

Meinungen zu gesunder Ernährung

Datenbasis: 1.002 Befragte
 Erhebungszeitraum: 17. bis 19. Dezember 2012
 statistische Fehlertoleranz: +/- 3 Prozentpunkte
 Auftraggeber: BMBF Gesundheitsforschung

Eine große Mehrheit (84 %) aller Befragten gibt an, sich in der Regel gesund zu ernähren. Nur wenige (15 %) ernähren sich nicht so oder überhaupt nicht gesund.

▪ Gesunde Ernährung

Es ernähren sich in der Regel

	gesund	nicht so bzw. *) überhaupt nicht gesund
	%)	%)
insgesamt	84	15
Ost	84	15
West	84	15
Männer	80	20
Frauen	88	11
18- bis 29-Jährige	87	13
30- bis 44-Jährige	75	23
45- bis 59-Jährige	84	15
60 Jahre und älter	89	10
Kinder im Haushalt:		
- ja	85	14
- nein	84	16
Personen im Haushalt:		
- 1 Person	77	21
- 2 Personen	86	14
- 3 Personen	83	16
- 4 und mehr Personen	88	12
Haushaltsnettoeinkommen:		
- unter € 1.500	78	22
- € 1.500 bis € 3.000	84	15
- € 3.000 und mehr	85	14

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

Über die Hälfte (52 %) derer, die sich nicht so gesund ernähren, begründen dies mit einem Mangel an Zeit. 17 Prozent interessieren sich nicht für gesunde Ernährung, 14 Prozent können nicht kochen und für 12 Prozent ist gesunde Ernährung zu teuer. 11 Prozent bezweifeln den Nutzen einer gesunden Ernährung, 8 Prozent geben an, nicht genügend über Ernährung zu wissen.

▪ Gründe für eine weniger gesunde Ernährung *)

Es ernähren sich nicht gesund, weil	insgesamt **)

... sie zu wenig Zeit dafür haben	52
... sie sich dafür nicht interessieren	17
... sie nicht kochen können	14
... es zu teuer ist	12
... sie den Nutzen bezweifeln	11
... sie nicht genügend über Ernährung wissen	8

*) Basis: Befragte, die sich nicht gesund ernähren

**) Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich

Zu einer gesunden Ernährung gehört nach Meinung der Befragten insbesondere viel Obst und Gemüse (97 %) sowie frisch zubereitete Speisen (96 %). Für 75 Prozent gehören ökologisch erzeugte Lebensmittel ohne Schadstoff- und Pestizidbelastung zu einer gesunden Ernährung. Für 60 Prozent ist eine kalorienreduzierte Ernährung mit wenig Fett und Zucker Bestandteil gesunder Ernährung. Kein rotes Fleisch gehört für 23 Prozent, Lebensmittel mit gesundheitlichem Zusatznutzen, z.B. cholesterinsenkende oder probiotische Lebensmittel, für 20 Prozent zu gesunder Ernährung. Ebenfalls 20 Prozent meinen, eine vegetarische oder vegane Ernährung sei gesunde Ernährung. Dass Nahrungsergänzungsmittel wie z.B. Vitamin- oder Magnesiumtabletten zu einer gesunden Ernährung gehören, meinen 18 Prozent.

▪ **Bestandteile einer gesunden Ernährung *)**

Zu einer gesunden Ernährung gehören	insge-**) Männer		Frauen	18- bis 29- Jährige	30- bis 44- Jährige	45- bis 59- Jährige	60 Jahre und älter
	samt	%					
viel Obst und Gemüse	97	96	98	97	99	98	95
frisch zubereitete Speisen	96	94	97	93	96	97	95
ökologisch erzeugte Lebensmittel ohne Schadstoff- und Pestizidbelastung	75	74	75	74	78	77	69
kalorienreduzierte Ernährung mit wenig Fett und Zucker	60	58	63	60	59	57	64
kein rotes Fleisch	23	24	23	18	19	28	25
Lebensmittel mit gesundheitlichem Zusatznutzen	20	18	23	19	20	19	23
vegetarische oder vegane Ernährung	20	19	21	23	19	20	18
Nahrungsergänzungsmittel, z.B. Vitamin- oder Magnesiumtabletten	18	16	20	15	11	15	28

