



TK-Ernährungs- studie 2023:

Iss was, Deutschland!

Peter Wendt, Berlin
29. November 2023

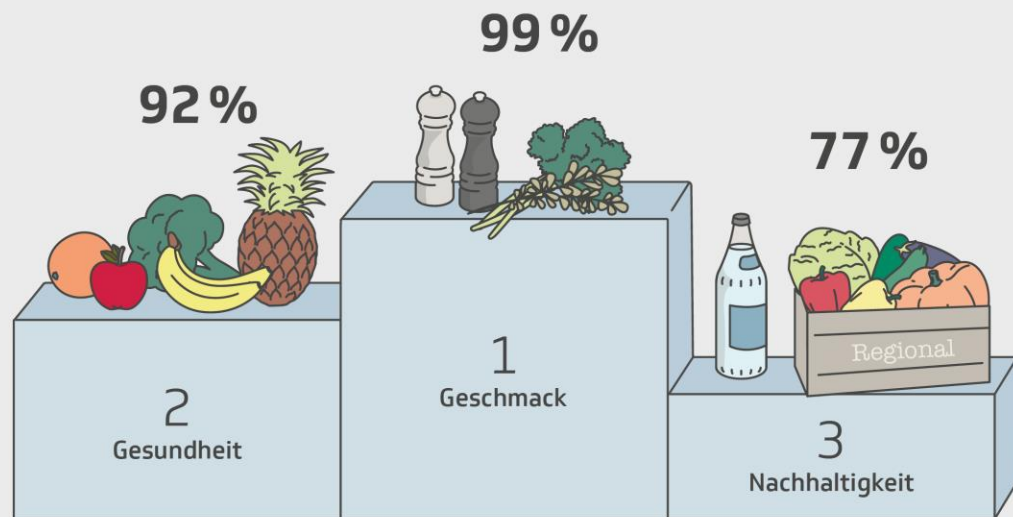
TK-Ernährungsstudie 2023: Eckdaten

Bevölkerungsrepräsentative telefonische Forsa-Umfrage im Auftrag der TK vom 2. bis 26. Mai 2023 von bundesweit 1.704 Personen ab 18 Jahren

- Dritte Forsa-Befragung der Reihe „Iss was, Deutschland!“
- Themen:
 - Allgemeines Ess- und Trinkverhalten
 - Ernährung und Gesundheit
 - Ernährung und Arbeit
 - Ernährung und Nachhaltigkeit

Hauptsache, es schmeckt und ist gesund!

