

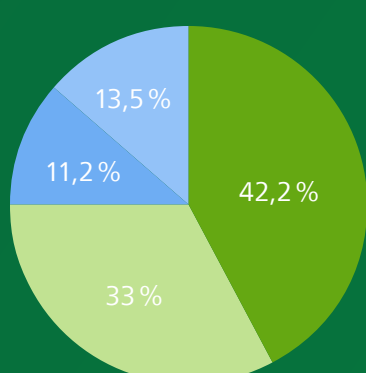
Eine Philips Umfrage zum Thema Ernährung.
1.005 Menschen in Deutschland wurden befragt¹.



Wie ernährt sich Deutschland?

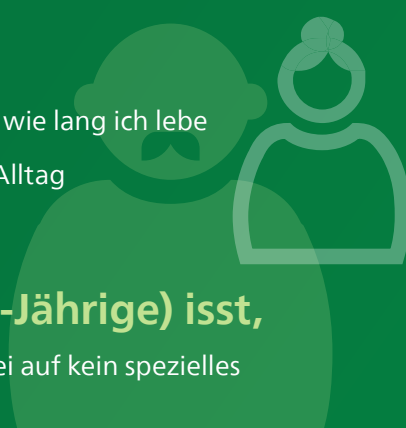
Kaum ein Thema ist so individuell, umstritten und diskutiert wie die Ernährung. Jede*r hat hier seine ganz persönlichen Vorlieben, Grundsätze und einen ganz individuellen Geschmack, aber wie sieht es eigentlich allgemein in Deutschland aus? Im ersten Teil unserer Umfrage sehen wir uns grundsätzliche Tendenzen an:

Die Ernährung – was bedeutet sie uns?

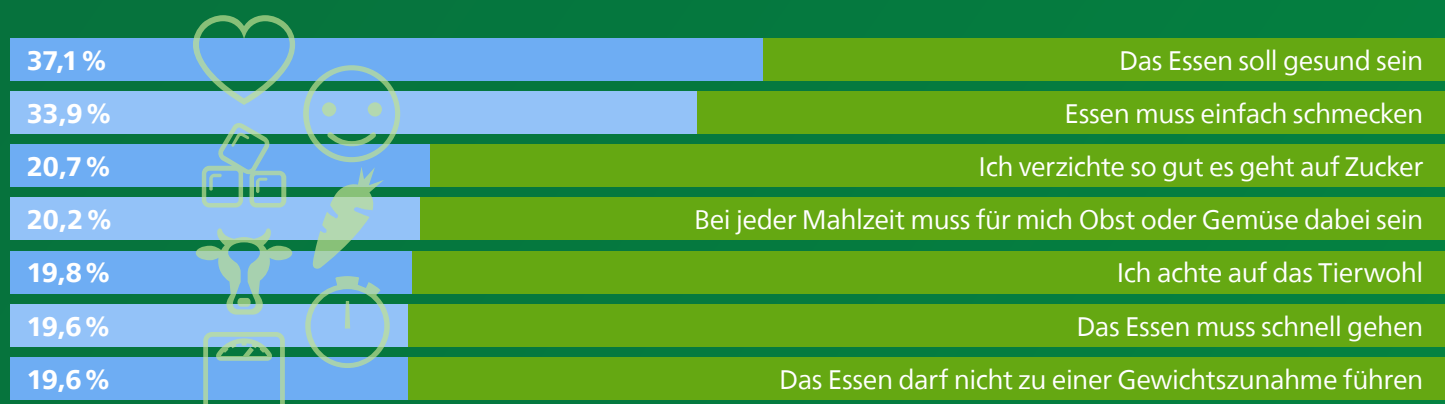


- Ich liebe Essen und esse deshalb, was mir schmeckt
- Meine Ernährung bestimmt, wie gesund ich bin und wie lang ich lebe
- Das Thema Ernährung bestimmt meinen gesamten Alltag
- Ich esse, weil ich sonst Hunger habe

Besonders die **ältere Generation (54-74-Jährige) isst, worauf sie Appetit hat**, und achtet dabei auf kein spezielles Ernährungskonzept.

