

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/6910/1572427/zum-tag-der-gesunden-ernaehrung-am-7-maerz-auf-deutschlands-esstischen-ehlen-zwoelf-millionen> abgerufen werden.

# TK Techniker Krankenkasse

Zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März: Auf Deutschlands Esstischen fehlen zwölf Millionen Tonnen Obst und Gemüse

05.03.2010 - 09:38 Uhr, TK Techniker Krankenkasse

Hamburg (ots) - Jeder kennt den Spruch "An apple a day keeps the doctor away" (ein Apfel am Tag hält den Doktor fern). Doch gerade die Bevölkerung in Deutschland isst viel zu wenig Obst und auch Gemüse - es fehlen fast zwölf Millionen Tonnen. "So empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für eine gesunde Ernährung, täglich fünf Hand voll Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, verteilt auf zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Das entspricht insgesamt rund 650 Gramm. Von diesem Wert sind die Menschen in Deutschland weit entfernt", so Alexandra Krotz, Ernährungsexpertin bei der Techniker Krankenkasse (TK). In Deutschland liegt der tägliche Pro-Kopf-Verbrauch von Obst und Gemüse gerade mal bei 250 Gramm, so Schätzungen von Experten. Am kommenden Sonntag findet bereits zum 13. Mal der Tag der gesunden Ernährung statt und lädt zum Nachdenken rund um unsere Essgewohnheiten ein.

Alexandra Krotz: "Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten, Fisch sowie hin und wieder Fleisch trägt zu einer gesunden Lebensweise und einem besseren Lebensgefühl bei." Laut einer Ernährungsumfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa im Auftrag der TK wissen 98 Prozent der Bevölkerung Deutschlands, dass zu einer gesunden Ernährung Obst und Gemüse besonders wichtig sind. Jede vierte Frau und knapp die Hälfte der befragten Männer bringen es nicht einmal auf zwei Portionen frisches Obst oder Gemüse am Tag. "Das Wissen um eine gesunde Ernährung ist gut - dieses im Alltag umzusetzen, ist oftmals schwierig", so Krotz weiter. Entweder fehlt die Zeit für regelmäßige Mahlzeiten, oder aber es lockt in der Kantine ein deftiges Essen oder der ungesunde Schnellimbiss mit Pommes und Co.

Die TK-Ernährungsexpertin rät daher zu ein paar "Notfall"-Tipps für eine gesunde Ernährung:

- Über den ganzen Tag hungern führt abends zwangsläufig zu Heißhungerattacken. Lieber kleine Portionen über den ganzen Tag verteilt essen.
- Ist keine Zeit für eine warme Mahlzeit, dann helfen auch Müsli, Obst, belegte Vollkornbrote und Salate. Diese liefern Energie und Vitamine.
- Für das Essen in der Kantine gilt: Mehr Beilagen - weniger Fleisch. An Sahnesoßen sparen und auf Frittiertes verzichten.
- Nicht zu viele Fertiggerichte essen - diese enthalten meist Fett und Zusatzstoffe.
- Ausreichend über den Tag verteilt trinken. Hinweis an die Redaktionen:

Für die bevölkerungsrepräsentative Umfrage hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der TK 1.004 Personen telefonisch über ihr Wissen um gesunde Ernährung und das eigene Ernährungsverhalten befragt.

Weitere Informationen rund um das Thema Ernährung findet man in der Broschüre "Ernährung", die auf der Homepage der TK unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) zum Download bereit steht.

Pressekontakt:

Für Rückfragen:  
Daniel Burgstaler, TK-Pressestelle  
Tel.: 040 - 6909 - 3268  
Fax: 040 - 6909 - 1353  
E-Mail: [daniel.burgstaler@tk-online.de](mailto:daniel.burgstaler@tk-online.de)

Originaltext:

TK Techniker Krankenkasse

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/6910/tk-techniker-krankenkasse>

Pressemappe als RSS:

[http://presseportal.de/rss/pm\\_6910.rss2](http://presseportal.de/rss/pm_6910.rss2)