*) Basis: Befragte, die sich nicht gesund ernähren

**) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe

Beim Lebensmittelkauf ist für 54 Prozent sehr wichtig, für 44 Prozent wichtig und für 1 Prozent weniger wichtig, dass die Lebensmittel gut schmecken. Dass die Lebensmittel gesund sind, ist für 40 Prozent sehr wichtig, für 55 Prozent wichtig und für 5 Prozent weniger wichtig oder unwichtig.

Für 28 Prozent ist es sehr wichtig, für 51 Prozent wichtig und für 20 Prozent weniger wichtig oder unwichtig, dass die Herkunft der Lebensmittel zurückverfolgt werden kann. Dass die Lebensmittel regionale oder saisonale Produkte sind, ist 27 Prozent beim Kauf von Lebensmitteln sehr wichtig, 52 Prozent wichtig und 19 Prozent weniger wichtig oder unwichtig.

Eine biologische Produktion der Lebensmittel ist für 10 Prozent sehr wichtig, für 39 Prozent wichtig, und für 50 Prozent weniger wichtig oder unwichtig. Geringe Kosten sind 6 Prozent beim Kauf von Lebensmitteln sehr wichtig, 38 Prozent wichtig. Für 55 Prozent sind die Kosten beim Kauf von Lebensmitteln weniger wichtig oder unwichtig. Eine einfache und schnelle Zubereitung der Lebensmitteln ist für 4 Prozent sehr wichtig, 16 Prozent wichtig. Für 79 Prozent ist die einfache und schnelle Zubereitung weniger wichtig oder unwichtig.

▪ Prioritäten beim Lebensmittelkauf

Beim Kauf von Lebensmitteln ist

	sehr wichtig %	wichtig %	weniger wichtig %	unwichtig *) %
dass sie gut schmecken	54	44	1	0
dass sie gesund sind	40	55	4	1
dass die Herkunft der Lebensmittel zurückverfolgt werden kann	28	51	13	7
dass es regionale oder saisonale Produkte sind	27	52	12	7
dass sie aus einer biologischen Produktion stammen	10	39	37	13
dass sie wenig kosten	6	38	44	11
dass sie sich einfach und schnell zubereiten lassen	4	16	41	38

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = „weiß nicht“

Dass Lebensmittel gut schmecken und gesund sind, ist für fast jeden Befragten beim Kauf von Lebensmitteln wichtig (98 bzw. 94 %).

Frauen legen auf nahezu alle Kriterien – mit Ausnahme der einfachen und schnellen Zubereitung – etwas mehr Wert als Männer. Für die unter 30-Jährigen sind die Aspekte regionale oder saisonale Produkte, Zurückverfolgen der Herkunft sowie biologische Produktion seltener als für die über 30-Jährigen wichtig. Wichtiger als den älteren Befragten ist den jüngeren dagegen der Preis der Lebensmittel.

