

Studie: Mehr als acht von zehn jungen Bundesbürgern achten bei der Ernährung auf Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit ist kein Trend mehr, sondern inzwischen tief im Leben der 18- bis 34-Jährigen verankert. So spielt für 82 Prozent eine nachhaltige und gesunde Ernährung eine immer größere Rolle. 62 Prozent aus dieser Gruppe kaufen beispielsweise saisonales Obst und Gemüse. Und 59 Prozent verwerten Lebensmittelreste, um sie nicht wegzuerwerfen. Dies zeigen die Ergebnisse der Studie „Zukunft Gesundheit 2023“ der vivida bkk und der Stiftung „Die Gesundarbeiter“. Befragt wurden 1.071 Bundesbürger zwischen 14 und 34 Jahren.

Villingen-Schwenningen - „Der Kauf von Produkten passend zur Saison sowie aus der Region ist eine gute Möglichkeit, für Nachhaltigkeit auf dem Teller zu sorgen“, sagt Sophia Hauser, Ernährungsexpertin bei der vivida bkk. „Regionale und saisonale Produkte sind oft nicht nur preiswerter, sie haben auch eine bessere Ökobilanz. Denn Lagerung und lange Transportwege entfallen.“ Da regionale Produkte reifer geerntet werden, enthalten sie zudem mehr Nährstoffe als Importware.

Junge Menschen, die auf Nachhaltigkeit achten, greifen allerdings nicht unbedingt zu Produkten mit Bio-Siegel. Das macht nur ein Drittel der Befragten (36 Prozent). Denn der Bio-Landbau hat seinen Preis. Die Mehrkosten belasten das Budget der jungen Erwachsenen ab 18 Jahren und führen zu Zurückhaltung beim Kauf. Interessant ist jedoch: Zahlen die Eltern die Einkäufe, was bei den unter 18-Jährigen in der Regel der Fall ist, greift fast die Hälfte der umweltbewussten Jugendlichen zu Bio-Produkten.

Gesundheit ist für junge Erwachsene bei der Ernährung am wichtigsten

93 Prozent der jungen Menschen spüren, dass eine nachhaltige und ausgewogene Ernährung positive Effekte auf ihre Gesundheit hat. Und acht von zehn haben dadurch mehr Energie, um den Alltag zu bewältigen. Das sind auch die Hauptmotive für eine nachhaltige sowie vielfältige Ernährung. „Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher wir essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung“, empfiehlt Hauser. Vielfalt entsteht, wenn Gemüse, Obst und Getreide durch Milchprodukte sowie ab und zu durch Fisch und Fleisch ergänzt werden. Pflanzliche Lebensmittel sollten dabei den Hauptteil der Ernährung ausmachen. „Denn bei der Produktion von tierischen Lebensmitteln werden mehr Ressourcen verbraucht und schädliche Treibhausgase freigesetzt als bei pflanzlichen Lebensmitteln“, so Hauser. Bereits die Hälfte der nachhaltigkeitsorientierten jungen Menschen (51 Prozent) hat den Fleischkonsum grundsätzlich verringert, zeigt die Studie. Allerdings gilt das für Frauen (59 Prozent) deutlich häufiger als für Männer (42 Prozent).

Dennoch nehmen junge Menschen insgesamt noch zu viel ungesunde Lebensmittel wie Fast Food oder zuckerhaltige Getränke zu sich, wie der Kindergesundheitsbericht der Stiftung Kindergesundheit von 2023 zeigt. „Unser Ziel muss es sein, junge Menschen noch stärker darüber aufzuklären, welche Lebensmittel ihrem Körper guttun und was ihm schadet“, fordert Hauser abschließend.

Die eigene Ernährung gesünder und nachhaltiger zu gestalten, kann man lernen. Die vivida bkk unterstützt dabei zum Beispiel mit den Online-Kursen „[Nachhaltiger leben – flexitarisch essen](#)“ und „[Gesunde Ernährung](#)“.

Die Studie „Zukunft Gesundheit 2023 – Jungen Bundesbürger auf den Puls gefühlt“ finden Sie als PDF hier: www.vividabkk.de/studie

Kurzprofil „vivida bkk“:

Die vivida bkk ist eine bundesweit geöffnete gesetzliche Krankenkasse mit rund 350.000 Kundinnen und Kunden. Mehr als 850 Beschäftigte arbeiten an 16 Standorten; Vorstand ist Siegfried Gänslar. Mit ihrer 190-jährigen Unternehmensgeschichte ist die vivida bkk erfahrener Gesundheitspartner in allen Lebensphasen. Die Betriebskrankenkasse legt Wert auf eine nachhaltige Gesundheitsversorgung und stellt dabei die Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt. Die eigene Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“ unterstützt deshalb Präventionsprojekte, schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche.

Der Kindergesundheitsbericht 2023

Der „Kindergesundheitsbericht 2023 – Fokus: Jugendliche“ der Stiftung Kindergesundheit enthält eine breite Palette an wichtigen Themen der mentalen und körperlichen Gesundheit und führt die wichtigsten Daten aus Studien der letzten Jahre zusammen. Renommierete Forscher*innen geben einen vertieften Einblick in ihr Fachgebiet. In 11 Kapiteln und 4 Experteninterviews präsentieren sie fakten- und wissenschaftsbasiert für die Jugendgesundheit besonders wichtige Aspekte. Der komplette Bericht steht hier als Download zur Verfügung: <https://stiftung-gesundarbeiter.de/>