einer insgesamt niedrigeren Sterblichkeit einher (Wang et al., 2014).

Da in der Kindheit und Jugend erlernte Ernährungsgewohnheiten häufig im Erwachsenenalter beibehalten werden, wurden die

Schüler in der HBSC-Studie gefragt, wie häufig sie Obst und Gemüse verzehren. Am häufigsten gaben die Schüler an, Obst und Gemüse an 2 bis 4 Tagen pro Woche zu konsumieren (Abbildung 1). Jeweils rund 10 % gaben an, nur einmal pro Woche Obst bzw. Gemüse zu konsumieren. Seltener als einmal pro Woche konsumieren rund 7 % der Schüler Obst und Gemüse. Eine Minderheit von 3,3 % verzehrt laut eigener Aussage nie Obst (Gemüse 6,3 %). Demgegenüber verzehren zusammengefasst 37,2 % der Schüler einmal oder mehrmals am Tag Obst (Gemüse 32,0 %).

Abbildung 1: Häufigkeit des Verzehrs von Obst und Gemüse



Quelle: HBSC-LU 2014; 95 %-Konfidenzintervall

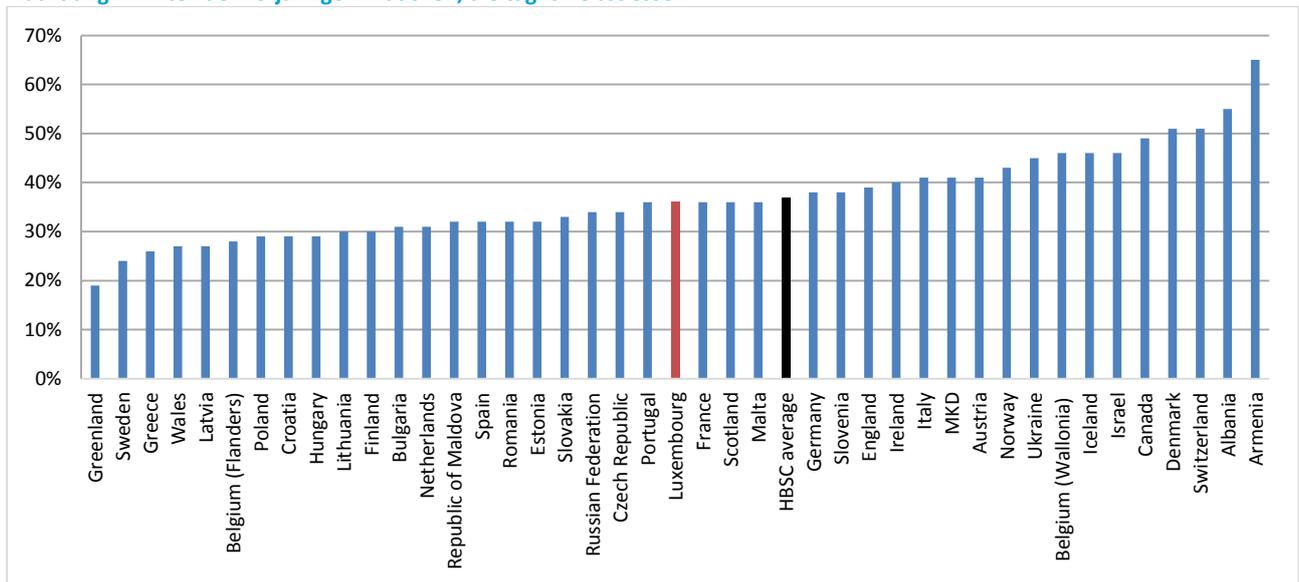
Aus Gründen der Übersichtlichkeit wird im Folgenden nur der Anteil der Schüler ausgewiesen, der täglich Obst bzw. Gemüse verzehrt.

### Tägliches Essen von Obst bei Schülern in Luxemburg und international

Abbildung 2 zeigt den Anteil der 15-jährigen Mädchen in den HBSC-Teilnehmerländern, die täglich Obst essen. Über alle Länder geben dies 37 % der Mädchen an, wobei die Anteile der Länder weit auseinanderliegen, aber kein geografisches Muster erkennbar ist. Der niedrigste Wert wird in Grönland er-

