NUTRITION HUB TRENDREPORT ERNÄHRUNG

Ernährung 2021: pflanzlich, smart und klimafreundlich

75 Expert*innen aus dem Ernährungssektor verraten ihre Prognosen

NUTRITION HUB

Berlin, Januar 2021

Liebe Leserinnen,

Ernährung tröstet und hält uns gesund – beides erleben wir gerade jetzt, da uns die Corona-Pandemie in den eigenen vier Wänden festhält. Doch nicht nur deswegen wird diese Dekade als eine der transformativsten der menschlichen Ernährung in die Geschichte eingehen: Das Wissen über Ernährung wächst rasant, Start-ups fordern bestehende Geschäftsmodelle heraus. In den sozialen Medien ist Ernährung das Thema schlechthin. Dazu kommen die Klimakrise – die nicht ohne eine Transformation im Ernährungssektor bewältigt werden kann – und die Aussicht auf geschätzt vier Milliarden übergewichtige Menschen im Jahr 2050. Welche Entwicklungen werden die kommenden Jahre prägen? Wir haben 75 Ernährungsexpertinnen zu Trends im Ernährungssektor (Teil 1) und zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf unsere Ernährung (Teil 2) befragt. Die gute Nachricht: Immer mehr Menschen achten auf ihre Ernährung und versuchen, Gesundes mit Genuss auf den Teller zu bekommen. In unserem Report analysieren wir keine kurzlebigen Food-Trends und befragen auch keine Verbraucherinnen. Vielmehr verraten Ernährungsexpertinnen exklusiv, welches Ernährungsverhalten sie beobachten: Was essen die Menschen? Warum und wie essen sie? Und was bewegt sie dabei? Eines ist sicher: Viele Entwicklungen sind so tiefgreifend, dass sie uns und unseren Blick auf das Thema Ernährung noch lange prägen werden. Viel Spaß beim Lesen!

Herzlichst Simone Frey

Gründerin und Geschäftsführerin NUTRITION HUB

Zur einfacheren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Artikel nur weibliche Formen. Gemeint sind damit alle Geschlechter.

TEIL 1

10 TOP Ernährungs-trends für 2021

DIE 10 WICHTIGSTEN ERNÄHRUNGS-TRENDS IM ÜBERBLICK (UND DEREN PROZENTUALE NENNUNG)

1 **Vegane und pflanzenbasierte Ernährung (72%)**

2 **Personalisierte Ernährung und Digitalisierung (59%)**

3 **Klimaneutrale und nachhaltige Ernährung (55%)**

4 **Health at Every Size und Intuitives Essen (27%)**

5 **Ernährungsmythen und falsche Ernährungs-informationen (25%)**

6 **Betriebliche Gesundheitsförderung (21%)**

7 **Ernährungsbildung (20%)**

8 **Mahlzeitenersatz und Essen "to go" (17%)**

9 **Digitalisierung in der Ernährungstherapie (16%)**

10 **Bewusstsein für gesunde Ernährung (12%)**

TREND-INSIGHTS

1. VEGANE UND PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG

72 Prozent der befragten Expertinnen nannten vegane und pflanzenbasierte Ernährung als wichtigste Entwicklung der nächsten Dekade, die sie in ihrem Tätigkeitsbereich beobachten. Doch was bedeutet pflanzenbasierte Ernährung eigentlich? Der *britische Verband der Diätassistenten definiert eine pflanzenbasierte Ernährungsweise* so: Sie basiert auf pflanzlichen Lebensmitteln – vor allem Hülsenfrüchten, Getreide, Gemüse, Nüssen, Samen sowie Früchten – und enthält wenige oder keine tierischen Lebensmittel.

Auf **Internetseiten, Blogs und sozialen Plattformen** wie YouTube ist das Thema der pflanzenbasierten Ernährung gefragter denn je. Die Anzahl der Suchen zu „Veganuary" hat sich zwischen 2016 und 2020 vervierfacht (Quelle: Google Trends).

Ebenso bemerkbar macht sich die vegane und pflanzenbasierte Ernährung in der Ernährungsberatung und -therapie. Hier verzeichnen unsere Experten ein gesteigertes Interesse an vegetarischen sowie veganen Rezepten und an der praktischen Umsetzung einer solchen Ernährungsweise. Folgende Fragen werden Ernährungstherapeutinnen zunehmend gestellt:

- Wie ernähre ich mich vegetarisch oder vegan?
- Welche pflanzlichen Milch- oder Fleisch-Alternativen kann ich nutzen?
- Wie gesund sind diese Alternativen?

Auch die Beratungswünsche bezüglich möglicher Nährstoffmängel und der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bei vegetarischer oder veganer Ernährung werden zahlreicher. In der **betrieblichen Gesundheitsförderung** steht die vegane und pflanzenbasierte Ernährung vermehrt im Fokus – das beobachtet die Ökotrophologin Birgit Schweyer von Nutricuisine.

Gleiches gilt im Bereich des Sports, ein Umdenken ist erkennbar: Die Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin Pinar Erdogan, *Deutsche Sporthochschule Köln*, beobachtet in Ernährungsprotokollen von Athletinnen eine Zunahme des Verzehrs von pflanzenbasierten Produkten. Die Diätologin Petra Eberharter wiederum hat für das *Österreichische Weltraumforum* Speisepläne für die Marssimulation erstellt: 2018 war einer davon omnivor, einer vegan. Im letzten Jahr wurde nur noch eine vegane Variante erstellt.

In der **Gemeinschaftsverpflegung** wird der Trend der pflanzenbasierten Ernährung noch nicht ausreichend bedient. Die Ernährungswissenschaftlerin und Journalistin Simonetta Zieger entwickelt jedoch vermehrt Rezepte für Auftraggebende aus dem vegan-vegetarischen Bereich. „Das sind zum Beispiel Hersteller von pflanzlichem Käse-, Milch- oder Joghurt-Ersatz. Ich beobachte, dass das Marketing dieser Hersteller zunimmt, ebenso der Absatz dieser Produkte“, so Zieger. Einige Herstellerinnen pflanzlicher Ersatzprodukte kooperieren bereits mit Köchinnen der Gemeinschaftsverpflegung. Trotzdem ist noch einiges zu tun – dieser Meinung ist Anna Rechenberger, Ökotrophologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin beim *Projekt Kantine Zukunft*. „Die Gemeinschaftsverpflegung hat es bisher noch nicht ausreichend geschafft, kreative und attraktive pflanzliche Gerichte und Speisenangebote zu entwickeln. Ein Grund dafür ist, dass das Thema Gemüse und pflanzliche Küche in der Ausbildung von Köchinnen bisher kaum eine Rolle spielt“, so Rechenberger.