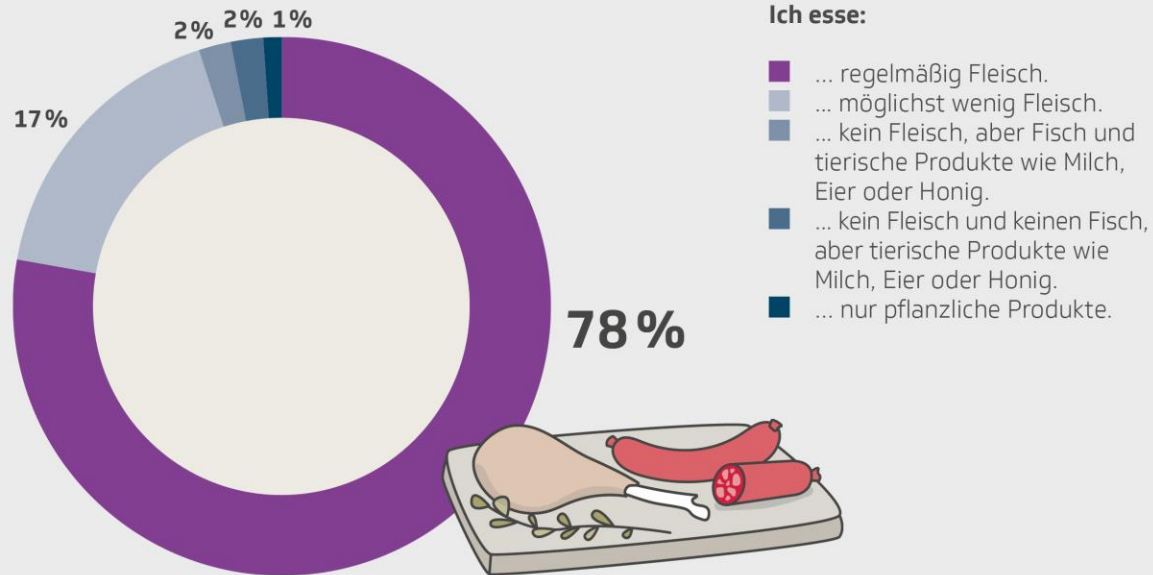
Wichtigste Aspekte beim Essen



Quelle/Grafik: TK-Studie „Iss was, Deutschland!“, 2023

Mehrfachnennungen möglich

Die Mehrheit isst regelmäßig Fleisch

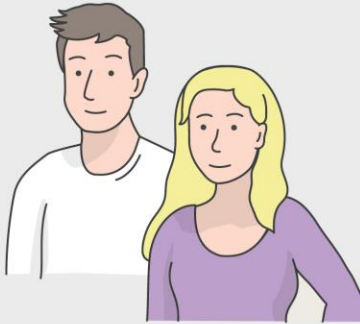


Quelle/Grafik: TK-Studie „Iss was, Deutschland!“, 2023

Jede und jeder Zweite unter 40 Jahren isst zu wenig Obst und Gemüse

49%

essen täglich
frisches Obst und Gemüse



18-39 Jahre

56%

essen täglich
frisches Obst und Gemüse



40-59 Jahre

70%

essen täglich
frisches Obst und Gemüse



60 Jahre und älter

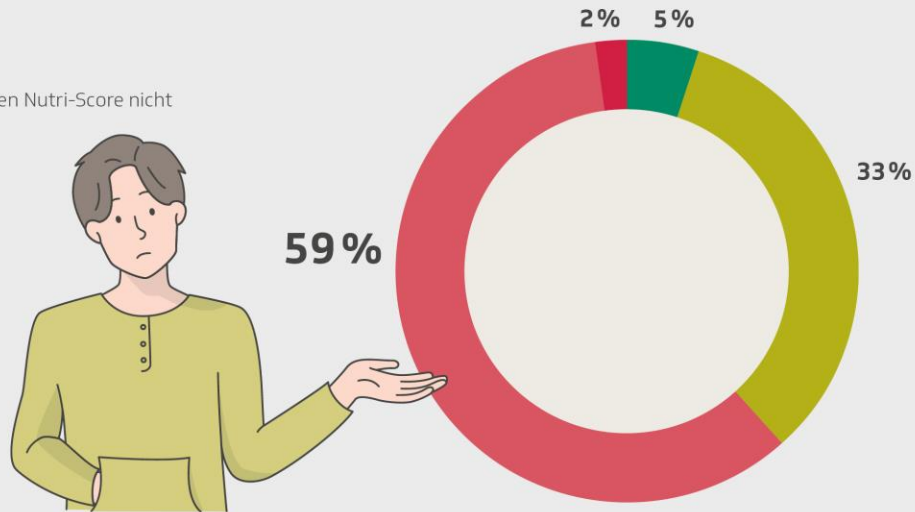
Quelle/Grafik: TK-Studie „Iss was, Deutschland!“, 2023

Ø = 59 Prozent

Die Mehrheit orientiert sich nicht am Nutri-Score

Wie sehr orientieren Sie sich beim Einkauf von Lebensmitteln am Nutri-Score?