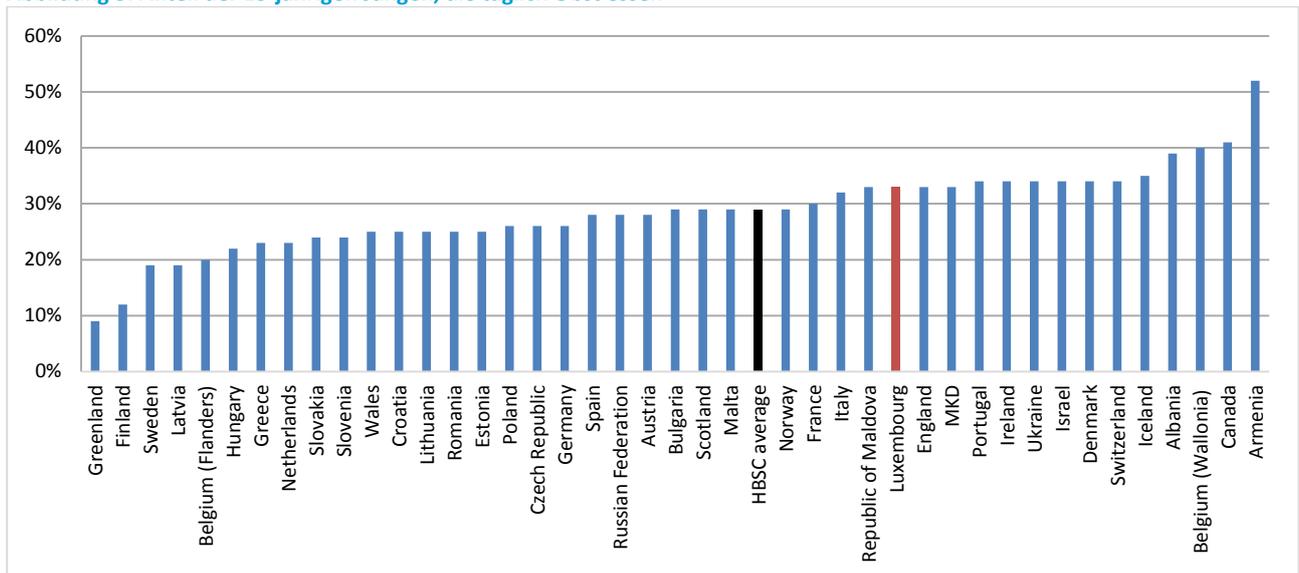
reicht (19 %) und der höchste in Armenien (65 %). Mit einem Wert von 36 % liegen die luxemburgischen Mädchen knapp unter dem Durchschnitt der Länder. Der Durchschnittswert der 15-jährigen Jungen liegt bei 29 % (Abbildung 3). Damit geben Jungen seltener an, täglich Obst zu essen, wobei auch hier die Angaben weit auseinander liegen – erneut ist Grönland Schlusslicht (9 %) und Armenien Spitzenreiter (52 %). Mit einem Anteil von 33 % schneiden die luxemburgischen Jungen leicht über dem Durchschnitt ab.

Abbildung 2: Anteil der 15-jährigen Mädchen, die täglich Obst essen



Quelle: Nach Daten von Inchley et al. (2016, S. 115).

Abbildung 3: Anteil der 15-jährigen Jungen, die täglich Obst essen

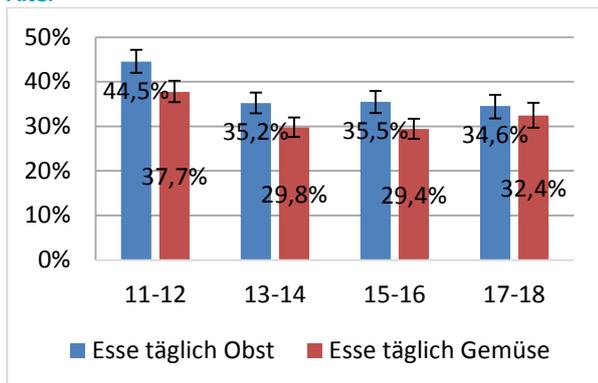


Quelle: Nach Daten von Inchley et al. (2016, S. 115).

## Tägliches Essen von Obst und Gemüse nach sozio-demografischen Hintergrundvariablen – Geschlecht und Alter, Wohlstand und Schultyp

In der Altersgruppe der 11-12-Jährigen geben 44,5 % der Schüler an, täglich Obst zu essen (Gemüse 37,7 %). In den höheren Altersgruppen liegen die Angaben jeweils darunter, wobei sich die drei älteren Gruppen aber untereinander nicht signifikant voneinander unterscheiden.

