



Du bist, was du isst:

Die Ernährungsgewohnheiten der Deutschen verbessern sich

- Die Mehrheit der Bundesbürger stuft ihre Ess- und Trinkgewohnheiten als gesund oder sehr gesund ein
- 39 Prozent ernähren sich gesünder als früher – vor allem junge Menschen
- Insbesondere Frauen setzen auf Nahrungsergänzungsmittel
- 44 Prozent der Deutschen klagen über Verdauungsprobleme

Die Pandemie hat uns und unser tägliches Leben in fast jeder Hinsicht beeinflusst. Eine davon ist unsere Ernährung: 2021 gaben 40 Prozent der Deutschen an, dass sie sich im ersten Jahr der Pandemie gesünder und ausgewogener ernährt haben. Ein weiteres Jahr später haben wir uns erneut erkundigt: Wie haben sich ihre Ernährungsgewohnheiten verändert? Essen sie immer noch gesund, haben mehr Menschen ihre Essgewohnheiten umgestellt, oder ist die Mehrheit zu alten Gewohnheiten zurückgekehrt?

Rund 7 von 10 Deutschen halten ihre Ess- und Trinkgewohnheiten für gesund – davon gehen 11 Prozent sogar noch weiter und stufen sie als sehr gesund ein. Vor allem Frauen und Menschen über 55 meinen, sich gesund zu ernähren. Im Kontrast schätzt mehr als jeder Vierte der 18- bis 34-Jährigen hierzulande, ziemlich oder sehr ungesunde Ess- und Trinkgewohnheiten zu haben (28 Prozent); europaweit sagt das rund ein Fünftel (21 Prozent). Im Ländervergleich liegen die Deutschen mit ihrem Essverhalten etwa im Mittelfeld: Deutlich gesünder meinen sich vor allem die Italiener zu ernähren (87 Prozent), gefolgt von den Niederlanden (84 Prozent) und Frankreich (83 Prozent). Die Menschen in Serbien (36 Prozent) und Kasachstan (35 Prozent) neigen nach eigenen Aussagen hingegen eher zu einem ungesünderen Lebensstil.

Ernährungsgewohnheiten verbessern sich weiter

Wenn sie auf das vergangene Jahr zurückblicken, geben 39 Prozent der Deutschen an, dass sie sich nun gesünder ernähren als zuvor. Dies gilt insbesondere für junge Menschen unter 34 Jahren (45 Prozent). Jeder fünfte Deutsche hat sich im Vergleich zu früher verstärkt mit Vitaminen, Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) und Mineralstoffen eingedeckt – europaweit gilt das für rund jeden Vierten (26 Prozent). Vor allem Frauen (24 Prozent) haben ihre NEM-Vorräte aufgestockt (im Vergleich zu 16 Prozent der Männer). Weitere 27 Prozent der Befragten in Deutschland haben mehr Rat von ihrem Hausarzt oder anderen medizinischen Fachleuten eingeholt. Fast ein Drittel (31 Prozent) gibt hingegen an, ihr Verhalten in keiner der oben genannten Richtungen geändert zu haben.

In Sachen Verhaltensänderungen offenbaren sich mit Blick auf die europäischen Nachbarn deutliche Unterschiede: Die Hälfte der Spanier sowie 48 Prozent der Serben und Italiener haben sich gesünder ernährt, während sich fast die Hälfte der Menschen in der Tschechischen Republik mit NEM eingedeckt hat – sie sind damit absolute Spitzenreiter. 40 Prozent der Portugiesen haben sich von ihrem Hausarzt beraten lassen, während fast ebenso viele Niederländer (39 Prozent) nichts verändert haben.



Rund **7 von 10** Deutsche stufen ihre Ess- und Trinkgewohnheiten als "gesund" ein.



Du bist, was du isst:

Die Ernährungsgewohnheiten der Deutschen verbessern sich



Verdauungsprobleme sind weit verbreitet

In Deutschland klagen 44 Prozent über Verdauungsstörungen, wovon 4 Prozent sogar unter chronischen Beschwerden leiden. Frauen scheinen zugunsten ihrer Verdauung hierzulande deutlich mehr darauf achten zu müssen, was sie essen und trinken: Knapp die Hälfte aller weiblichen Befragten (49 Prozent) berichtet von Beschwerden, während es bei den Männern nur 39 Prozent sind.

Menschen aus den Niederlanden haben bei weitem am seltensten Verdauungsprobleme: 66 Prozent von ihnen haben keinerlei Beschwerden – verglichen mit 54 Prozent im europäischen Durchschnitt. Die Menschen im Vereinigten Königreich und in Kasachstan haben nicht so viel Glück: Mehr als die Hälfte von ihnen hat mit Verdauungsbeschwerden zu kämpfen (jeweils 52 Prozent). Interessanterweise halten nur 21 Prozent der Bevölkerung in Kasachstan Probiotika für wichtig – im Vergleich zu 30 Prozent in Deutschland (und 36 Prozent im Vereinigten Königreich).

