

Berlin, 25.01.2023 / Pressemitteilung

## Trendreport Ernährung 2023: Die Zukunft ist flexitarisch

**NUTRITION HUB und das Bundeszentrum für Ernährung veröffentlichen den Trendreport Ernährung 2023 / Exklusive Prognosen von mehr als 170 Ernährungsprofis / Klimafreundliches Essen boomt / Flexitarismus wird zur Massenbewegung / Alkoholfreier Genuss immer populärer / Ukraine-Krieg führt zu schlechterer Ernährung**

**NUTRITION HUB** und das **Bundeszentrum für Ernährung** veröffentlichen den Trendreport Ernährung 2023. Für die vierte Auflage des Reports hat sich Deutschlands größtes Netzwerk für Ernährung erneut mit dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) zusammengeschlossen. „Nie zuvor war so viel Fachwissen versammelt. Gemeinsam konnten wir 170 namhafte Expertinnen und Experten aus unserem Netzwerk zu relevanten Trends befragen“, sagt Dr. Simone Frey, Gründerin des NUTRITION HUB.

**Das Ergebnis:** Klimafreundliche und nachhaltige Ernährung ist die zentrale Entwicklung der nächsten Jahre. Die flexitarische Ernährung, also deutlich weniger Fleisch und Fisch auf unseren Tellern, wird zur Massenbewegung – mit den entsprechenden positiven Auswirkungen auf Umwelt und Tierwohl. „Der Flexitarismus ist ganz klar in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Produzenten, Erzeuger und der Handel denken da jetzt konsequent um“, erläutert Frey.

Im Trend liegen auch digitale Konzepte der Ernährungstherapie wie **Apps auf Rezept** und die personalisierte Ernährung. Ebenfalls hoch im Kurs sind **gesundes Essen-to-go, achtsame Ernährung** und **alkoholfreier Genuss**. „Wir sehen 2023 viele positive Entwicklungen. Was im ersten Moment als Widerspruch aussieht, entpuppt sich als vollkommen neue Esskultur“, so Frey weiter.

Bei allen positiven Aspekten zeigt der **Krieg in der Ukraine** Folgen: Er lässt die Lebenshaltungskosten steigen und führt so dazu, dass vor allem einkommensschwächere Familien weniger Budget für gesunde Lebensmittel zur Verfügung haben. „Wir sehen dadurch eine sich öffnende Schere zwischen arm und reich“, sagt Dr. Margareta Büning-Fesel, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung. „Krieg und Inflation sind Hemmschuh für eine bessere Ernährung. Umso wichtiger ist die Expertise der 170 befragten Fachleute. Was beobachten sie?“

Welche Handlungsoptionen zeigen sie mit dem Blick Richtung Zukunft auf?“  
**Lösungsansätze bieten die Antworten im Trendreport Ernährung 2023.**

**Einige der befragten Ernährungsexpertinnen und Experten:** Patrick Bühr, Head of Research and Development bei der Rügenwalder Mühle; Dr. Markus Keller, Deutschlands führender Experte für vegane Ernährung und CEO des IfPE; Marina Lommel, Gründerin und CEO des Start-Ups Foodpunk; Prof. Dr. Andreas Michalsen, Fastenexperte, Bestsellerautor und Chefarzt Immanuel Krankenhaus Berlin; Mia Keller, Foodbloggerin Kochkarussell; Magda Tedla, Gründerin und CEO Magdas Food Programme, Uta Köpcke, Präsidentin des Verbands der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V.; Sonja Schäche, Wissenschaftsjournalistin im Bundesinstitut für Risikobewertung.

Den vollständigen Trendreport Ernährung 2023 gibt es auf der Nutrition-Hub-Webseite: <https://www.nutrition-hub.de/reports>.

## Kontakt

Dr. Simone K. Frey

[hello@nutrition-hub.com](mailto:hello@nutrition-hub.com)

## Weitere Informationen und Bildmaterial:

### Die zehn Ernährungstrends 2023

48 Prozent der befragten Ernährungsprofis sehen in der **klimafreundlichen und nachhaltigen Ernährung** die wichtigste Entwicklung derzeit. Die Bedeutung des Themas macht sich vor allem in drei Bereichen bemerkbar: Zum Ersten messen die Verbraucherinnen und Verbraucher heute bei Ernährungsentscheidungen den Aspekten **Regionalität und Nachhaltigkeit** hohe Bedeutung zu. Zum Zweiten gibt es ein **Umdenken in der Lebensmittelindustrie**: Viele Produzenten treten als Trendsetter in Erscheinung – zum Beispiel, wenn es um gesundes Convenience Food, Bio-Marken oder die Vielfalt an vegetarischen und veganen Lebensmitteln im Handel geht. Drittens entwickelt sich die **Gemeinschaftsverpflegung zur Vorreiterin in Sachen Nachhaltigkeit**.

Platz zwei: Der **Flexitarismus, also die pflanzenbetonte Ernährung**, ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Diese Beobachtung machten 36 Prozent der für den Trendreport befragten Fachleute. So können sich viele Menschen, die den Veganismus als zu extrem empfinden, mit einer **pflanzenbetonten Ernährung** anfreunden, da sie tierische Produkte nicht komplett verbietet. Dies führt dazu, dass wir als Gesellschaft uns insgesamt **gesünder und nachhaltiger** ernähren.

Als drittwichtigsten Trend nannten 26 Prozent der für den Trendreport befragten Ernährungsprofis die **Zunahme der digitalen Angebote** in Beratung und Therapie. Das Smartphone ist unverzichtbar geworden. **Zahlreiche Fachleute nutzen bei der Arbeit mit ihren Klientinnen und Klienten Apps**, etwa um Nährwertprofile zu erfassen oder das Erlernen eines neuen Verhaltens zu unterstützen.