> *Die Gemeinschaftsverpflegung hat es bisher noch nicht ausreichend geschafft, kreative und attraktive pflanzliche Gerichte und Speisenangebote zu entwickeln. Ein Grund dafür ist, dass das Thema Gemüse und pflanzliche Küche in der Ausbildung von Köchinnen bisher kaum eine Rolle spielt*
>
> Anna Rechenberger, Ökotrophologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin bei Speiseräume F+B GmbH

2. PERSONALISIERTE ERNÄHRUNG

„Es wird ‚hardcore digital': Dein Smartphone macht deine Ernährung smarter. Egal, ob Sensoren für Blutzucker und Blutdruck oder die smarte Flasche, die dich (via Smartphone) ans Trinken erinnert. Alles das wird bald normal sein." Dieses Zitat stammt von Fabian Schlang. Der Ernährungswissenschaftler und Gründer der Air Up GmbH ist überzeugt, dass die personalisierte, digital unterstützte Ernährung in den kommenden Jahren an Bedeutung zunehmen wird. Diese Einschätzung teilt Schlang mit 59 Prozent der befragten Expertinnen, die **personalisierte Ernährung** als zweitwichtigste Entwicklung der nächsten Dekade ansehen. Für diesen Begriff gibt es derzeit noch keine wissenschaftlich anerkannte Definition. Die Definition aus dem *zweiten Teil der DLG-Studie „Personalisierte Ernährung"* ist aber gut und verständlich:

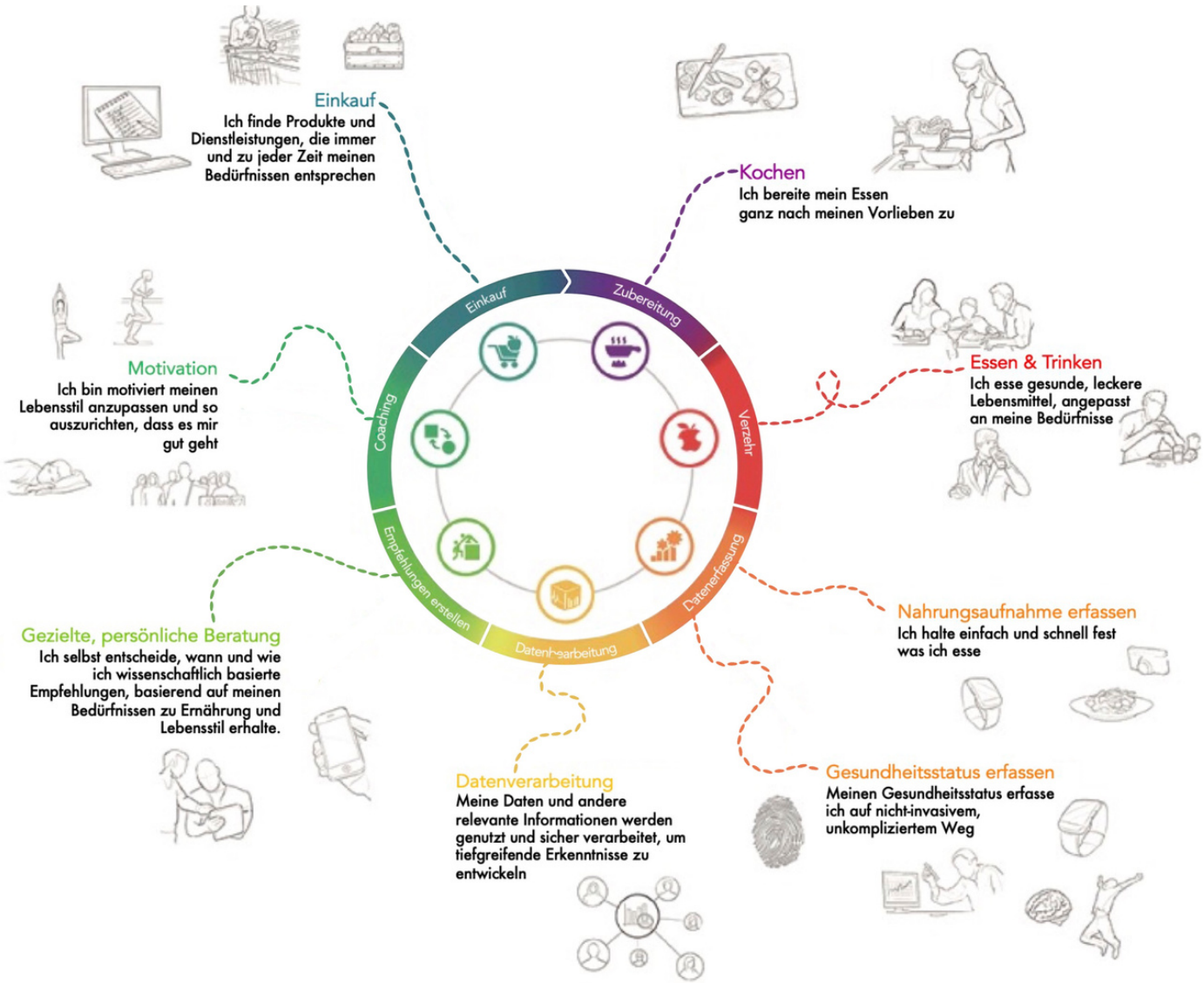
„Bei der personalisierten Ernährung werden individualisierte Ernährungskonzepte für einzelne Verbraucherinnen erstellt, um die Ernährung besser an die persönlichen Vorlieben und Gesundheitsbedürfnisse anzupassen. Diese individualisierten Ernährungskonzepte werden dabei oftmals auf Basis von Analysen des Stoffwechsels, genetischen Profils, Gesundheitszustandes, Lebensstils und/oder der persönlichen Vorlieben erzeugt."

Im Oktober 2020 startete an der *Dualen Hochschule Baden Württemberg* das Forschungsprojekt „Personalisierte Ernährung" unter der Leitung von Prof. Dr. Katja Lotz, Studiengangsleiterin BWL-Food Management. „Unser interdisziplinäres Forschungsteam bündelt derzeit die bisherigen Kenntnisse zur personalisierten Ernährung, um Ende 2021 Empfehlungen zur Anwendung in der betrieblichen Praxis und zum weiteren Forschungsbedarf zu geben", so Lotz.

Die personalisierte Ernährung ist eng verknüpft mit digitalen Technologien: Apps, Tracker oder Wearables liefern immer präzisere Daten über unseren individuellen Nährstoffverbrauch - und damit auch zum Ernährungsbedarf.Verknüpft mit Bluttests für zu Hause, Teller-Nährwert-Scannern und Angeboten zur Online-Ernährungsberatung wird die klassische Ernährungsberatung und -therapie messbarer und nachvollziehbarer.

Es zeigt sich dabei vor allem in der **Ernährungsprävention**, dass „jede Intervention nur dann maximal wirksam ist, wenn sie in Bezug auf die Lebenswelt des Individuums, aber eben auch auf seine Physiologie personalisiert ist“, erklärt Prof. Dr. Martin Smollich, Ernährungsmediziner an der *Universität Lübeck*. Die Ernährungstherapeutinnen Birgit Blumenschein und Tiara-Maria Mengel wiederum beobachten eine Zunahme der Nachfrage zu genderspezifischer und personalisierter Ernährung. Dass die Personalisierung Bedürfnisse der Verbraucherinnen bedient, zeigt auch der der Anstieg des Konsums personalisierter Supplemente, so Frederike Baus von Protina.

