

Studie: Junge Erwachsene setzen auf nachhaltige Ernährung / Saisonal passende Produkte aus der Region gefragt

Junge Bundesbürger setzen bei der Ernährung auf Nachhaltigkeit und kaufen Obst und Gemüse passend zur Saison. Das sind Ergebnisse der repräsentativen Studie „Zukunft Gesundheit 2020“ der vivida bkk und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“.

Villingen-Schwenningen – Jeder zweite junge Bundesbürger bis 35 Jahre setzt bei der Ernährung auf Nachhaltigkeit. 66 Prozent kaufen Obst und Gemüse passend zur Saison. 58 Prozent vermeiden das Wegwerfen von Lebensmitteln. Interessant auch: Inzwischen kommt bei jedem zweiten 14- bis 34-Jährigen weniger Fleisch auf den Teller. Besonders deutlich zeigt sich der Trend zu mehr Nachhaltigkeit bei jungen Frauen.

Das sind Ergebnisse der repräsentativen Studie „Zukunft Gesundheit 2020“ der vivida bkk und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“. Mehr als 1.000 Jugendliche und junge Erwachsene in Deutschland zwischen 14 und 34 Jahren wurden im August 2020 dafür befragt.

Bewusst genießen statt blind konsumieren

„Immer mehr junge Leute ändern ihr Konsumverhalten, um so einen positiven Beitrag für die Gesellschaft und auch für sich selbst zu leisten. Sie achten verstärkt auf einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil“, sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der vivida bkk. „Die Studienergebnisse belegen, dass die 14- bis 34-Jährigen sich dabei nicht auf wenige einzelne Aspekte konzentrieren, sondern das Thema umfassend angehen – also saisonal passend einkaufen, auf Regionalität achten, Nährwertangaben überprüfen, Bio-Produkte bevorzugen und das Verschwenden von Lebensmitteln vermeiden.“

Von denjenigen Befragten, bei denen eine nachhaltige und gesunde Ernährung eine immer wichtigere Rolle spielt, kaufen zwei von drei passend zur Saison, und jeder Zweite greift bevorzugt zu Lebensmitteln aus der Region. 58 Prozent achten nach eigener Aussage darauf, Lebensmittel nicht wegzuworfen bzw. Lebensmittelreste zu verarbeiten. „Auch tierische Lebensmittel verlieren an Bedeutung. Jeder Vierte reduziert zum Beispiel den Milch- und Eier-Verbrauch, jeder Zweite legt sich weniger Fleisch auf den Teller“, so Dr. Hantke. Auffällig sei, dass Frauen deutlich mehr Einsatz zeigen als Männer, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

Ein positiver Beitrag für die Umwelt

Mit dem Trend zu einer nachhaltigen Ernährung verfolgen die jungen Leute mehrere Ziele: Neun von zehn geben an, sich dadurch gesünder zu fühlen, 81 Prozent möchten so einen Beitrag zur Umwelt leisten und 78 Prozent achten auch auf das Tierwohl. „Es gibt nicht nur den einen Grund, der die jungen Erwachsenen motiviert. Mit dem nachhaltigen Ernährungsstil wird eine Vielzahl positiver Effekte verbunden“, so die Gesundheitsexpertin.

Durch die Einführung eines Schulfachs Gesundheit, das sich 83 Prozent der jungen Leute wünschen, würde das Thema nachhaltige Ernährung im Rahmen der schulischen Bildung einen höheren Stellenwert einnehmen. Wie das umgesetzt werden könnte, zeigt das von der vivida bkk initiierte Projekt „[Ernährungsbildung für Grundschulen](#)“. Der Wunsch nach [Transparenz](#) und verlässlichen

Informationen wird auch darin ersichtlich, dass die inzwischen im November 2020 eingeführte freiwillige Lebensmittelkennzeichnung von 82 Prozent der Befragten befürwortet wird. Eine Steuer auf Zucker oder Fett findet dagegen keine Mehrheit unter den jungen Erwachsenen.

Die Studie „Zukunft Gesundheit 2020 – Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt“ (PDF) finden Sie hier: www.vividabkk.de/studie

Kurzprofil „vvida bkk“:

Die vvida bkk zählt mit rund 370.000 Kundinnen und Kunden zu den Top 20 der bundesweit geöffneten gesetzlichen Krankenkassen. Sie ist aus der Fusion der Schwenninger Krankenkasse und der atlas BKK ahlmann hervorgegangen und blickt auf über 180 Jahre Erfahrung in der Gesundheitsversorgung zurück. Rund 900 Beschäftigte arbeiten in 16 Geschäftsstellen. Als deutschlandweit vertretene Krankenkasse legt sie ihren Fokus auf einen kompetenten, persönlichen Service und moderne Kommunikationswege. Den Vorstand bilden Siegfried Gänslar als Vorsitzender des Vorstandes und Peter Witt. Die vvida bkk fördert mit ihrer Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ Projekte im Bereich [Prävention](#) und Gesundheitsfürsorge.