

## **Nachhaltige Ernährung: Was verbinden Verbraucherinnen und Verbraucher in Deutschland damit und wie erkennen sie nachhaltige Produkte?**

**Wie groß sind Interesse und Wissen rund um das Thema gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährung bei den Verbrauchern? Nach welchen Kriterien beurteilen sie eine nachhaltige Ernährung, woran erkennen sie nachhaltig erzeugte Lebensmittel, und wie informieren sie sich darüber? Diesen Fragen ging das Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) im Rahmen des Projekts „KISusCheck – Nachhaltiger Einkaufsassistent“ nach und führte dazu eine bundesweite online-Studie durch. Die Ergebnisse der Studie finden Sie hier.**

Die Ernährungsweise hat einen starken Einfluss auf Gesundheit, Lebensqualität und die langfristige Verfügbarkeit von Ressourcen. Nachhaltig hergestellte Lebensmittel sind von großer Bedeutung, wenn es um nachhaltige und gesundheitsförderliche Ernährung geht. Sie sollen verfügbar, sicher und gesundheitsfördernd, aber auch bezahlbar und kulturell angepasst sein. Somit sollte eine nachhaltige Ernährung unseren künftigen Lebensstil stärker prägen, damit unsere unersetzlichen Nahrungs- und Lebensgrundlagen langfristig erhalten bleiben bzw. verbessert werden.

### **KErn-Studie zum Thema nachhaltige und gesundheitsfördernde Ernährung**

Wie ausgeprägt ist das Interesse und das Wissen der Verbraucher rund um das Thema gesundheitsfördernde Ernährung? Welche Kriterien und Bedeutung ordnen sie einer nachhaltigen Ernährung zu? Zu dieser Frage rund um die Thematik „nachhaltige und gesundheitsfördernde Ernährung“ führte das Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) 2022 im Rahmen des Projektes „KISusCheck - Nachhaltiger Einkaufsassistent“ eine bundesweite Online-Studie mit Verbraucher durch. Angestrebt wurde eine qualitative Befragung. Daran nahmen knapp 100 Teilnehmer bundesweit teil.

Ziel dieser Studie ist es, den Wissenstand und die Akzeptanz der Verbraucher in Deutschland zu analysieren. Bei der Fragestellung, was eine nachhaltige Ernährung für sie bedeutet, gab es folgende Ergebnisse: Als **Nachhaltigkeitskriterien** nannten die Teilnehmer u. a. eine **ökologische, ressourcen- und klimaschonende** Produktionsweise, die Reduktion des **Fleischkonsums** und eine **pflanzenbasierte Ernährung**, aber auch die Beachtung **sozialer Standards** wie das Vermeiden von Ausbeutung von Menschen und Tieren bei der Lebensmittelproduktion.

**Ergebnisse im Überblick:** für mehr als 93% der Teilnehmenden stehen die Kriterien „**umwelt-, klima-, ressourcen- und bodenschonende Erzeugung**“ an erster Stelle. Knapp 47% der Befragten nannten **Regionalität** und **kurze Transportwege** als wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigen Ernährung. Für den **Verzicht auf tierische Lebensmittel** und **pflanzenbasierte Ernährung** sprachen sich ca. 34% der Teilnehmer aus, für **Gesundheit** 25%. Soziale Verträglichkeit, **fairer Handel**, Vermeidung von Ausbeutung von Menschen und Tieren nannten knapp 23 % der Befragten. Die **Vermeidung von Lebensmittelverschwendung** nannten ca. 19% der Befragten, **Tierwohl** 16 %, **Saisonalität** 15%, **Bio zertifizierte Lebensmittel** 14,1%. **Verpackungen zu vermeiden, unverarbeiteten Lebensmittel zu verwenden und selbst zu kochen** nannten knapp 11% der Befragten. **Weltbevölkerung und Zukunftssicherung** sind für ca. 8% der Befragten ein Thema, das der nachhaltigen Ernährung zugeordnet wird. Unter **sonstige Kriterien** werden Wirtschaftlichkeit bei der Erzeugung, Transparenz, kulturelle Besonderheiten, und sensorische Aspekte mit 7,6% zusammengefasst.