Personalisierte Ernährung kann also beim Einkaufen, bei der Zubereitung, beim Verzehr, beim Messen und der Datenverarbeitung, bei der Beratung und beim Coaching für jede Person individuelle Lösungen bieten:



Personalised Nutrition & Health Cycle, (c) www.personalisednutritionandhealth.com

Ebenso ist ein verändertes Verhalten im Bereich des Leistungssports zu beobachten: „Athletinnen interessieren sich nicht nur für eine leistungsunterstützende Ernährungsweise, sondern für personalisierte Ernährungsstrategien, in denen sich verschiedene Motive der Ernährung vereinen, zum Beispiel eine individuell und ökologisch nachhaltig gestaltete Sporternährung“, erläutert Prof. Dr. Anja Carlsohn, Ökotrophologin an der *HAW Hamburg*.

> *„Athletinnen interessieren sich nicht nur für eine leistungsunterstützende Ernährungsweise, sondern für personalisierte Ernährungsstrategien, in denen sich verschiedene Motive der Ernährung vereinen.“*
>
> Prof. Dr. Anja Carlsohn
> Ökotrophologin an der HAW Hamburg

3. KLIMANEUTRALE UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

55 Prozent der befragten Expertinnen nannten klimaneutrale und nachhaltige Ernährung als drittwichtigste Entwicklung der nächsten Dekade. Nachhaltige Ernährungsweisen definiert die *FAO* so:

„Diese haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt, tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben. Sie schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, sie sind kulturell angepasst, verfügbar, ökonomisch gerecht und bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund, und verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.“

Anna Rechenberger, Ökotrophologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin bei *Speiseräume F+B GmbH* schreibt, dass die Europäische Farm-to-Fork-Strategie bereits Impulse für nachhaltigere Ernährungssysteme und die Umsetzung einer klimaneutralen Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion setze. Doch wird diese tatsächlich umgesetzt werden? „Jedem und jeder muss klar sein, dass jedes Lebensmittel Ressourcen kostet", sagt Dr. Malte Rubach, Ernährungswissenschaftler und Autor des Buches „Die Ökobilanz auf dem Teller".

> *„Jedem und jeder muss klar sein, dass jedes Lebensmittel Ressourcen kostet"*
>
> Dr. Malte Rubach
> Ernährungswissenschaftler und Autor des Buches
> „Die Ökobilanz auf dem Teller"

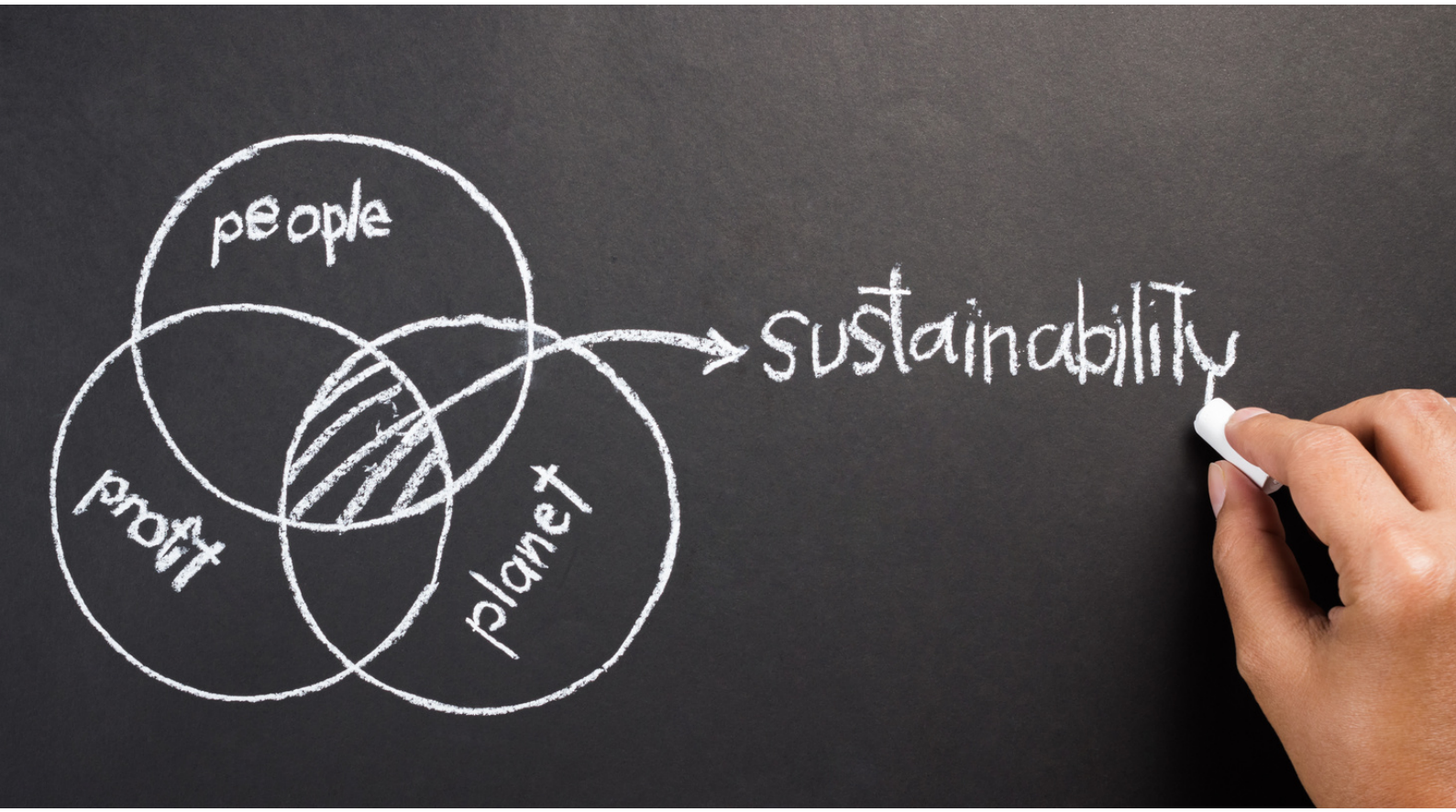
Fotocredit: Ingolf Hatz

Als Leiterin des *Bundeszentrums für Ernährung (BZfE)* setzt sich Dr. Margareta Büning-Fesel engagiert für eine nachhaltige Ernährung ein. Im Jahr 2021 rückt sie die Themen Klima, Ernährung und Ernährungstransformation noch deutlicher in den Fokus der *BZfE*-Kommunikation. Und die ernährungswissenschaftliche Journalistin Simonetta Zieger erstellt für ihre Auftraggeber „vermehrt journalistische Texte, die neben Gesundheits- auch Nachhaltigkeits-Aspekte beinhalten".

In der **Ernährungsberatung und -therapie** lassen sich immer mehr Patientinnen darauf ein, weniger Fleisch zu essen. Gleichzeitig steigt das Interesse für Herkunft und Haltung von Tieren. Eine zunehmende Zahl von Verbraucherinnen ist zudem bereit, mehr Geld für ihre Lebensmittel – darunter Fleisch aus ökologischem Anbau – zu bezahlen. An dieser Stelle nicht zu vergessen sei, so die Expertinnen, die steigende Nachfrage nach Bio-Lebensmitteln sowie regionaler und saisonaler Ware.