- stark
- etwas
- gar nicht
- Ich kenne den Nutri-Score nicht

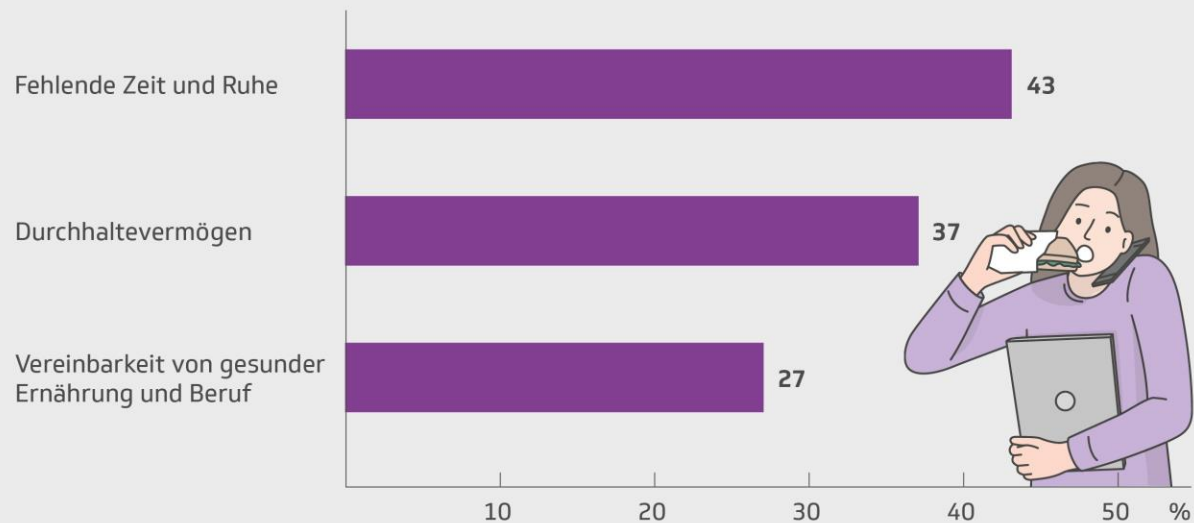


Quelle/Grafik: TK-Studie „Iss was, Deutschland!“, 2023

Rundungsdifferenzen möglich

Was hält von gesunder Ernährung ab?

Top 3 Gründe



Quelle/Grafik: TK-Studie „Iss was, Deutschland!“, 2023

Mehrfachnennungen möglich

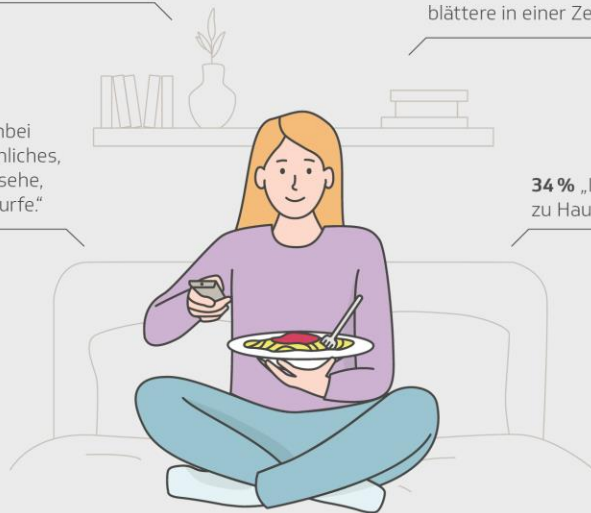
Vier von zehn Menschen essen oft nebenbei

88 % „Ich esse mindestens einmal am Tag in Ruhe und mit Genuss.“

40 % „Ich schaue beim Essen oft fern, surfe nebenbei im Internet oder blättere in einer Zeitschrift.“

36 % „Ich nasche oft nebenbei Chips, Schokolade oder Ähnliches, zum Beispiel wenn ich fernsehe, streame oder im Internet surfe.“

34 % „Ich esse die Hauptmahlzeit zu Hause meist allein.“



Quelle/Grafik: TK-Studie „Iss was, Deutschland!“, 2023

Mehrfachnennungen möglich

Fazit - So isst Deutschland

- Essen soll in erster Linie schmecken, gesund und auch nachhaltig sein
- an der Umsetzung hapert es noch
- Fleischverzicht bleibt die Ausnahme
- DGE-Empfehlungen für gesunde Ernährung werden nur bedingt umgesetzt
- Nutri-Score beeinflusst Kaufentscheidung der Mehrheit nicht
- Häufigste Gründe für ungesunde Ernährung sind Mangel an Zeit und Durchhaltevermögen
- 4 von 10 sind während des Essens zu Hause oft mit anderen Dingen beschäftigt

Iss was, Deutschland!

Weitere Informationen und
die digitale Pressemappe
gibt es unter
tk.de/presse