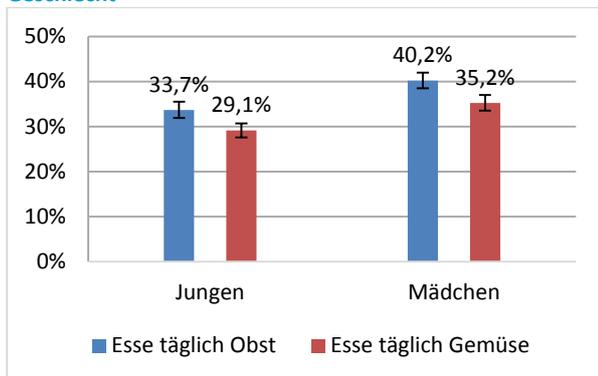
Abbildung 4: Tägliches Verzehren von Obst und Gemüse nach Alter



Quelle: HBSC-LU 2014; 95 %-Konfidenzintervall

Was sich bereits im internationalen Vergleich gezeigt hat, bestätigt sich auch in Luxemburg: Mädchen geben häufiger als Jungen den täglichen Verzehr von Obst und Gemüse an. Beide Geschlechter geben häufiger an, täglich Obst als täglich Gemüse zu essen.

Abbildung 5: Tägliches Verzehren von Obst und Gemüse nach Geschlecht

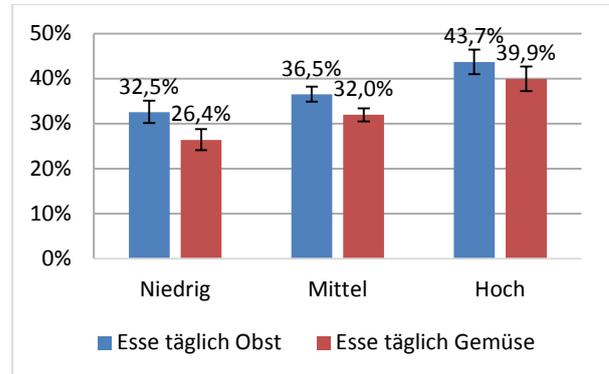


Quelle: HBSC-LU 2014; 95 %-Konfidenzintervall

Je höher der Wohlstand einer Familie ist, desto mehr Schüler geben an, jeden Tag Obst und Gemüse zu verzehren (Abbildung 6). Dieser sozio-ökonomische Unterschied findet

sich in vielen Ländern, die an der HBSC-Studie teilnehmen (Inchley et al., 2016).

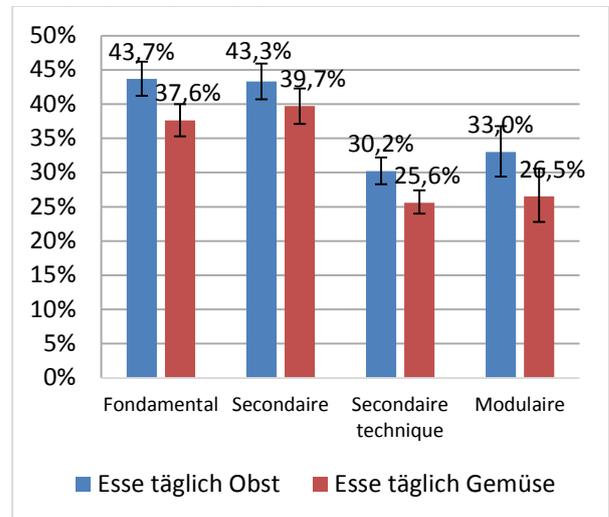
Abbildung 6: Tägliches Verzehren von Obst und Gemüse nach Wohlstand der Familie



Quelle: HBSC-LU 2014; 95 %-Konfidenzintervall

Weiterhin bestehen Unterschiede je nach Schultyp (Abbildung 7). Im Enseignement fondamental geben 43,7 % der Schüler an, jeden Tag Obst zu verzehren. Die Schüler des Enseignement secondaire liegen nahezu gleichauf. Deutlich niedriger sind die Anteile im Secondaire technique und im Modulaire.