Dass sich diese Ernährungsweise verstärkt, erklärt die Expertin Helen Bauhaus von der *Deutschen Sporthochschule Köln* so: „Die aufkommende Lebensmittelvielfalt im pflanzlichen Bereich zieht auch Leute an, denen es schwerer fällt, auf tierische Produkte zu verzichten." Dabei sei Aufklärung nötig, denn von vielen Verbraucherinnen werde die Kennzeichnung in Bezug auf „Klima, Öko Bio, Nachhaltigkeit" noch als intransparent wahrgenommen. Dass nachhaltig erzeugte Lebensmittel immer populärer werden, zeigen die vermehrte Werbung durch die Hersteller in diesem Bereich und die wachsende Nachfrage von Produkten, die mit entsprechenden Siegeln gekennzeichnet sind. Verbraucherinnen fordern immer häufiger entsprechende Kennzeichnungen und sehen diese als Qualitätsmerkmal von Lebensmitteln an.

In der **betrieblichen Gesundheitsförderung** interessieren sich die Unternehmen jetzt mehr für klimafreundliche Ernährungsweisen. „Sie fragen beispielsweise nach, wie sie den Teller der EAT-Lancet-Kommission umsetzen können", erläutert Caroline Ackermann, Ernährungswissenschaftlerin beim Studio für Ernährungsberatung *DR. AMBROSIUS*.



Ähnliche Beobachtungen macht Dr. Doris Becker, Leiterin Ernährungswissenschaft und -beratung bei der *apetito AG*. „In der **Gemeinschaftsverpflegung** wird die Speiseplanung zunehmend klimafreundlicher, beginnend bei Kitas und Schulen. Diesem Anspruch werden wir durch ein gestiegenes Angebot an vegetarischen Menüs und Menükomponenten gerecht“, erklärt Becker. Die Basis dafür seien die neuen DGE-Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung.

> *In der Gemeinschaftsverpflegung wird die Speiseplanung zunehmend klimafreundlicher, beginnend bei Kitas und Schulen. Diesem Anspruch werden wir durch ein gestiegenes Angebot an vegetarischen Menüs und Menükomponenten gerecht.*

Dr. Doris Becker
Leiterin Ernährungswissenschaft und -beratung apetito AG

4. HEALTH AT EVERY SIZE UND INTUITIVES ESSEN

Mit größerem Abstand folgt die viertwichtigste Entwicklung, die 27 Prozent der befragten Expertinnen nannten: **Health at Every Size (HAES®) und Intuitives Essen**. Die *Ernährungswissenschaftlerin Dr. Antonie Post, Expertin für HAES®*, schreibt: „HAES® ist eine medizinisch erprobte, gewichtsneutrale Anleitung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Die drei Säulen von HAES® sind Selbstakzeptanz, intuitive Ernährung und Bewegung aus Freude.“ Dabei trete der Fokus auf das Körpergewicht in den Hintergrund. Stattdessen würden Verhaltensweisen gewählt, die die Gesundheit direkt verbessern und zu mehr Wohlbefinden führen.

Das intuitive Essen wiederum ist ein Verhalten, das eine positive Beziehung zu Nahrung und zum Vorgang des Essens schafft. „Es handelt sich hierbei um einen Prozess, der darauf beruht, nach Hunger- und Sättigungsgefühl zu essen und externales, emotionales und gezügeltes Essen zu vermeiden“, erklärt die Ökotrophologin Luise Haacker. Intuitive Esserinnen würden sich darauf verlassen, dass ihr Körper ihnen sagt, welches Essen sie wann und in welcher Menge benötigen.

Der Trend geht also weg vom Streben nach einem Einheitskörper, hin zu mehr Gesundheit und Achtsamkeit. Es geht nicht mehr darum, einem Schönheitsideal zu entsprechen, sondern sich wohl zu fühlen und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Dieser Trend könnte sich auch als hilfreich für Kinder und Jugendliche erweisen, die sich dem Druck ausgesetzt sehen, unerreichbare Ideale zu erfüllen. „Stigma und Vorurteile wegen Körpergröße und -gewicht sind in Deutschland noch sehr weit verbreitet. Nur wenn wir lernen, mehr Akzeptanz zu zeigen, werden unsere Kinder mit einem besseren Selbstwertgefühl aufwachsen“, sagt Verena Dickson von *KinderNutrition*.

Außerdem: Ein Ideal erreicht zu haben, bedeutet nicht, dass der eigene Körper ausgewogen versorgt und gesund ist. Laut Ernährungsexpertinnen nehmen die Anfragen für Workshops zum Thema achtsame Ernährung zu. Intuitiver, bewusster Genuss sei für viele Klientinnen ein starker Wunsch.

Woher kommt die Verbindung zwischen gesundem Wohlbefinden und unserer Ernährung? Das Darm-Nervensystem, von Wissenschaftlerinnen auch Bauchhirn genannt, steht über den Vagusnerv in enger Verbindung mit dem Gehirn, der sogenannte Darm-Hirn-Achse. „Die Hinweise verdichten sich, dass intuitive Esser allgemein gesünder sind und gesünder leben“, erläutert die Ernährungswissenschaftlerin und Wissenschaftsjournalistin Dr. Antonie Post. „Im Gegensatz dazu weisen Menschen, die ihr Essverhalten ‚kontrollieren‘ und die Schuld- und Schamgefühle beim Essen haben, eine schlechtere körperliche und geistige Gesundheit auf und entwickeln häufiger eine Essstörung.“

Fotocredit: Nina Wellstein

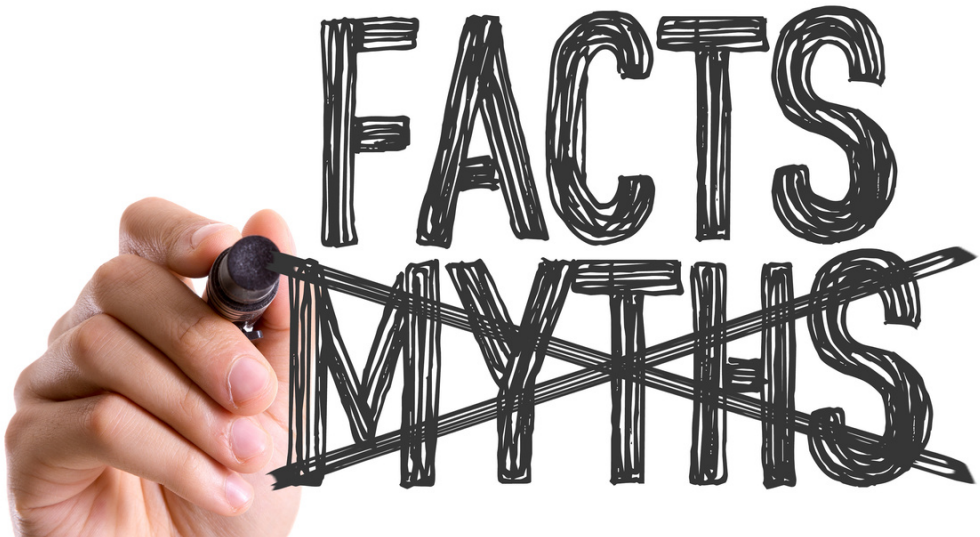
> *Die Hinweise verdichten sich, dass intuitive Esser allgemein gesünder sind und gesünder leben.*

Dr. Antonie Post
Ernährungswissenschaftlerin und
Wisseschaftsjounalistin

5. ERNÄHRUNGSMYTHEN UND FALSCHE ERNÄHRUNGSINFORMATIONEN

25 Prozent der befragten Expertinnen nannten **Ernährungsmythen und falsche Ernährungsinformationen** an fünfter Stelle der zehn wichtigsten Trends in ihrem Tätigkeitsbereich. „Es werden immer wieder neue spezifische, auch ideologische Trends geschaffen, die Aufmerksamkeit oder Umsatz bringen sollen. Dabei wird jedoch die Komplexität von Ernährung, Lebensweise, Gesundheit, Wissenschaft und Umwelt außer Acht gelassen", sagt etwa Prof. Dr. Simone Peschke, Expertin für Lebensmitteltechnologie an der *Beuth Hochschule für Technik Berlin*.