▪ **Gesunde Ernährung**

Beim Kauf von Lebensmitteln ist wichtig, dass

	sie gut schmecken	sie gesund sind	es regionale oder saisonale Produkte sind	die Herkunft zurückverfolgt werden kann	sie aus einer biologischen Produktion stammen	sie wenig kosten	sich einfach und schnell zubereiten lassen
	%	%	%	%	%	%	%
insgesamt	98	94	80	79	49	44	20
Ost	100	96	86	76	41	49	22
West	98	94	78	80	51	44	19
Männer	97	93	75	76	43	40	22
Frauen	99	96	84	82	55	49	18
18- bis 29-Jährige	100	88	63	69	42	57	22
30- bis 44-Jährige	98	95	79	78	52	42	25
45- bis 59-Jährige	97	97	85	82	49	41	15
60 Jahre und älter	99	96	83	82	51	42	18
Kinder im Haushalt:							
- ja	97	96	78	77	47	46	18
- nein	99	94	81	80	50	44	20
Personen im Haushalt:							
- 1 Person	99	94	76	78	55	48	31
- 2 Personen	98	94	82	81	49	42	16
- 3 Personen	99	97	81	76	46	41	17
- 4 und mehr Personen	97	94	78	80	46	48	15
Haushaltsnettoeinkommen:							
- unter € 1.500	99	91	72	75	47	61	28
- € 1.500 bis € 3.000	98	94	78	79	48	46	21
- € 3.000 und mehr	98	96	84	80	49	33	15
Ernährung:							
- gesund	98	97	82	82	52	43	14
- nicht gesund	99	82	65	64	37	53	52

Zwei Drittel (67 %) aller Befragten geben an, dass im Haushalt fast täglich eine Hauptmahlzeit mit mindestens einer Zutat gekocht wird.

22 Prozent kochen drei- bis viermal pro Woche eine frische Hauptmahlzeit. 9 Prozent kochen ein- bis zweimal pro Woche, 2 Prozent seltener oder nie zu Hause.

Vor allem diejenigen Befragten, die alleine wohnen, Geringverdiener sowie diejenigen, die sich nicht so gesund ernähren, kochen seltener als der Durchschnitt aller Befragten.

▪ **Kochen**

Eine Hauptmahlzeit mit mindestens einer frischen Zutat wird zu Hause gekocht

	fast täglich %	3 bis 4 mal pro Woche %	1 bis 2 mal pro Woche %	seltener bzw. nie %
insgesamt	67	22	9	2
Ost	50	35	13	2
West	70	19	8	3
18- bis 29-Jährige	68	23	7	2
30- bis 44-Jährige	58	28	12	2
45- bis 59-Jährige	63	23	13	1
60 Jahre und älter	77	15	6	2
Kinder im Haushalt:				
- ja	74	21	5	0
- nein	64	22	11	3
Personen im Haushalt:				
- 1 Person	47	28	17	8
- 2 Personen	70	20	9	1
- 3 Personen	72	22	6	0
- 4 und mehr Personen	77	19	4	0
Haushaltsnettoeinkommen:				
- unter € 1.500	54	26	15	5
- € 1.500 bis € 3.000	68	20	10	2
- € 3.000 und mehr	68	23	8	1
Ernährung:				
- gesund	71	20	7	2
- nicht gesund	45	29	19	7

31 Prozent fühlen sich zum Thema „gesunde Ernährung“ sehr gut, 57 Prozent gut, 9 Prozent weniger gut und 2 Prozent eher schlecht informiert.

▪ **Informiertheit über gesunde Ernährung**

Zum Thema „gesunde Ernährung“ fühlen sich informiert

	sehr gut %	gut %	weniger gut %	eher schlecht *) %
insgesamt	31	57	9	2
Ost	32	60	6	1
West	31	56	10	2
Männer	27	59	11	2
Frauen	35	55	8	1
18- bis 29-Jährige	38	54	7	1
30- bis 44-Jährige	34	53	11	2
45- bis 59-Jährige	25	60	11	3
60 Jahre und älter	31	59	8	0
Kinder im Haushalt:				
- ja	33	56	9	2
- nein	30	58	9	2
Personen im Haushalt:				
- 1 Person	29	56	11	3
- 2 Personen	30	59	8	1
- 3 Personen	31	56	11	1
- 4 und mehr Personen	35	55	8	1
Haushaltsnettoeinkommen:				
- unter € 1.500	27	61	9	3
- € 1.500 bis € 3.000	33	35	11	1
- € 3.000 und mehr	33	57	7	2
Ernährung:				
- gesund	33	57	8	1
- nicht gesund	24	55	15	4

*) an 100 Prozent fehlende Angaben = keine Angabe