

Studie: Mehr als acht von zehn junge Erwachsene setzen auf nachhaltige Ernährung

Nachhaltigkeit spielt bei der Ernährung der unter 35-Jährigen eine entscheidende Rolle. So stehen bei ihnen nicht nur geringere Mengen Fleisch auf dem Speiseplan. Sie verzehren auch ganz bewusst immer weniger Milch und Eier. Innerhalb eines Jahres stieg der Anteil der nachhaltig handelnden jungen Erwachsenen, die weniger tierische Milchprodukte zu sich nehmen, von 23 auf 30 Prozent. Das zeigt die Studie „Zukunft Gesundheit“ der vivida bkk und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“. Befragt wurden 1.058 Bundesbürger zwischen 14 und 34 Jahren.

Villingen-Schwenningen - Für 82 Prozent der jungen Erwachsenen bis 35 Jahre spielt eine nachhaltige, gesunde Ernährungsweise eine immer größere Rolle. Damit ist der Anteil im Vergleich zum Vorjahr noch einmal um zwei Prozent gestiegen. „Der Kauf von saisonalem Obst und Gemüse, die Verwendung von Produkten aus der Region und die Verwertung von Lebensmittelresten sind Teil des umweltfreundlichen Lebensstils junger Menschen“, sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der vivida bkk. „Anders als ältere Bürger sind sie auch eher bereit, vegetarische und vegane Ernährungsgewohnheiten anzunehmen.“

Junge Frauen verzichten eher auf Fleisch

So gab fast jeder Zweite in der Altersgruppe an, weniger Fleisch zu essen. „Vor allem bei jungen Frauen verliert der Konsum von Fleisch an Bedeutung“, so die Gesundheitsexpertin. Während 55 Prozent der weiblichen Befragten angaben, dass bei ihnen weniger Fleisch auf dem Teller landet, lag der Anteil bei jungen Männern „nur“ bei 41 Prozent.

Verzichten für Gesundheit, Umwelt und Tierwohl

Immer häufiger werden auch Milch und Eier vom Speiseplan gestrichen. „Viele Menschen tauschen Kuhmilch und Eier mittlerweile gegen pflanzliche Produkte aus. Das zeigt sich auch an den Regalen im Supermarkt, wo Milchersatzprodukte und vegane Brotaufstriche inzwischen breiten Raum einnehmen“, sagt Dr. Hantke: „Drei Viertel der jungen Menschen wollen auf diese Weise auch einen Beitrag für Tierwohl und Umwelt leisten, belegt die Studie.“ Auch hier gibt es jedoch deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede: So verzichten vier von zehn der jungen Frauen auf Milch und Eier, aber nur ein Fünftel der Männer bis 35 Jahre.

Zusätzlich erhoffen sich junge Erwachsene durch eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise einen positiven Effekt auf ihre Gesundheit. 93 Prozent der Befragten fühlen sich mit einer nachhaltigen Ernährung gesünder, acht von zehn geben an, daraus mehr Energie für die Bewältigung ihres Alltags zu schöpfen. Dr. Tanja Hantke: „Solche Eindrücke täuschen nicht, denn eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung entscheidet darüber, wie gesund wir sind und ob wir uns gut fühlen.“

Mit zahlreichen Angeboten wie Ernährungskursen, einem digitalen Ernährungscoach und leckeren gesunden Rezepten hilft die vivida bkk ihren Mitgliedern, gesund zu bleiben.

Mehr Infos zum Angebot der vivida bkk unter: www.vividabkk.de/de/vorsorge/ernaehrung

Die Studie „Zukunft Gesundheit 2021 – Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt“ finden Sie als PDF 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.