Der Tenor der befragten Expertinnen lautet: Weiterhin besteht viel Irrglaube bei Ernährungsthemen. Dabei seien die kursierenden Themen und Mythen seit langem die gleichen. In der **Ernährungsberatung und -therapie** treffen die Therapeutinnen vermehrt auf Klientinnen und Patientinnen, die durch Mythen und falsche Ernährungsinformationen verunsichert und orientierungslos sind. Die Ernährungswissenschafterin Edith Sichtbar wird von ihren Patientinnen oft auf bestimmte Ernährungsmythen angesprochen, die wissen wollen, ob etwas an manchen Mythen dran sei. Ihre Kollegin Susanne Lindenthal erlebt bei der Beratung ihrer Klientinnen, dass diese immer mehr auf Influencerinnen aus den sozialen Medienhören und kaum bewerten können, ob die Informationen wissenschaftlich haltbar sind. Zudem beobachtet Lena Schwind, Ernährungstherapeutin und Gründerin von *Lenatura*, eine Zunahme von psychosomatischen Beschwerdebildern, die auf Ernährungsmythen beruhen.



6. BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

21 Prozent der befragten Expertinnen nannten betriebliche Gesundheitsförderung an sechster Stelle der zehn wichtigsten Entwicklungen der nächsten Dekade. Entsprechend der Definition des *Bundesgesundheitsministerium ist die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)* ein wesentlicher Baustein des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Neben der Prävention arbeitsbedingter körperlicher Belastungen sind Ernährung und Betriebsverpflegung von den gesetzlichen Krankenkassen geförderte Handlungsfelder. Die Gründe nennt Helen Bauhaus von der *Deutschen Sporthochschule Köln*: „Ein sitzender Lebensstil in Kombination mit falscher Ernährung ist nach wie vor ein großes Problem – die damit verbundenen Risiken gilt es zu reduzieren."

Eine höhere Nachfrage seitens der Unternehmen registriert Ernährungswissenschaftlerin Caroline Ackermann vom Studio für Ernährungsberatung *DR. AMBROSIUS*: „Der Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung sowie gesunden und leistungsfähigen Mitarbeitern ist in den Köpfen der Arbeitgeberinnen angekommen. COVID-19 trägt zu diesem Bewusstsein bei."

> *Der Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung sowie gesunden und leistungsfähigen Mitarbeitern ist in den Köpfen der Arbeitgeberinnen angekommen. COVID-19 trägt zu diesem Bewusstsein bei.*
>
> Caroline Ackermann
> Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIUS

Die Arbeitgeberinnen könnten sich attraktiver darstellen und Fachkräfte länger halten. Dass ein gesundheitsförderndes Speisenangebot für Beschäftigte an Relevanz bei der Wahl des Arbeitgebers gewinnt, beobachtet Holger Pfefferle, Ökotrophologe bei der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung*.

7. ERNÄHRUNGSBILDUNG

20 Prozent der befragten Expertinnen nannten **Ernährungsbildung** an siebter Stelle der zehn wichtigsten Entwicklungen der nächsten Dekade. Prof. Dr. Simone Peschke von der *Beuth Hochschule für Technik Berlin* beschreibt Ernährungsbildung als eine gesamtgesellschaftliche Notwendigkeit, da Ernährungswissen und die praktische Umsetzung so gut wie kaum über Familien weitergegeben würden. Dr. Margareta Büning-Fesel, Leiterin des *Bundeszentrums für Ernährung (BZfE)*, richtet auf Wunsch des *Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft* ab 2021 ein eigenes Referat Ernährungsbildung mit Vernetzungs- und Fortbildungsangeboten ein. Das *BZfE* will damit die Ernährungsbildung in den Ländern stärken. Anna Rechenberger, Ökotrophologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin bei *Speiseräume F+B GmbH* hat darüber hinaus beobachtet, dass Ernährungsbildung und Bildung für nachhaltige Entwicklung immer stärker in den Bildungsplänen der einzelnen Bundesländer implementiert werden. Zudem werde das Thema immer häufiger auch als pädagogischer Auftrag von Erzieherinnen verstanden und in die pädagogischen Leitbilder der Kitas integriert. Insgesamt sind die Expertinnen einer Meinung: Ernährungsbildung wird zwar gefördert, aber noch lange nicht ausreichend.

8. MAHLZEITENERSATZ UND ESSEN „TO-GO"

17 Prozent der befragten Expertinnen nannten **Mahlzeitenersatz & Essen „to go“** an achter Stelle der zehn wichtigsten Ernährungstrends. Der Ökotrophologe Holger Pfefferle von der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* verknüpft die Trends des mobilen Arbeitens und der flexiblen Arbeitszeiten mit der gestiegenen Popularität flexibler Mahlzeiten; Essen „to go" spiele dabei eine zentrale Rolle. Fraglos sorgte die Corona-Krise dafür, dass das die Palette an To-go-Angeboten in der Gastronomie erweitert wurde. Gleichzeitig ist der Anspruch an die Angebote gestiegen. Ergänzend berichtet Prof. Dr. Katja Lotz von der *Duale Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn*, dass sie vermehrt wissenschaftliche Arbeiten mit Praxisbezug aus Unternehmen der Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung betreut.

9. DIGITALISIERUNG DER ERNÄHRUNGSTHERAPIE

Für 16 Prozent der befragten Expertinnen landete die **Digitalisierung in der Ernährungstherapie** an neunter Stelle der zehn wichtigsten Trends. Der Einsatz digitaler Technologien in der Ernährungsberatung und -therapie hat 2020 stark zugenommen, da Verbraucherinnen durch das Arbeiten im Home Office - oft verbunden mit einer Gewichtszunahme - aufgeschlossener für digitale Angebote wurden. Das Ernährungstherapeutinnen-Netzwerk *DR. AMBROSIUS* beispielsweise nutzt eigene Software für digitale Präventionskurse, setzt auf selbst organisiertes Lernen der Klientinnen und bietet Online-Beratung an.

