

TK-Ernährungsstudie 2023 „Iss was, Deutschland!“

Prioritäten beim Essen: Hauptsache, es schmeckt und ist gesund!

Für 99 Prozent der Befragten kommt es beim Essen vor allem auf den Genuss an. Fast ebenso viele (92 Prozent) legen besonderen Wert auf eine gesunde Ernährung. Einen hohen Stellenwert hat auch die Nachhaltigkeit der Lebensmittel: 77 Prozent der Befragten ist dieser Aspekt beim Essen nach eigenen Angaben sehr wichtig oder wichtig. Dass Essen nicht zu teuer ist, hält ebenso eine Mehrheit der Befragten (60 Prozent) für sehr wichtig oder wichtig. Einen niedrigen Zuckergehalt der Lebensmittel findet, ebenso wie eine einfache und schnelle Zubereitung, etwa die Hälfte der Befragten sehr wichtig oder wichtig (54 bzw. 51 Prozent).

Ernährungsweisen: Fleischverzicht bleibt die Ausnahme

78 Prozent essen nach eigenen Angaben regelmäßig Fleisch. 17 Prozent geben an, möglichst wenig Fleisch zu essen. Insgesamt verzichten vier Prozent der Befragten nach eigenen Aussagen komplett auf Fleisch. Zwei Prozent davon essen allerdings Fisch. Streng vegan, also rein pflanzlich, ernährt sich ein Prozent der Befragten.

Größten Anteil der Ernährung machen Brot und Brötchen sowie Obst und Gemüse aus

Zu den am häufigsten verzehrten Lebensmitteln gehören - wie bereits in der Vorgängerstudie von 2017 - Brot und Brötchen (91 Prozent), dicht gefolgt von frischem Obst und Gemüse (88 Prozent) sowie Milchprodukten (82 Prozent). Auch Fleisch und Wurst stehen bei einer Mehrheit mindestens mehrmals in der Woche auf dem Speiseplan (73 Prozent). Grüner Salat kommt bei gut der Hälfte (55 Prozent) mehrmals pro Woche oder sogar täglich auf den Tisch.

Häufigste Gründe für ungesunde Ernährung: Mangel an Zeit und Durchhaltevermögen

Einer gesünderen Ernährung stehen nach Einschätzung der Befragten vor allem fehlende Zeit (43 Prozent) und mangelndes Durchhaltevermögen (37 Prozent) im Wege. Weitere Gründe sind die schwierige Vereinbarkeit von gesunder Ernährung mit den Anforderungen des Jobs (27 Prozent) sowie geringe Kochkenntnisse (25 Prozent). Immerhin jeder bzw. jede Fünfte (21 Prozent) sieht keinen Bedarf, sich gesünder zu ernähren. Finanzielle Gründe spielen eher eine untergeordnete Rolle (11 Prozent).

Vier von zehn sind während des Essens oft mit anderen Dingen beschäftigt

Besonders unter 40-Jährige essen zu Hause häufig nebenbei (60 Prozent). Bei den 40- bis 59-Jährigen und den über 60-Jährigen sind es mit 36 und 26 Prozent deutlich weniger. Die meisten Befragten essen aber mindestens einmal am Tag in Ruhe und mit Genuss (88 Prozent). Im Vergleich zur letzten TK-Ernährungsstudie 2017 hat sich das Essverhalten der Menschen zu Hause kaum verändert. Einzig der Anteil der Befragten, die oft nebenbei Chips, Schokolade oder Ähnliches naschen, erhöhte sich von 29 auf heute 36 Prozent.

Nutri-Score beeinflusst Kaufentscheidungen der Mehrheit nicht

Knapp zwei von fünf Befragten (38 Prozent) orientieren sich beim Einkauf von Lebensmitteln mindestens etwas am Nutri-Score. Für mehr als die Hälfte (59 Prozent) ist diese Kennzeichnung bisher nicht relevant.