

Berlin, 29.01.2025 / Pressemitteilung (SPERRFRIST: 29.01.25 / 7 Uhr)

Trendreport Ernährung 2025: Gesund, flexibel und selbstbestimmt

NUTRITION HUB veröffentlicht gemeinsam mit vier Kooperationspartnern den Trendreport Ernährung 2025 / Exklusive Einschätzungen von 199 Ernährungsprofis / Ernährungsweise wird persönlicher Fixpunkt / Nachhaltigkeit und Gesundheit selbstbestimmt kombiniert / Gesundheit in eigener Hand: Blutzuckerkontrolle und Protein im Fokus / Rückkehr zum Selbermachen und "Snackification"

NUTRITION HUB veröffentlicht die fünfte Auflage des Trendreports Ernährung 2025. Erstmals kooperieren dafür vier renommierte Organisationen: Das **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)**, die **Dr. Rainer-Wild-Stiftung**, **EIT FOOD** sowie die **Duale Hochschule Baden-Württemberg (DHBW) Heilbronn**.

Die Befragung unter 199 Ernährungsexpertinnen und -experten gibt Einblicke in die zehn wichtigsten Ernährungstrends 2025. Klimawandel, Kriege, digitale Revolution und soziale Spannungen treiben Menschen dazu, sich verstärkt auf die eigene Gesundheit zu konzentrieren. Der Trendreport Ernährung 2025 bestätigt diese Entwicklungen. Mehr Menschen kombinieren nachhaltige und gesunde Ernährung. „Ein bisschen Klimaschutz, ein bisschen Self-Care“ lautet die Devise - gesund, flexibel und selbstbestimmt.

Der Spitzenreiter unter den zehn Ernährungstrends ist die **pflanzenbetonte und flexitarische Ernährung**: viel Pflanzliches, aber auch mal ein Stück Fleisch – ganz ohne schlechtes Gewissen. Statt auf Verbote scheinen immer mehr Verbraucherinnen und Verbraucher auf einen entspannten Mix zu setzen. Aufwind sehen die befragten Experten und Expertinnen beim Trend der **personalisierten Ernährung**. Parallel dazu erleben der Markt für Proteinlebensmittel und die funktionelle Ernährung einen Aufschwung. Blutzuckermessgeräte, ursprünglich für Menschen mit Diabetes mellitus entwickelt, finden zunehmend Anwendung bei Gesundheitsbewussten. Weitere spannende Trends sind: „**Terrapy**“ – die Rückkehr zum Selbermachen und Naturbelassenen und „Snackification“. Mehrere, kleinere Mahlzeiten ersetzen zunehmend die klassischen drei Hauptmahlzeiten.

„Dieser Trendreport zeigt: Viele sind bereit für Veränderung“, resümiert Dr. Simone K. Frey, Gründerin von **NUTRITION HUB**. „Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern um bewussten Genuss und eigenverantwortliche Entscheidungen.“

Im Blickpunkt auch: Künstliche Intelligenz etabliert sich als wichtiger Wegbereiter, besonders bei der Entwicklung personalisierter Ernährungspläne und neuer Produkte. Bei allen positiven Aspekten weisen die Fachleute aber auch auf die wachsende Herausforderung durch Ernährungsarmut hin. Im Interview erläutern zwei renommierte Ernährungspsycholog:innen, wie die Trends zu deuten sind.

Welcher Trend wird bleiben? Antworten bietet der neue Trendreport Ernährung 2025 basierend auf dem Blick von Fachleuten, die realistisch und langfristig auf Ernährungstrends schauen.

Einige der befragten Ernährungsexpertinnen und Experten: Patrick Bühr, Leiter Forschung und Entwicklung bei der Rügenwalder Mühle; Prof. Dr. Andreas Michalsen, Fastenexperte, Bestsellerautor und Chefarzt; Mia Keller, Foodbloggerin Kochkarussell; Prof. Dr. Jasmin Godemann, Kommunikationsforschung Universität Giessen; Dr. Lara Maier, Ernährungsmedizinerin und Expertin für digitale Gesundheit; Magda Tedla, Gründerin und CEO Magdas Food Programme; Sonja Schäche, Wissenschaftsjournalistin im Bundesinstitut für Risikobewertung; Dr. Alexa Iwan, langjährige TV-Moderatorin und Multiplikatorin; Svenja Kilzer, REWE Deine Küche; Dagmar von Cramm, TV-Expertin und Food-Journalistin und Dr. Andrea Lambeck, Geschäftsführerin Berufsverband Oecotrophologie.

Den vollständigen Trendreport Ernährung 2025 gibt es zum Download auf der Nutrition-Hub-Webseite: <https://www.nutrition-hub.de/reports>.

Kontakt

Dr. Simone K. Frey

simone@nutrition-hub.com

+49 151 14075074

Weitere Informationen und Bildmaterial:

Die zehn Ernährungstrends 2025

Der Spitzenreiter auf Platz 1 unter den Ernährungstrends 2025: **pflanzenbetonte und flexitarische Ernährung**. 82 Prozent der Expertinnen und Experten sehen den Trend weiterhin im Aufschwung. Dabei zeichnet sich ab, dass es immer mehr um eine genussvolle Evolution geht. Statt strenger Verbote setzen immer mehr Menschen auf einen entspannten Mix: viel Pflanzliches, aber auch mal ein Stück Fleisch – ganz ohne schlechtes Gewissen.

Die Motivation dahinter ist vielfältig: Gesundheitliche Vorteile, wie ein reduziertes Risiko für chronische Krankheiten, spielen ebenso eine Rolle wie Nachhaltigkeit. Die Lebensmittelindustrie reagiert mit Innovationen und arbeitet an der Optimierung pflanzlicher Alternativen. Auch die Gemeinschaftsverpflegung passt sich an: Bildungseinrichtungen, Kantinen und Krankenhäuser erweitern ihre Speisepläne um pflanzliche Optionen.

Platz zwei: Die Personalisierte Ernährung, also Ernährungsansätze, die auf die individuellen Bedürfnisse einer Person abgestimmt sind. 69 Prozent der befragten Fachleute prognostizieren hier weiteres Wachstum. Apps und Wearables ermöglichen durch die erfassten biometrischen Daten präzise Ernährungslösungen. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Frauengesundheit: Ernährungsstrategien für verschiedene Lebensphasen, von Zyklus bis Menopause, gewinnen an Bedeutung.

Als drittwichtigsten Trend nannten 64 Prozent der für den Trendreport befragten Ernährungsprofis die **Nachhaltige und klimafreundliche Ernährung**. „Ein bisschen Klimaschutz, ein bisschen Self-Care“ lautet die Devise. Persönliche Gesundheitsziele verschmelzen zunehmend mit Umweltbewusstsein – weg vom schlechten Gewissen, hin zur bewussten Selbstfürsorge.

Auf Platz vier der Ernährungstrends 2025 steht die Funktionelle Ernährung. 63 Prozent der befragten Expertinnen und Experten gehen davon aus, dass der Konsum funktioneller Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel weiter wachsen wird. Im Zentrum steht der Longevity-Trend: die Verlängerung der gesunden Lebensspanne durch bewusste Ernährung und Lifestyle-Entscheidungen. Dabei weisen die befragten Fachleute auch darauf hin, dass diese meist nicht notwendig sind.

Auf Platz fünf der Ernährungstrends 2025: Ernährung für den Darm. 59 Prozent der befragten Fachleute sehen Darmgesundheit als wachsenden Ernährungstrend. In sozialen Medien oder Dokumentationen ist das Thema allgegenwärtig. Der Trend zeigt sich auch im Konsumverhalten: Fermentierte Lebensmittel, Pro- und Präbiotika sind gefragter denn je.

Auf den weiteren Plätzen:

- **Trend 6:** Blutzuckerfreundliche Ernährung – die neue Art der Selbstoptimierung
- **Trend 7:** Alkoholfreie/alkoholreduzierte Ernährung – Anstoßen ohne Rausch
- **Trend 8:** „Terrapy“ - Natürliche Ernährung
- **Trend 9:** Snacking – Snack-Dschungel und High-Performance-Häppchen
- **Trend 10:** Achtsamkeit und Bildung – Das Labyrinth aus Fakten und Fakes

Hintergrund

Der Trendreport Ernährung 2025 basiert auf den Einschätzungen von 199 Fachleuten aus verschiedenen Bereichen des Ernährungssektors wie beispielsweise

der Ernährungsberatung, Lebensmittelproduktion oder Kommunikation. Die Befragung der Fachleute fand im Zeitraum vom 14. bis 25. Oktober 2024 statt. Der Trendreport Ernährung 2025 wurde von einem Expertenkonsortium unter der Leitung von Dr. Simone Frey gemeinsam mit Dr. Barbara Kaiser (BZfE), Dr. Silke Lichtenstein (Dr. Rainer Wild-Stiftung), Prof. Dr. Carolyn Hutter (DHBW) und Gulsah Uysal (EIT Food Region West) konzipiert und umgesetzt.

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 zu gestalten. Die seit 2025 gemeinnützige Organisation hat sich zum Ziel gesetzt, eine gesunde und wertschätzende Ernährung durch die Verbreitung von fundiertem Ernährungswissen in der Gesellschaft zu stärken.

NUTRITION HUB bietet Bildungsveranstaltungen zu aktuellen Ernährungsthemen für die Akteure der Branche an und veröffentlicht Berichte und Zukunftsreports mit dem Wissen der Ernährungsexpertinnen und -experten des Netzwerks.

Über die Kooperationspartner

Bundeszentrum für Ernährung

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Das BZfE liefert neutrale und wissenschaftlich fundierte Informationen rund um die Ernährung und ihre Auswirkungen auf Gesundheit und Klima. Es unterstützt dabei, Kompetenzen von Verbraucherinnen und Verbrauchern sowie Lehr- und Ernährungsfachkräfte zu stärken. www.bzfe.de

Dr. Rainer Wild-Stiftung

Die Stiftung fördert als wissenschaftliche Plattform den Austausch über gesunde Ernährung u.a. mit Events, Projekten, Publikationen und Stipendien. Sie ist zugleich Think Tank, der aktuelle Diskurse beobachtet und sie mit interdisziplinären Sichtweisen bereichert, stets faktengebunden und neutral gegenüber einzelnen Positionen. So unterstützt die Stiftung seit mehr als 30 Jahren das Fortkommen von Forschung, Lehre und Praxis in Sachen gesunder Ernährung. www.gesunde-ernaehrung.org

EIT Food

Die weltweit größte Innovationsgemeinschaft hat das Ziel, für Europa ein innovatives und resilientes Lebensmittelsystem zu entwickeln. Mit Teams in ganz Europa fördert das Netzwerk Regionen mit niedriger Innovationskapazität. Durch enge Zusammenarbeit mit führenden Universitäten und mit Partnern aus der Lebensmittelindustrie entlang der gesamten Wertschöpfungskette schafft EIT Food mehr Transparenz im Lebensmittelsektor. www.eitfood.org

Duale Hochschule Baden-Württemberg Heilbronn

Im Studiengang BWL-Food Management an der DHBW Heilbronn werden Wirtschaftswissenschaften mit Inhalten der Ernährungswissenschaften kombiniert. In Forschungsprojekten werden Themen wie die Nachhaltigkeitskennzeichnung von Lebensmitteln oder die personalisierte Ernährung beleuchtet. In Kooperation mit rund 350 Unternehmen der Foodbranche werden die Studierenden innerhalb von drei Jahren zum Bachelor-Abschluss begleitet. www.heilbronn.dhbw.de/fm

Bildmaterial

Bildmaterial bitte unter Verwendung folgender Informationen nutzen:

- Grafiken: © NUTRITION IMPACT HUB gUG
- Fotos: © privat, sofern Urheber nicht genannt
- Weiteres Bildmaterial: bit.ly/3WDXW3R

DIE 5 WICHTIGSTEN ERNÄHRUNGSTRENDS 2025



Bildunterschrift:

Die fünf wichtigsten Ernährungstrends 2025: Trend 1: Pflanzenbetonte und flexitarische Ernährung, Trend 2: Personalisierte Ernährung, Trend 3: Nachhaltige und klimafreundliche Ernährung, Trend 4: Funktionelle Ernährung, Trend 5: Ernährung für den Darm

TRENDREPORT ERNÄHRUNG 2025



Bildunterschrift:

Trendreport Ernährung 2025 - Die 10 wichtigsten Ernährungstrends 2025 im Überblick mit prozentualer Nennung durch die befragten Expertinnen und Experten



Bildunterschrift:

14 der 199 befragten Ernährungsexpertinnen und -experten des Trendreport Ernährung 2025 (die Namen der Expertinnen und Experten können auf Nachfrage zur Verfügung gestellt werden)