Zahlreiche Expertinnen sehen Apps zur Erfassung von Nährwertprofilen oder zur Unterstützung beim Erlernen eines neuen Verhaltens (ViCoach, Zanadio) als zentrale Tools der kommenden Jahre an. Die Kombination aus digitaler und persönlicher Beratung wird sich etablieren. Häufig verwendete Tool-Funktionen sind Food Tracking, Kalorien- und Bewegungstracker, Rezepte sowie die Überprüfung von Lebensmitteln auf ihre Herkunft und auf die bei der Produktion entstandenen CO2-Emissionen.

Zudem wurden von den befragten Expertinnen im Jahr 2020 folgende allgemeine Softwaretechnologien stark genutzt:

- **Team-Besprechungen und -Zusammenarbeit:**
  Zoom, Teams, GoToMeeting, Chime, Edudip, Blue Bottom, WebEx, Slack, Asana, Trello, Miro, Drive, Padlet, Klaxoon, Confluence, Conceptboard, QiqoChat
- **Online-Beratung und Video-Sprechstunden:**
  Zoom, Teams, Skype, Digimember
- **Tools zur Wissensvermittlung und Klientinnengewinnung:**
  Instagram, Facebook, Youtube, Podcasts, Pinterest, kahoot, Quizlet, pageflow, frame.io
- **Tools für digitales Lernen und Lehren:**
  Espoto, Tabtour, big blue button, Zoom, Webex, Mentimeter, Unipark, kahoot, Quizlet

10. BEWUSSTSEIN FÜR ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTEL

12 Prozent der befragten Expertinnen nannten **Bewusstsein für Ernährung und Lebensmittel** an letzter Stelle der zehn wichtigsten Entwicklungen der nächsten Dekade. Generell beobachteten die Befragten, dass es mehr Gesundheitsbewusstsein gebe und dass die Bereitschaft steige, mit bewussterer Ernährung etwas für die eigene Gesundheit zu tun. „Wir erleben ein höheres Bewusstsein für gesunde Ernährung", sagt Susanne Lindenthal von der Ernährungsberatung *Essenbelebt*. Dies habe allerdings nicht nur positive Folgen. So bestehe auf Basis von Selbstdiagnosen auch eine größere Bereitschaft, ganze Lebensmittelgruppen wegzulassen. „Diesen Nebeneffekt halte ich für gefährlich", so Lindenthal.

Zusätzlich ist durch die Corona-Pandemie ein Bewusstsein für die regionale Herkunft von Lebensmitteln entstanden – und eine größere Wertschätzung dieser Produkte. So konstatiert Martin Schlatzer, Wissenschaftler am Zentrum für globalen Wandel und Nachhaltigkeit, BOKU Wien: „Der kritische Blick der Konsumentinnen auf die Intensivtierhaltung hat sich durch die COVID-19-Ausbrüche in Schlachthäusern in Deutschland, Großbritannien und den USA verschärft und auch das Bewusstsein für gesündere und pflanzenbetonte Ernährungsweisen gesteigert."

> *Der kritische Blick der Konsumentinnen auf die Intensivtierhaltung hat sich durch die COVID-19-Ausbrüche in Schlachthäusern in Deutschland, Großbritannien und den USA verschärft und auch das Bewusstsein für gesündere und pflanzenbetonte Ernährungsweisen gesteigert.*
>
> Martin Schlatzer
> Zentrum für globalen Wandel und Nachhaltigkeit, BOKU Wien

TEIL 2

Einfluss der Corona-Pandemie auf die Ernährung

EINFLUSS DER CORONA-PANDEMIE AUF DIE ERNÄHRUNG

Die Corona-Pandemie zeigt eine Zunahme widersprüchlichen Verhaltens: Auf der einen Seite neigen viele Konsumentinnen aufgrund der psychisch belastenden Situation dazu, zu viel zu essen. Auf der anderen Seite interessieren sich viele Menschen vermehrt für gesunde Ernährung (siehe auch Trend 10: Bewusstsein für Ernährung und Lebensmittel) und für die Nachverfolgbarkeit von Lebensmitteln. Die Nachfrage nach Ernährungsberatung und -therapie ist dadurch im Jahr 2020 stark angestiegen. Prof. Dr. Anja Carlsohn von der *HAW Hamburg* beobachtet eine Verstärkung der Extreme. So gelinge es Personen mit hoher Ernährungskompetenz und persönlichen Ressourcen weiterhin, eine bedarfsgerechte, ausgewogene und nachhaltige Ernährung umzusetzen. „Andere werden durch finanzielle Einbußen oder extreme zeitliche Mehrbelastung in Beruf und häuslicher Tätigkeit - man denke an Kinderbetreuung oder Angehörigenpflege - in Situationen gedrängt, wo eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährung in den Hintergrund der persönlichen Prioritäten rückt."

Drei maßgebliche Entwicklungen beobachten die befragten Expertinnen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie:

1. ZUNAHME DES VERZEHRS VON COMFORT FOOD

„Comfort Food" wurde als Begriff 1966 das erste Mal in den USA genutzt, um Mahlzeiten zu beschreiben, die Erwachsene essen, wenn sie unter Stress stehen und nach Sicherheit und Geborgenheit suchen. Dieses Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit vermittelt die sogenannte „Seelennahrung" oder „Soul Food", die mit angenehmen Gefühlen aus der Kindheit oder schönen Zeiten verbunden ist. In der Corona-Pandemie beobachten unsere Expertinnen dieses Ernährungsverhalten häufiger. Die psychisch belastende Situation im vergangenen Jahr, die in vielen Fällen mit Geldsorgen verbunden ist, führte zu einer starken Zunahme des Essens aus Frust, Langeweile oder emotionalen Ausnahmezuständen. „Die Situation stresst und belastet viele Klientinnen. Viele finden im Essen ein Ventil für diese Emotionen", erklärt Juliane Isbrecht von *I-Balance Achtsame Gesundheitsförderung*.

Food Dive berichtet, dass Hersteller großer Lebensmittelmarken während des ersten Lockdowns in den USA die gestiegene Nachfrage nach Comfort Food kaum bedienen konnten. Der Verzehr von Comfort Food hat sich jetzt, in der zweiten Pandemie-Welle, noch verstärkt, wie die Ernährungswissenschaftlerin Susanne Lindenthal bei ihren Klientinnen beobachtet hat. Esther Nelle, Ernährungstherapeutin, bemerkt einen Rückgang der körperlichen Aktivität und der Motivation, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Es sei eine gewisse Trägheit durch fehlende Arbeitsstrukturen und Arbeitswege entstanden. Ergänzend konstatiert Caroline Ackermann vom Studio für Ernährungsberatung *DR. AMBROSIUS*: „Viele Patientinnen klagen darüber, dass sie zugenommen haben, und interessieren sich jetzt für gesunde Ernährung." Einen sogenannten Kohlenhydrat-Overload beobachtet Birgit Blumenschein, Gründerin und Inhaberin von *blumenschein - Diät- und Ernährungstherapie*. „Die Patientinnen essen vermehrt Brot, Nudeln und Kartoffeln", erklärt sie. Viele tränken zudem vermehrt Alkohol. Laut der Ernährungstherapeutin Misava Macamo ist das Home Office gar zum „Triggerfaktor für Essstörungen" geworden.