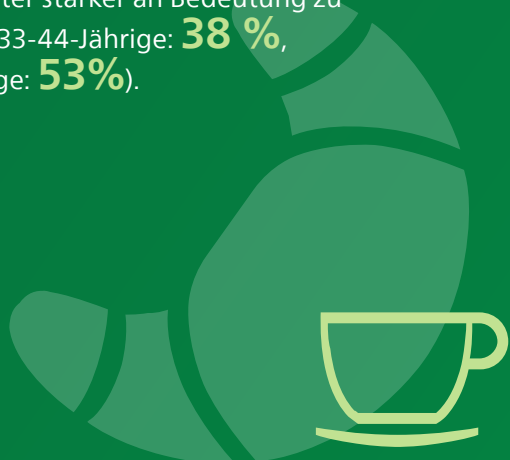


Worauf achten die Deutschen bei der Auswahl ihrer Speisen am meisten?



Frühstücken wie ein Kaiser ...

Interessant: Für fast die Hälfte der Befragten (**45,2 %**) ist das Frühstück elementar wichtig und scheint mit zunehmendem Alter stärker an Bedeutung zu gewinnen (33-44-Jährige: **38 %**, 55-74-Jährige: **53%**).

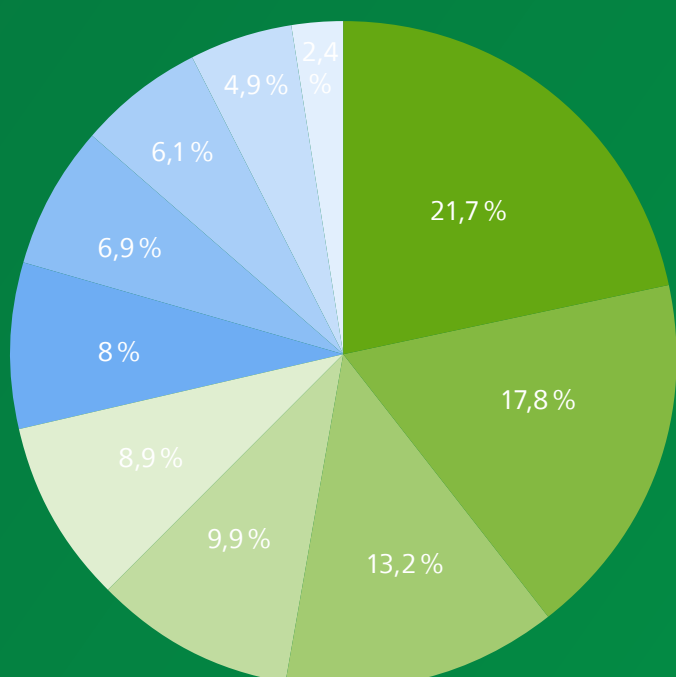


Aufreger Ernährungstrends?!

Auffällig ist, dass vor allem 25- bis 45-Jährige Ernährungskonzepte zur Gewichtsreduktion verfolgen wie Low Fat, Low Carb oder Intervallfasten. Jüngere und Ältere gehen gelassener und intuitiver mit ihrer Ernährung um.

Nur **4,2 %** ernähren sich **vegan**, **7,7 %** **vegetarisch** und **12,5 %** handhaben den **Fleischkonsum flexibel**. **Intervallfasten** ist das Mittel der Wahl für **10,4 %**, **1,9 %** der Befragten sind **Frutarier** (im Unterschied zum Veganismus gehen diese Menschen noch einen Schritt weiter und essen nur, was von Natur aus schon tot ist bzw. was Pflanzen hergeben, ohne abzusterben), **allergen- und unverträglichkeitsfreundliche Ernährung** steht für **7,5 %** im Mittelpunkt und **4,1 %** folgen **religiösen Ernährungsregeln**.

Was ist den Deutschen beim Essen am wichtigsten?



- Frische Zutaten wie Obst und Gemüse sind ein Muss
- Es muss einfach gut schmecken – ob gesund oder nicht, ist dabei egal
- Hauptsache: Abwechslung
- Kochen sollte nicht viel Zeit in Anspruch nehmen
- Ich achte auf hochwertige Lebensmittel – dabei spielt Geld keine Rolle
- Das Rezept muss einfach umsetzbar sein
- Ich achte auf Nachhaltigkeit
- Essen darf nicht viel kosten
- Hauptsache keine Inhaltsstoffe, auf die ich allergisch reagiere
- Wenig Abspülen

Im zweiten Teil unserer Umfrage sehen wir uns die Themen **Fleischverzehr und Milchgenuss** genauer an ...

¹ Philips Umfrage in Deutschland mit 1.005 Teilnehmer*innen im Alter von 18 – 74 Jahren, Appinio, 2021