Abbildung 7: Tägliches Verzehren von Obst und Gemüse nach Art der besuchten Schule



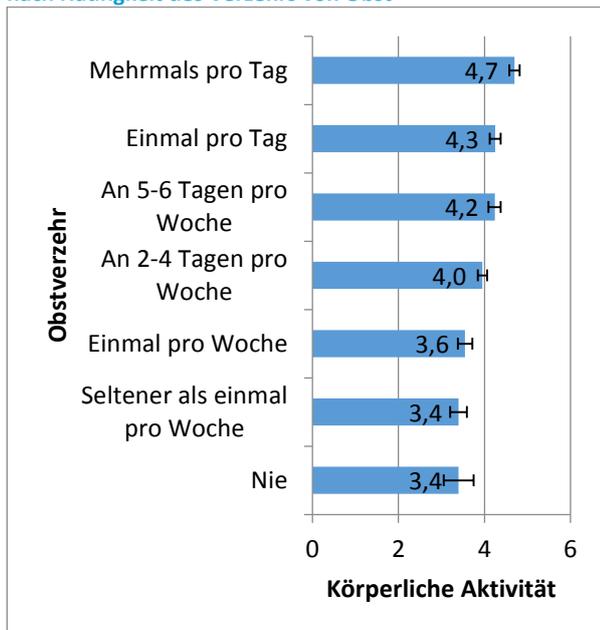
Quelle: HBSC-LU 2014; 95 %-Konfidenzintervall

## Körperliche Aktivität und täglicher Verzehr von Obst

Wie eingangs erwähnt wurde, ist der häufige Verzehr von Obst und Gemüse Teil eines insgesamt gesünderen Lebensstils. Dieser Zusammenhang kann exemplarisch am Zusammenhang zwischen dem Obstkonsum und der körperlichen Aktivität gezeigt werden: Schüler, die laut eigener Angabe nie Obst verzeh-

ren, sind an durchschnittlich 3,4 Tagen pro Woche für jeweils mindestens 60 Minuten körperlich aktiv. Bei Schülern, die mehrmals am Tag Obst verzehren, sind es hingegen 4,7 Tage. Mit körperlicher Aktivität sind dabei alle Betätigungen gemeint, die den Puls erhöhen und die Person zeitweise außer Atem bringen (z.B. Sport, zur Schule gehen, Toben).

Abbildung 8: Körperliche Aktivität (Tage pro Woche) je nach Häufigkeit des Verzehrs von Obst



Quelle: HBSC-LU 2014; 95 %-Konfidenzintervall

### Literatur

Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., . . . Barnekow, V. (Eds.). (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey* (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Wang, X., Ouyang, Y., Liu, J., Zhu, M., Zhao, G., Bao, W., & Hu, F. B. (2014). Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ: British Medical Journal*, 349(4490). DOI: 10.1136/bmj.g4490

### Methoden

Daten: Für die vorliegende Auswertung wurden 7 233 Jugendliche im Alter von 11 bis 18 Jahren im Frühjahr/Sommer 2014 zu ihrer Gesundheit befragt. Die Befragung fand in zufällig ausgewählten Schulen statt, die nach dem luxemburgischen Curriculum unterrichten.

Ausführlich wird die Methodik der internationalen und der luxemburgischen HBSC-Befragung im Factsheet Nr. 1 erläutert:

<http://orbilu.uni.lu/handle/10993/32864>.

Konfidenzintervalle: Da die HBSC-Daten aus einer Zufallsstichprobe stammen, müssen die ausgewiesenen Unterschiede zwischen Gruppen nicht immer auf Unterschiede in der Grundgesamtheit der Schüler in Luxemburg hinweisen. Stattdessen können diese Unterschiede auch auf zufällige Schwankungen der gezogenen Stichprobe zurückzuführen sein. Aus diesem Grund weisen wir neben den Anteilswerten i.d.R. auch die zugehörigen 95 %-Konfidenzintervalle aus, die die Präzision der Anteilswerte anzeigen: Je kürzer die schwarzen Striche sind, die über die Balken in den Diagrammen hinausragen, desto genauer ist die Angabe. Wenn sich die Konfidenzintervalle zweier Gruppen überlappen, dann ist davon auszugehen, dass die Unterschiede auf Zufall beruhen und es keine Unterschiede in der Grundgesamtheit gibt. Wenn sich die Konfidenzintervalle jedoch nicht überlappen, so ist mit einer hohen Wahrscheinlichkeit von systematischen Unterschieden auszugehen, die auch in der Grundgesamtheit zu finden sind und nicht mit zufälligen Schwankungen erklärt werden können.

Der Wohlstand der Familie wurde mit der „Family Affluence Scale (FAS III)“ gemessen. Dazu wird erhoben, wie viele Wohlstandsgüter eine Familie besitzt. Zur genauen Konstruktion siehe Inchley et al. 2016: 17.

### Links

HBSC-Studie international: [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)

HBSC-Luxembourg: [www.hbsc.lu](http://www.hbsc.lu)