2. GESTIEGENES INTERESSE AN DER OPTIMIERUNG DER GESUNDHEIT

Durch den Rückgang der beruflich veranlassten Reisen und das vermehrte Arbeiten von zu Hause haben viele Menschen auch mehr Zeit, selbst zu kochen. Damit ist die Lust gestiegen, sich über Ernährung weiterzubilden. Gleiches gilt für den Willen zum Experimentieren in der Küche: Viele Konsumentinnen haben angefangen, selbst Brot zu backen oder zu fermentieren. Die Diätologin Petra Eberharter beobachtet, dass Tipps zur Zubereitung schneller und ausgewogener Speisen im Home Office deutlich mehr nachgefragt werden. „Die Schnelligkeit einer Mahlzeitenzubereitung gewinnt an Bedeutung", sagt auch Kerstin Eickhoff von *KD Ernährungskonzepte*.

Außerdem führt die Rückbesinnung auf die häusliche Küche auch dazu, dass gemeinsame Mahlzeiten im Familienkreis wieder stärker etabliert wird und einen alten, neuen Stellenwert erlangt. Konsumentinnen suchen daher Unterstützung bei Ernährungsberaterinnen zum Thema gesunde Ernährung im Home Office: Gefragt sind Tipps zu Einkauf, Zubereitung und Aufbewahrung von Lebensmitteln. Ein Wermutstropfen ist, dass sich in Bezug auf die heimische Essenszubereitung alte Rollenbilder wieder zu manifestieren scheinen.

„Zwar essen Familien wieder öfters gemeinsam, was positiv ist“, sagt Verena Dickson, die Gründerin von *KinderNutrition*. „Allerdings sind Mütter oft noch gestresster als vor der Pandemie. Es ist vermehrt ein ‚Eltern-Burnout‘ zu beobachten.“

Die Ernährungswissenschaftlerin und Influencerin Lisa Nentwich, *Dinkel und Beeren*, beobachtet bei ihren Followern ein gesteigertes Interesse an Lebensmitteln, die gut fürs Immunsystem sind. Gleiches beobachtet Sabine Telega, *DR. AMBROSIUS*, im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung, da besonders Vorträge zu immunstärkender Ernährung nachgefragt werden. Dies geht einher mit einem stark gestiegenen Interesse für Nahrungsergänzungsmittel, wie Prof. Dr. Martin Smollich von der *Universität Lübeck* beobachtet. „Das besondere Interesse der Konsumentinnen am Thema Ernährung und Immunsystem hat gleichzeitig zu vielen Falschaussagen bezüglich der Beeinflussung des Immunsystems durch Ernährung geführt“, ergänzt der Sportwissenschaftler Dominik Machner. Auf die Gefahr von Falschinformationen in der unübersichtlichen digitalen Medienlandschaft verweist auch Nico Teuschler von der *The Longevity Labs* +: „Leider gibt es unzählige Fake News über potenzielle Heilversprechen ohne Studienlage – eine Gesundheitsgefahr für die Bevölkerung“, so Teuschler.

> *“Leider gibt es unzählige Fake News über potenzielle Heilversprechen ohne Studienlage – eine Gesundheitsgefahr für die Bevölkerung”*
>
> Nico Teuschler
> Longevity Labs +

3. GESTIEGENES INTERESSE AN DER HERKUNFT UND NACHVERFOLGBARKEIT DER LEBENSMITTEL

Die Ergebnisse der Befragung zeigen, dass Verbraucherinnen wieder mehr kochen. Zudem achten viele Menschen mehr denn je darauf, sich und ihrem Immunsystem etwas Gutes zu tun. Als Resultat dieser zwei Entwicklungen wird vermehrt darauf geachtet, was im eigenen Kochtopf landet. Regionale, saisonale und mit Bio-Siegeln ausgestattete Lebensmittel boomen. So erhoffen sich Konsumentinnen, ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

Gleichzeitig sind Verbraucherinnen nicht mehr nur stille Konsumentinnen des Imbisses um die Ecke. Vielmehr verlangen sie Rechenschaft darüber, wo das Tier, das sie verzehren, herkommt und wie es behandelt wurde. Verbraucherinnen sind sensibilisiert und einmal mehr gelangt auch das Tierwohl in den Fokus

Abschließend ein Blick auf die Gemeinschaftsverpflegung und die Folgen der Corona-Pandemie für den Sektor: In Deutschland versorgen die Anbieterinnen der Gemeinschaftsverpflegung täglich rund 17 Millionen Menschen – das sind 21 Prozent der deutschen Bevölkerung. Der Ökotrophologe Holger Pefferle, verantwortlich für den Bereich Fachberatung für die Gemeinschaftsverpflegung bei der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)*, berät Großküchen bei der Umsetzung der Empfehlungen. Er beobachtet, dass durch die Etablierung von mobiler Arbeit die Profitabilität vieler Essensanbieter nicht mehr gegeben sei. Dies habe sich bereits vor der Pandemie vielerorts angekündigt – nun sei es ein ernstes Problem.

> *Die Corona-Pandemie hat verdeutlicht, dass Mitarbeiterinnen der Gemeinschafts-verpflegung teils unter prekären Arbeitsbedingungen arbeiten. Die Gemeinschafts-verpflegung muss mehr Wertschätzung erfahren – auch finanziell*
>
> Anna Rechenberger, Ökotrophologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin bei Speiseräume F+B GmbH

„Die Corona-Pandemie hat verdeutlicht, dass Mitarbeiterinnen der Gemeinschafts-verpflegung teils unter prekären Arbeitsbedingungen arbeiten. Die Gemeinschafts-verpflegung muss mehr Wertschätzung erfahren – auch finanziell“, so Ökotrophologin Anna Rechenberger von *Speiseräume F+B GmbH*. Gleichzeitig haben sich viele Anbieterinnen den neuen Gegebenheiten angepasst. Dr. Doris Becker, verantwortlich für Ernährungswissenschaft und -beratung bei der *apetito AG*, berichtet: „Wir reagieren mit individuelleren und flexiblen Angeboten. So haben wir kurzfristige Notfallkonzepte für die Gemeinschaftsverpflegung erarbeitet, um die Verpflegung in systemrelevanten Bereichen wie Kliniken und Senioreneinrichtungen sicherzustellen.“ Im Bereich Essen auf Rädern etwa biete man den Kunden Sicherheit über eine kontaktlose Lieferung.

Datenerhebung

Im Zeitraum vom 20. November bis 6. Dezember 2020 wurden 75 Ernährungsexpertinnen des Nutrition Hub Expert Circles mit Hilfe eines Online-Fragebogens zu Entwicklungen im Ernährungssektor befragt, die sie in ihrer täglichen Arbeit feststellen. Dabei konnten die Expertinnen auf offene und halboffene Fragen antworten. Die Antworten wurden nach Häufigkeit gewichtet und ausgewertet. Alle teilnehmenden Ernährungsexpertinnen haben den finalen Report vor Veröffentlichung zur Freigabe erhalten.