**Eine Kategorisierung der Nachhaltigkeitskriterien anhand der 4 Dimensionen Umwelt, Gesundheit, Soziales, und Tierwohl** ergibt folgendes Meinungsbild der Verbraucher:

- 85 Befragte (Die Mehrzahl der Befragten) berücksichtigen umweltbezogene Aspekte
- 48 Befragte (Über die Hälfte) Gesundheit
- 29 Befragte (Knapp ein Drittel) soziale Aspekte
- 15 Befragte (weniger als ein Drittel) Aspekte zum Tierwohl

Die Zuordnung der genannten Kriterien zu den 4 Dimensionen nachhaltiger Ernährung (Gesundheit, Soziales, Umwelt und Tierwohl), gemäß WBAE Gutachten [1] zeigt, dass **Verbraucher\*Innen eine nachhaltige Ernährung insbesondere mit Umweltauswirkungen und Regionalität in Verbindung bringen. Damit auch die Bedeutung von Gesundheit, Soziales und Tierwohl deutlicher wird, sollte das Ziel sein, die Komplexität dieser Zusammenhänge für Verbraucher\*Innen transparenter zu gestalten.**

### Wie gesund ernähren wir uns in Deutschland?

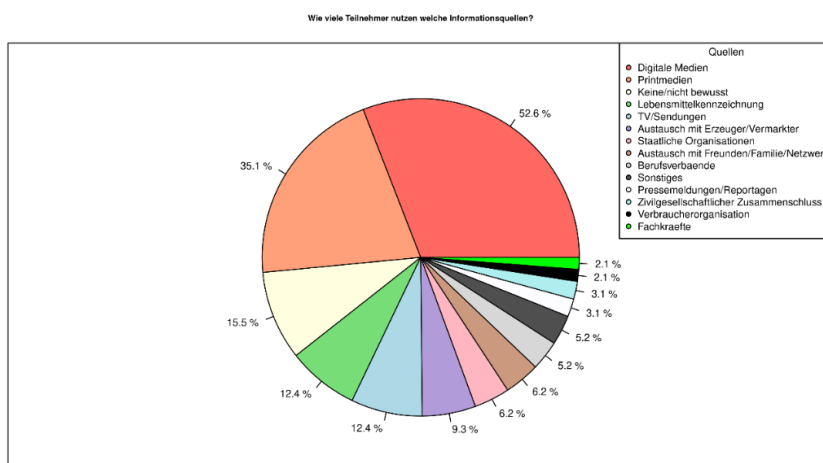
Die Ernährungsweise hat einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit. Aber wie gesund ernähren wir uns in Deutschland? **Laut einer aktuellen Umfrage des Statista Consumer Insights geben über die Hälfte** der Befragten an, dass sie versuchen, sich aktiv gesund zu ernähren. Viele Konsumenten versuchen außerdem, ihren Fleischkonsum zu beschränken und auf Zusatzstoffe zu verzichten. Diese Umfrage zeigt auch **Verhaltensaspekte** der Verbraucher, **die mit dem Erhalt einer guten Gesundheit nicht immer vereinbar sind:** So geben in der Statista-Umfrage rund ein Viertel der Befragten an, dass Lebensmittel für sie schnell und bequem in der Zubereitung sein sollten; knapp ein Fünftel kochen ungern.

Wie kommt es dazu, dass Verbraucher eigene Ernährungs- und Lebensgrundlagen nicht umfassend beachten? Bereits 2015 beschäftigten sich Wissenschaftler im Planetary Health Report mit dieser Fragestellung, mit dem Ergebnis: es bestehen **Herausforderungen für die Wissenschaft und Kommunikation**, nämlich **fehlendes Wissen**, sowie **soziale und ökologische Ursachen von Krankheit** angemessen zu kommunizieren.

### Wo informieren sich Verbraucher aktuell zu nachhaltiger Ernährung?

Aus der KErn-Studie ergab sich in Bezug auf genutzte **Informationsquellen** für nachhaltige Ernährung folgendes Bild: Eine der Hauptinformationsquellen sind die **digitalen Medien** und das Internet, aber auch die **Printmedien** spielen eine wichtige Rolle in der Information zu nachhaltiger Ernährung. Es gibt zudem Antworten von Studienteilnehmern, die nicht wissen, wo sie sich informieren sollen. Die Lebensmittelkennzeichnung, aber auch Siegel werden genutzt. TV-Sendungen spielen ebenfalls eine Rolle. Auch staatliche Organisationen dienen als Informationsquelle.

Fazit: Ernährungswissen bzw. -bildung sollte sowohl über digitale Medien als auch Printmedien kommuniziert werden. Fachkräfte und Verbraucherorganisationen bieten sich als fundierte, ergänzende Informationsquellen an, werden allerdings nur in geringem Umfang befragt.