Auf Platz vier der Ernährungstrends 2023 stehen **Convenience Food und gesundes Essen-to-go**. 20 Prozent der befragten Ernährungsprofis gaben an, dass beide Aspekte eine wichtige Rolle in ihrem Arbeitsalltag spielen. Immer mehr Menschen stellen sich die Frage: „**Wie kann ich mich trotz beschäftigttem Lebensstil gut ernähren?**“

Auf Platz fünf der Ernährungstrends 2023: die **personalisierte Ernährung**. 19 Prozent sehen diesen Trend, bedingt durch die Flexibilisierung der Arbeitswelt und individuelle Gestaltung des Alltags, stark im Kommen sehen. Vor allem in Beratung und Therapie zeichnet sich dieser Trend klar ab.

Auf den weiteren Plätzen:

- **Trend 6: Ernährung für den Darm** - Hier ist Mikrobiom-Management gefragt
- **Trend 7: Bewusstsein für gesunde Ernährung** - Die Reise zum Ernährungs-Ich
- **Trend 8: Achtsame Ernährung** - Das Essen als Entschleuniger
- **Trend 9: Vegane Ernährung** - Entdecke die pflanzlichen Möglichkeiten!
- **Trend 10: Alkoholfreier Genuss** - Trinkgenuss ohne Rausch und Kater

## Im Blickpunkt: Der Ukraine-Krieg beeinflusst unsere Ernährung

**Gestörte Lieferketten, steigende Preise, verschobener Fokus der Politik:** Der Krieg in der Ukraine hat auch Auswirkungen auf unsere Ernährung. Die gestiegenen Lebensmittelpreise und die hohe Inflation schränken vor allem mittlere und niedrigere Einkommen bei der Ernährung ein. Die überproportional gestiegenen Energiekosten belasten die Haushaltskassen und beschneiden die Spielräume für hochwertige Lebensmittel. Mitunter besteht sogar die Gefahr von Fehl- und Mangelernährung. Gleichzeitig wird mehr selbst gekocht, die Selbstversorgung rückt

in den Mittelpunkt. Positiv: Die gestiegenen Preise für tierische Lebensmittel könnten zu einem Schub für das pflanzliche Angebot führen.

## **Datenerhebung**

Im Zeitraum vom 14. bis 31. Oktober 2022 wurden Ernährungsexpertinnen und -experten aus den Netzwerken des NUTRITION HUB und des BZfE zu Entwicklungen im Ernährungssektor befragt. Mit Hilfe von offenen und halboffenen Fragen eines Online-Fragebogens wurden Entwicklungen im Ernährungssektor ermittelt, die in der täglichen Arbeit wahrgenommen werden. Die Antworten wurden nach Häufigkeit gewichtet und ausgewertet. An der Befragung nahmen 170 Fachleute aus den unterschiedlichsten Bereichen des Ernährungssektors teil. Alle teilnehmenden Expertinnen und Experten haben der Veröffentlichung ihrer Zitate zugestimmt.

## **Über Nutrition Hub**

NUTRITION HUB ist Deutschlands größtes Netzwerk für Ernährungsexpertinnen und -experten. Das Netzwerk bringt Wissenschaft, Start-up-Szene sowie Entscheiderinnen und Entscheider aus der Industrie zusammen, um die Zukunft der Ernährung wissenschafts- und technologiegetrieben zu gestalten. Die Ökotrophologin Dr. Simone K. Frey hat NUTRITION HUB gegründet. Über ihr einflussreiches Netzwerk erreicht sie mit NUTRITION HUB über 30.000 Professionals und unterstützt mit ihrem Team von Ernährungsexpertinnen und -experten Organisationen, um gesunde und nachhaltige Ernährungsstrategien zu entwickeln und umzusetzen.

## **Über das Bundeszentrum für Ernährung**

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Ernährung (BLE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Immer mehr Menschen wünschen sich eine klare und neutrale Orientierung. Das BZfE liefert Informationen zu einer sicheren und nachhaltigeren Auswahl von Lebensmitteln und schafft Transparenz über die Produkt- und Prozessqualität von Lebensmitteln. Es unterstützt dabei, Kompetenzen im Umgang mit Lebensmitteln zu stärken, mit Angeboten für Verbraucherinnen und Verbraucher, für Lehrkräfte aller Schulstufen sowie Beratende als Multiplikatoren.

## Bildmaterial



Bildunterschrift: Die fünf wichtigsten Ernährungstrends 2023: 1. Klimafreundliche und nachhaltige Ernährung, 2. Pflanzenbetonte Ernährung, 3. Digitale Ernährungsberatung, 4. Convenience Food und gesundes Essen-to-go, 5. Personalisierte Ernährung



Bildunterschrift: Trendreport Ernährung 2023 - Die 10 wichtigsten Ernährungstrends 2023 im Überblick



Bildunterschrift:

Trendreport Ernährung 2023 - Die Zukunft der Ernährung © Tabea Mathern - BLE



Bildunterschrift:

16 der 170 befragten Ernährungsexpertinnen und -experten des Trendreport Ernährung 2023 (v.l.n.r. und v.o.n.u.: Patric Bühr, Dr. Heike Niemeier, Prof. Dr. Andreas Michalsen, Dr. Markus Keller, Katrin Schäfer, Magda Tedla, Prof. Dr. Jens Mäder, Prof. Dr. Katja Lotz, Daniel Buchholz, Maximilian Frese, Miriam Schneider, Uta Köpke, Christof Meinhold, Marina Lommel, Dr. Jon Chim Bai-Habelski, Sonja Schäche)