Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Essen wir in Zukunft pflanzenbetont und umweltfreundlich?

Mon, 02/24/2025 - 11:10

Der Trendreport Ernährung 2025 (Herausgeber: Nutrition Impact Hub), der mittlerweile fünfte seiner Art, gibt einen Überblick über die zehn wichtigsten Ernährungstrends in Deutschland. 199 Experten und Expertinnen aus Ernährungsberatung, Wissenschaft, Lehre, Verbraucherschutz, Kommunikation, Produktentwicklung und Marketing wurden dafür befragt.

82 Prozent von ihnen stufen eine **pflanzenbetonte und flexitarische Ernährungsweise** als wichtigsten Ernährungstrend ein. „Bei einer flexitarischen Ernährung (flexitarisch = flexibel plus vegetarisch) stehen Fleisch und Fisch nur gelegentlich, dann aber ganz bewusst, in hoher Qualität und ohne schlechtes Gewissen, auf dem Speiseplan“, erklärt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Bei einer solchen Ernährungsweise geht es nicht um strenge Regeln und Verbote, sondern um einen entspannten Zugang zum Essen und um die Verbindung von Gesundheit und Genuss. Zugleich schont eine pflanzenbetonte Ernährung die Umwelt.“ Auch vor Kantinen und Krankenhäusern macht dieser Trend nicht Halt, so die Beobachtung der Expertinnen und Experten.

Der zweitwichtigste Trend nennt sich **personalisierte Ernährung**. Nach diesem Konzept soll Ernährung nicht nur auf einer allgemeinen Ebene gesundheitsförderlich sein, sondern individuell auf persönliche Bedürfnisse und Werte abgestimmt werden, ausgehend von Blut- und anderen Analysen. Im Zuge dieses Trends könnten auch Ernährungskonzepte für verschiedene Lebensphasen (z.B. Wechseljahre, Menopause u.ä.) entwickelt werden.

Nur knapp dahinter auf dem dritten Platz landet der Trend zur **nachhaltigen und klimafreundlichen Ernährung**. Vorteile für die eigene Gesundheit lassen sich vielfach mit mehr Umwelt- und Klimaschutz verbinden. Bürger und Bürgerinnen legen zunehmenden Wert auf Bio-, regionale und saisonale Lebensmittel und erzeugen einen Teil davon auch selbst im Eigenanbau. Lokale Kreisläufe und die regenerative Landwirtschaft gewinnen an Bedeutung, durch die Verringerung der Lebensmittelverschwendung werden die natürlichen Ressourcen geschont.

Die weiteren Trends nennen sich „funktionelle Ernährung“ (Trend 4), „Ernährung für den Darm“ (Trend 5), „blutzuckerfreundliche Ernährung“ (Trend 6), „alkoholfreie und alkoholreduzierte Ernährung“ (Trend 7), „naturbelassene Ernährung“, also die Rückkehr zum Selbermachen (Trend 8), „Snacking“ (Trend 9) sowie „Achtsamkeit und Bildung“, also bewusstes Essen. Wie ein roter Faden zieht sich das Thema Gesundheit durch beinahe alle Trends.

Da sich eine planzenbetonte (Trend 1) und eine klimafreundliche Ernährung (Trend 3) nicht isoliert voneinander betrachten lassen, sehen viele Experten und Expertinnen darin sogar einen so genannten Megatrend. Sie sind überzeugt davon, dass der Wandel auf den Tellern bereits begonnen habe und nicht mehr aufzuhalten sei.