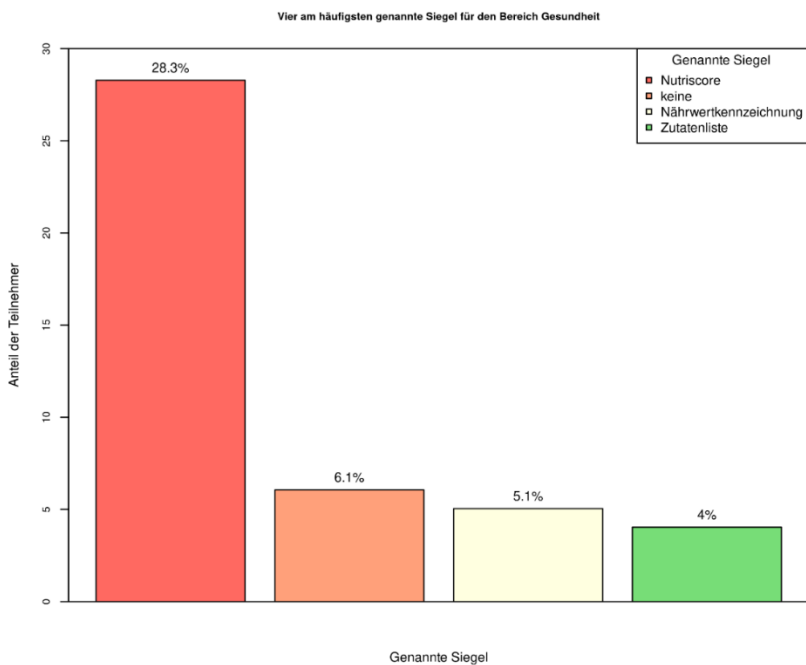
**Abbildung 1:** Prozentuale Verteilung der genannten Informationsquellen zur Anzahl der Teilnehmer.  
Quelle: KErn 2023

Verbraucher sollten besseren Zugang zu seriösen Informationsquellen über nachhaltige und gesunde Ernährung haben. Das unterstützt sie bereits beim Einkauf und bei der Auswahl nachhaltig produzierter Lebensmittel. Diese Aspekte begünstigen langfristig eine gesundheitsförderliche Ernährungsumgebung.

### Auf welche Logos achten Verbraucher?

**Gesundheit, Soziales, Umwelt und Tierwohl** – auf welche Siegel achten Verbraucher, wenn Sie ihrer Meinung nach nachhaltige Lebensmittel in den Einkaufskorb legen? Im Rahmen der KERN-Studie zeigt sich folgendes Bild: **77,8% der Teilnehmer** (77 Teilnehmer) beantworteten die Frage mit mindestens einem Siegel, im Durchschnitt nannten sie jedoch 3 Siegel unabhängig von der jeweiligen Nachhaltigkeitsdimension (Mittelwert der Anzahl der genannten Siegel je Teilnehmer).

Für den Bereich **Gesundheit** gaben 28,3% der Teilnehmer an, dass sie auf das **Nutri-Score**-Siegel beim Einkauf von Lebensmitteln achten und damit wurde dieses Siegel mit Abstand am häufigsten genannt. Laut einer Umfrage [2] des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) gaben 71 Prozent der Befragten an, den Nutri-Score beim Einkauf schon einmal auf einer Produktpackung **wahrgenommen** zu haben; bei den unter 45-Jährigen lag die Wahrnehmung bereits bei 82 Prozent.



**Abbildung 2:** Am häufigsten genannte Siegel für den Bereich Gesundheit. Quelle: KERN 2023

In der KERN-Studie ist das am häufigsten genannte Siegel für den Bereich **Soziales** das Fairtrade-Siegel. 32,3% der Teilnehmer achten auf dieses Siegel, um fairen Handel zu unterstützen.

Für den Bereich **Umwelt** gaben 17,2% der Teilnehmer an, dass sie auf „Bio-Logos“ achten. Sie nannten keine konkreten Siegel hierfür, sondern sie gaben an, dass sie allgemein auf Bio-Logos achten.

- Dabei spielt das Demeter Siegel für 11% der Teilnehmer eine erhebliche Rolle, wenn es um einen umweltbewussten Einkauf von Lebensmitteln geht.
- Ca. 10% der Teilnehmer nannten Bio-Anbauverbände, ohne ein konkretes Siegel zu nennen.

Für den Bereich **Tierwohl** nannten die Studienteilnehmer am häufigsten die Haltungsform mit den vier Haltungsform-Stufen. 30,3% der Teilnehmer achten auf dieses Siegel, wenn es ums Tierwohl beim Einkaufen geht. 16,2% der Befragten gaben noch an, dass Bio-Logos ihnen wichtig sind, ohne spezifische Angaben zu machen, welche Bio-Logos diese sind.

Laut dem „Strategiepapier zur Erreichung von 30 Prozent Bio für eine resiliente Land- und Ernährungswirtschaft in Deutschland“ vom Begleitausschuss des Bundesprogramms Ökologischer Landbau (BÖL) und dem Begleitkreis Zukunftsstrategie Ökologischer Landbau, kann die notwendige und herausfordernde Transformation unseres Ernährungsverhaltens zusätzlich durch die Einführung von mehr Bio-Lebensmitteln in die Ernährung erfolgen. Kohortenstudien zum Thema Gesundheit zeigen zudem dass, Konsumenten von Bioprodukten sich insgesamt gesünder ernähren und einen besseren Gesundheitsstatus aufweisen, im Wesentlichen, weil sie andere Ernährungsmuster haben und mehr Sport treiben“ ([ und ] WBAE 2020).