An der Befragung nahmen 75 Ernährungsexpertinnen aus dem Ernährungssektor, genauer aus den Bereichen der Ernährungstherapie, der Industrie, dem öffentlichen Sektor sowie von Universitäten teil. Die Berufsfelder der Teilnehmerinnen teilen sich wie folgt auf:

- 42 % als Ernährungstherapeutin tätig (selbstständig oder angestellt)
- 18 % selbstständig17 % in der Lebensmittel-, Pharma- oder Ernährungsindustrie
- 12 % in Behörden, NGOs oder Krankenkassen
- 8 % an Universitäten bzw. Hochschulen
- 3 % befinden sich noch im Studium

55 Prozent der Befragten haben mindestens 6 Jahre Berufserfahrung, 41 Prozent haben 1 bis 5 Jahre Berufserfahrung, 4 Prozent haben noch keine Berufserfahrung.

Die Expertinnen haben für die Teilnahme an der Befragung keine Aufwandsentschädigung erhalten. Alle befragten Expertinnen sind Diätassistentinnen, Diätetik-Absolventinnen, Ökotrophologinnen, Ernährungswissenschaftlerinnen, Ernährungstherapeutinnen, Ernährungsmedizinerinnen, Lebensmitteltechnologinnen oder Lebensmittelchemikerinnen.

ÜBER NUTRITION HUB

NUTRITION HUB ist Deutschlands größtes Netzwerk für Ernährungsexpertinnen. Wir bringen Wissenschaftlerinnen, Start-up-Szene und Entscheiderinnen aus der Industrie zusammen, um die Zukunft der Ernährung wissenschafts- und technologiegetrieben zu gestalten.

Die Ökotrophologin Dr. Simone K. Frey und die Ernährungswissenschaftlerin Lia Schmökel haben NUTRITION HUB als Netzwerk für Ernährungsexpertinnen gegründet. Ihr Antrieb: Ernährungsexpertinnen spielen mit ihrem fundierten Wissen eine zentrale Rolle, unsere Ernährung gesund und nachhaltig für Mensch und Natur zu machen. Über ihr einflussreiches Netzwerk an Ernährungsexpertinnen unterstützen sie Organisationen dabei, Ernährung gesund und nachhaltig zu gestalten.

ANFRAGEN UND KONTAKT

Roxanna Rokosa, Head of PR & Digital Communication
hello@nutrition-hub.com

DIE EXPERTINNEN - 1

Caroline Ackermann
DR. AMBROSIUS

Dr. Marie Ahluwalia,
The Food Doc

Eugenia Alfine, Baze

Dr. Gunda Backes,
Nutricomm

Kristin, Barbknecht,
Ernährung - & Gesundheits-
coaching Saarland

Helen Bauhaus, Deutsche
Sporthochschule Köln,
kraftfutter sportsnutrition

Frederike Baus,
Protina Pharmazeutische
GmbH

Birgit Becker,
Nestlé SA, Nutrition
SBU

Dr. Doris Becker,
apetito AG

Birgit Blumenschein,
blumenschein - Diät-
und Ernährungstherapie

Annika Blumenthal

Dr. Margareta Büning-Fesel,
Bundeszentrum für
Ernährung (BZfE)

Prof. Dr. Anja Carlsohn,
HAW Hamburg

Peggy Dathe,
Esthetik

Verena Dickson,
Kinder Nutrition

Kerstin Dobberstein, KD
Ernährungskonzepte

DIE EXPERTINNEN - 2

Dr. Ann-Kristin Dorn, The Food Talks

Johanna Dorn, Vialife

Petra Eberharter, Eberharter Petra

Kerstin Eickhoff, KD Ernährungskonzepte

Pinar Erdogan, Deutsche Sporthoch-schule Köln

Stefanie Faber, eagle brands and media GmbH - ein Unternehmen des Service-Bund

Maria Gericke, Detoxwunder

Stella Glogowski, Ernährungs Umschau

Prof. Dr. Jasmin Godemann, Justus-Liebig-University of Giessen

Bettina Halbach, Tryshca

Dr. Saskia Haufs-Brusberg, STAR Healthcare Management GmbH

Dr. Yvonne Heilemann, Klett Group

Denise Hellmann, Klinik Fallingbostel

Hanna Helmig, Hanna Ernährungs-beratung und -therapie

Dr. Julia Hoffmann

Juliane Isbrecht, Juliane Isbrecht I-Balance

DIE EXPERTINNEN - 3

Dr. Alexa Iwan,
Alexa Iwan

Svenja Kilzer,
Rewe Group

Katharina Kühtreiber,
Eat Move and Enjoy

Tine Lange,
Bowls & Bites

Susanne Lindenthal,
Essenbelebt

Prof. Dr. Katja Lotz,
Duale Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn

Misava Macamo,
Misava Macamo

Dominik Machner,
Gesundheitspraxis Dominik Machner

Tiara-Maria Mengel,
Tiara-Maria Mengel

Stefanie Nann,
Der 21.raum

Esther Nelle,
Wohlsein Durch Essen

Lisa Nentwich,
Dinkel und Beeren

Dr. Annegret Nielsen,
Analyze & Realize GmbH

Prof. Dr. Simone Peschke,
Beuth Hochschule für Technik Berlin

Holger Pfefferle, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.(DGE)

Miriam Popkes,
FermentWelten

DIE EXPERTINNEN - 4

Prof. Dr. Dorothea Portius, SRH Hochschule für Gesundheit Gera

Dr. Antonie Post, Antonie Post

Anna Rechenberger, Speiseräume F+B GmbH

Jan Rein, Satte Sache

Tim Ritzheim, Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung

Dr. Malte Rubach, M.R.EXPERT,

Franziska Schiewe, Assmann-Stiftung für Prävention

Fabian Schlang, Air Up GmbH

Martin Schlatzer, Zentrum für globalen Wandel und Nachhaltig-keit, BOKU Wien

Dr. Franziska Schwarz, Scivisto

Birgit Schweyer, Nutricuisine

Lena Schwind, Lenatura

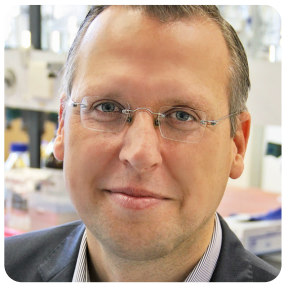
Julia Seeher, Bundes-zentrum für Ernährung (BZfE)

Maja Seimer, Maja Seimer

Edith Sichtar, Edith Sichtar Ernährungsberatung

Candy Sierks, kommunikation.pur GmbH

DIE EXPERTINNEN - 5



Prof. Dr. Martin Smollich,
University of Lübeck

Robin Sorg,
EVO-Prinzip

Vanessa Stein,
Lykon

Dr. Christina Steinbach,
DR. AMBROSIUS

Anja Tanas,
Anja Tanas,

Sabine Telega,
DR. AMBROSIUS

Nico Teuschler,
Longevity Labs +

Dr. Kiran Virmani,
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Merle Vollgraf,
Diet Your Brain,

Alicia Wöhle

Simonetta, Zieger,
Simonetta Zieger

KONTAKT

Roxanna Rokosa, Head of PR & Digital Communication
hello@nutrition-hub.com

www.nutrition-hub.de
www.nutrition-hub.com

#FutureOfNutrition
#NutritionHub
#VoicesInNutrition

Wir sind auf folgenden Netzwerken zu finden: