

Nationales Ernährungsmonitoring – erste Ergebnisse der repräsentativen nemo-Online-Befragung veröffentlicht

Das Max Rubner-Institut (MRI) hat die Ergebnisse des ersten Moduls des Nationalen Ernährungsmonitorings (nemo) veröffentlicht. Mehr als 3.000 Personen im Alter von 18 bis 80 Jahren wurden zwischen September und November 2024 online zu ihren Ernährungs- und Verzehrsgewohnheiten befragt. Die Stichprobe wurde bevölkerungsrepräsentativ für Deutschland hinsichtlich der Kriterien Alter, Geschlecht, Schulbildung und Bundesland gezogen.

Etwa zwei Drittel der Befragten stuften den eigenen Gesundheitszustand als gut bis sehr gut ein, deutlich mehr als die Hälfte gab den eigenen Kochkenntnissen die Note gut bis sehr gut. Etwas weniger, aber immer noch fast die Hälfte der Befragten, fand die eigene Ernährungsweise sehr gesund oder eher gesund. Allerdings entsprechen die ebenfalls abgefragten Verzehrdaten nicht immer den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Laut DGE sollten täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse verzehrt werden. Die nemo-Online-Befragung zeigt aber, dass Obst und Gemüse nach eigenen Angaben nur von rund 35 Prozent der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer täglich verzehrt wurden. Entweder Obst oder Gemüse aßen 60 Prozent der Befragten täglich. Nur knapp ein Viertel der Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnte korrekt angeben, wie viele Portionen Obst und Gemüse am Tag die DGE empfiehlt.

Fast die Hälfte der Befragten bewertete die eigene Ernährungsweise als sehr oder eher gesund; zwölf Prozent schätzten sie als eher nicht oder überhaupt nicht gesund ein.

Im Allgemeinen zeigte sich ein gutes Verständnis dafür, was eine Ernährung gesund oder ungesund macht. Diejenigen, die ihre Ernährungsweise als sehr gesund oder eher gesund einschätzten, machten dies oft am häufigen Verzehr von Obst und Gemüse fest. Die Befragten, die ihre Ernährungsweise als weder gesund noch ungesund bewerteten, berichteten, viel Obst und Gemüse zu essen, aber auch das, worauf sie Lust haben – ob gesund oder ungesund. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre Ernährung hingegen als eher nicht gesund oder überhaupt nicht gesund einschätzten, gaben häufig an, dass sie zu wenig Obst und Gemüse, aber viel Fleisch, Fertigprodukte und Süßes essen.

Nach ihrer Ernährungsform gefragt, gaben knapp zwei Drittel der Befragten „Mischkost“ an; gut ein Viertel bezeichnete sich als „Flexitarier“, was maximal zweimal die Woche Fleisch auf dem Speiseplan bedeuten würde. Rund vier Prozent bezeichneten ihre Ernährung als vegetarisch und etwa ein Prozent gab an, sich vegan zu ernähren. Allerdings ergab die Auswertung dieser Daten und die der konsumierten Lebensmittel eine Diskrepanz: aus den Angaben zum Verzehr geht hervor, dass etwa 75 Prozent der Befragten häufiger als zweimal in der Woche Fleisch auf dem Teller haben.

Betrachtet man die Dauer der Ernährungsform, ergibt sich ein großer Unterschied: Etwa 80 Prozent aller Mischköstlerinnen und Mischköstler gaben an, diese Ernährungsform schon seit mindestens zehn Jahren zu praktizieren. Dagegen leben nur rund 20 Prozent der Veganerinnen und Veganer, nach eigenen Angaben, schon seit mindestens zehn Jahren ohne tierische Lebensmittel.

Beim Einkauf waren Geschmack und Frische der Lebensmittel für mehr als 90 Prozent der Befragten

besonders wichtige Kriterien. Saisonalität, Preis, möglichst wenig Verpackung, tiergerechte Haltung und minimale Verarbeitung fanden rund zwei Drittel wichtig. Mehr als die Hälfte legte Wert darauf, dass die Lebensmittel nicht gentechnisch verändert sind, wenige (oder keine) Zusatzstoffe enthalten, regional produziert wurden oder dass sie zucker-, salz- und fettarm sind.

Die Daten der Online-Befragung nemo Erwachsene werden aktuell vertieft analysiert. Parallel läuft in Kürze auch die Befragung von Eltern und Kindern an (nemo kids/family), um für die Altersgruppen ein bis 9 Jahre und 10 bis 17 Jahre bald auf aktuelle Ergebnisse zurückgreifen zu können. Gleichzeitig laufen die Vorbereitungen für einen weiteren Studien-Teil von nemo Erwachsene: Dabei werden über die Einwohnermeldeämter repräsentativ ausgewählte Personen nicht nur detailliert befragt, sondern auch gemessen und gewogen. Zudem wird der Status kritischer Nährstoffe untersucht, um objektive Aussagen über die Versorgung der Bevölkerung mit diesen Stoffen treffen zu können.

Hintergrund zur Online-Befragung nemo

Die Online-Befragung „nemo Erwachsene“ wurde zwischen September und November 2024 durchgeführt, wobei 3.155 deutschsprachige Personen im Alter von 18 bis 80 Jahren befragt wurden. Die Stichprobe wurde bevölkerungsrepräsentativ für Deutschland hinsichtlich der Kriterien Alter, Geschlecht, Schulbildung und Bundesland gezogen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Umfrage wurden aus zwei Online-Access-Panels (Payback und GIMpulse) rekrutiert. Die Themenschwerpunkte waren Ernährungsverhalten und -gewohnheiten, verschiedene Ernährungsweisen, Einkaufsverhalten, Einstellungen zum nachhaltigen Konsum, Ernährungswissen sowie finanziell bedingte Einschränkungen im Bereich Ernährung.