### Fazit:

- In Bezug auf nachhaltige Ernährung stehen für mehr als 93% der KErn-Studienteilnehmer die Kriterien „**umwelt-, klima-, ressourcen- und bodenschonende Erzeugung**“ an erster Stelle. Kriterien wie **Regionalität** und **kurze Transportwege** nannten knapp die Hälfte der Verbraucher als wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigen Ernährung. Für den **Verzicht auf tierische Lebensmittel** und **pflanzenbasierte Ernährung** sprachen sich ca. 34% der Teilnehmer aus.
- Eine der **Hauptinformationsquellen** zu nachhaltiger und gesundheitsförderlicher Ernährung sind die **digitalen Medien** und das Internet, aber auch die **Printmedien** spielen eine wichtige Rolle. Es gibt aber auch Antworten von Studienteilnehmer\*Innen, die nicht wissen, wo sie sich informieren sollen. Die Lebensmittelkennzeichnung, aber auch Siegel werden genutzt. TV-Sendungen spielen eine Rolle. Auch staatliche Organisationen dienen als Informationsquelle.
- Das am häufigsten genannte Siegel für den Bereich **Gesundheit** ist der Nutri-Score. Für den Bereich **Umwelt** wurden die Bio-Logos genannt, für den Bereich **Soziales** das Fairtrade-Logo, und für den Bereich **Tierwohl** wurde die Haltungsform mit den vier Haltungsform-Stufen angegeben.

### Transformation des Ernährungsverhaltens durch mehr Bio

Die notwendige und herausfordernde Transformation unseres Ernährungsverhaltens angesichts der Erreichung von 30 % Bioanbau in Deutschland könne zusätzlich durch die Einführung von mehr Bio-Lebensmitteln in die Ernährung erfolgen. [1,5]

Wissensvermittlung, Ernährungsbildung und -aufklärung [3], aber auch Lebensmittelkennzeichnung ist für Verbraucher wichtig, um nachhaltige Wertschöpfungsketten identifizieren zu können, sowie die Wahl zu haben, sich für fair produzierte und gesunde Lebensmittel zu entscheiden. Alle diese Aspekte begünstigen **langfristig eine gesundheitsförderliche Ernährungsumgebung, die auch für künftige Generationen alle nötigen Ressourcen bereithält.**

### Über das Projekt „KISusCheck -Nachhaltiger Einkaufsassistent“:

Der Prototyp „Nachhaltige Einkaufsassistent – KISusCheck“ verbindet Ernährungswissen mit Künstlicher Intelligenz (KI) und stellt diese Informationen in Form einer webbasierte-App mit integriertem Chatbot dar. Die web-basierte App „KISusCheck“ soll eine zielgerichtete Hilfestellung für Verbraucher bei der Auswahl und Bewertung von nachhaltigen und gesundheitsfördernden Lebensmitteln anbieten. Sie zeigt die Nachhaltigkeit von Lebensmitteln über einen im Projekt entwickelten Nachhaltigkeitsindex. Dabei werden die vier Dimensionen - Gesundheit, Soziales, Umwelt und Tierwohl, in Anlehnung an das WBAE-Gutachten des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) – mit entsprechenden Nachhaltigkeitskriterien, betrachtet. Ziel ist es, gesundheitsförderlichen Verbraucherschutz und Technologieakzeptanz beim Verbraucher zu fördern.

Anwendungsmöglichkeiten: Online, direkt beim Einkauf oder im Vorfeld des Einkaufes.

Mehr zum Projekt „KISusCheck -Nachhaltiger Einkaufsassistent“:

<https://www.kern.bayern.de/wissenschaft/298962/index.php>

#### Quellen:

KErn Studie zu einer nachhaltigen und gesundheitsfördernden Ernährung 2022

[1] WBAE-Gutachten:

[https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/\\_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.html](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.html)

[2] Ernährungsreport 2022 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL):

[https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2022.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=9](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2022.pdf?__blob=publicationFile&v=9)

[3] Nachhaltige Ernährung: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/grundlagen/nachhaltige-ernaehrung/>,  
Bundeszentrum für Ernährung (BZFE)

[4] Umfrage Statista: <https://de.statista.com/infografik/29246/befragte-die-folgenden-aussagen-ueber-ernaehrung-zustimmen/>

[5] Strategiepapier zur Erreichung von 30 Prozent Bio für eine resiliente Land- und Ernährungswirtschaft in Deutschland: [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/\\_Landwirtschaft/Biologischer-Landbau/bga-strategiepapier-30bis2030.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Landwirtschaft/Biologischer-Landbau/bga-strategiepapier-30bis2030.pdf?__blob=publicationFile&v=2)