



**Iss was,  
Deutschland!**

**T**  
Die  
Techniker



## Vorwort

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann das Wohlbefinden fördern und senkt nachweislich das Risiko für viele Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes. Ebensolchen Krankheiten vorzubeugen, bevor sie entstehen, ist ein wichtiges Thema für uns als Krankenkasse. Um mehr über die Ernährungsgewohnheiten der Menschen zu erfahren, schauen wir in unseren Studien immer wieder genauer hin, was bei den Menschen in Deutschland auf den Tisch kommt und welche Gründe es gibt, die gegebenenfalls von einer gesunden Ernährung abhalten.

Für die vorliegende Studie haben wir unsere Fragen zum allgemeinen Ernährungsverhalten der Menschen in Deutschland noch mal erweitert und aktuelle gesellschaftliche Themen aufgegriffen. Wie bio ist Deutschland eigentlich? Gibt es tatsächlich so viele Veganerinnen und Veganer, wie die öffentliche Wahrnehmung vermuten lässt? Und wie sieht die Ernährung im Homeoffice aus? Wird in den eigenen vier Wänden vielleicht sogar gesünder gegessen als im Betrieb?

Die Antworten sind teilweise überraschend. Einerseits ist den meisten Menschen in Deutschland eine gesunde und nachhaltige Ernährung sehr wichtig. Andererseits fällt auf, dass nach wie vor beim überwiegenden Anteil der Menschen in Deutschland (78 Prozent) regelmäßig Fleisch auf den Tisch kommt, auch wenn der Fleischverzehr in den letzten Jahren leicht zurückgegangen ist. Der Anteil der Befragten, die darauf achten, möglichst wenig Fleisch zu essen, ist im Vergleich zur Vorgängerstudie von 2017 nur leicht gestiegen, von 13 auf 17 Prozent. Nur zwei Prozent der Befragten ernähren sich vegetarisch und nur ein Prozent verzichtet

komplett auf tierische Produkte, lebt also vegan. Auffällig ist auch der Unterschied im Essverhalten von Männern und Frauen. Frauen legen deutlich mehr Wert auf Bio und bewusste Ernährung. So essen beispielsweise rund sieben von zehn Frauen täglich Obst und Gemüse. Bei den Männern ist es nur knapp die Hälfte.

Insgesamt betrachtet, scheint das Bewusstsein für eine gesunde und nachhaltige Ernährung bei den Menschen in Deutschland vorhanden zu sein, aber es hapert noch an der Umsetzung. Wir als TK unterstützen dabei sehr gern.

**Dr. Jens Baas**

Vorstandsvorsitzender der TK

## Inhalt

- 4 **So isst Deutschland**
- 18 **So trinkt Deutschland**
- 26 **Ernährung und Gesundheit**
- 32 **Ernährung und Arbeit**
- 38 **Ernährung und Nachhaltigkeit**
- 50 **Fazit: Iss was, Deutschland!**
- 52 **Studienaufbau**
- 53 **Quellenverzeichnis**

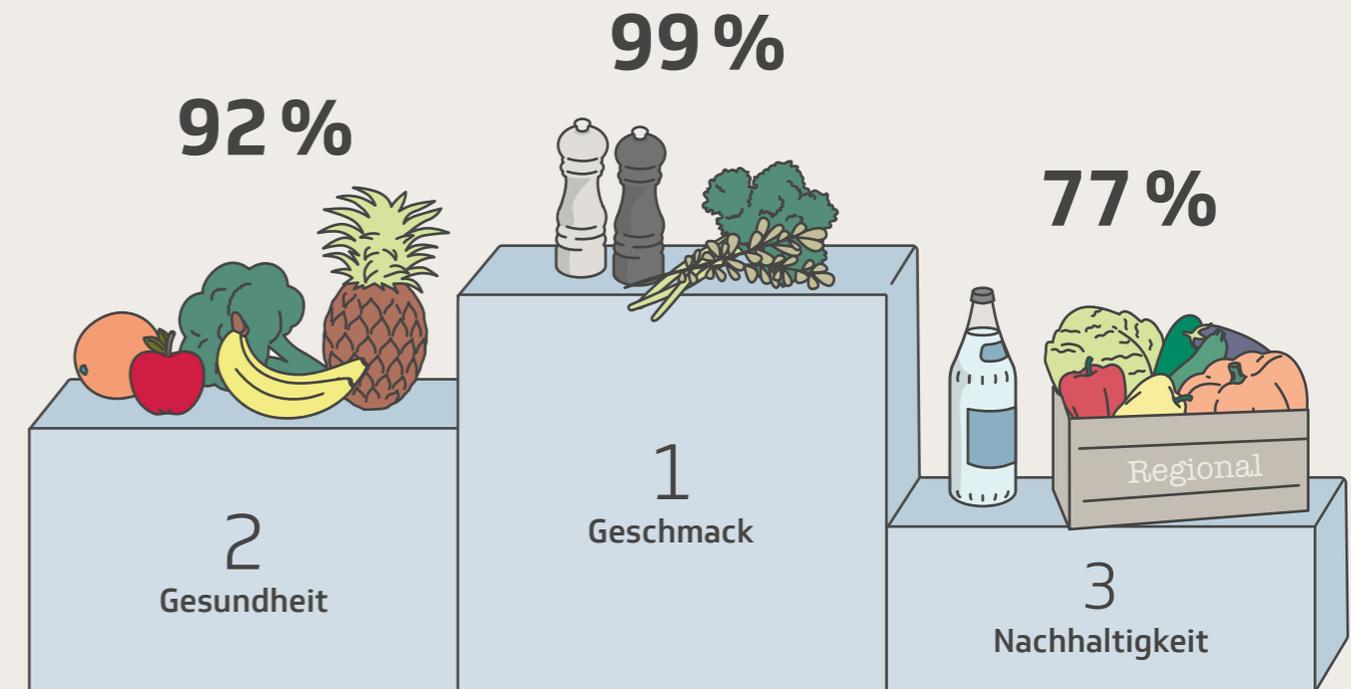
## So isst Deutschland

**Lecker soll es sein – und gesund** Die Mehrheit der Menschen in Deutschland gibt an, dass ihnen eine gesunde und nachhaltige Ernährung wichtig ist. Gut drei Viertel räumen der Nachhaltigkeit von Lebensmitteln einen hohen Stellenwert ein. Etwa neun von zehn finden nach eigener Aussage gesundes Essen wichtig oder sehr wichtig. Noch ein bisschen wichtiger ist allerdings der Genuss: Fast alle Befragten wollen, dass das Essen gut schmeckt.

Wie wir uns ernähren, beeinflusst Gesundheit und Wohlbefinden und ist somit ein wichtiges Thema für uns als Krankenkasse. In den TK-Ernährungsstudien nehmen wir dies in regelmäßigen Abständen unter die Lupe und fragen nach, worauf es den Menschen in Deutschland beim Thema Ernährung ankommt. Dabei berücksichtigen wir auch gesellschaftliche Trends und Themen.

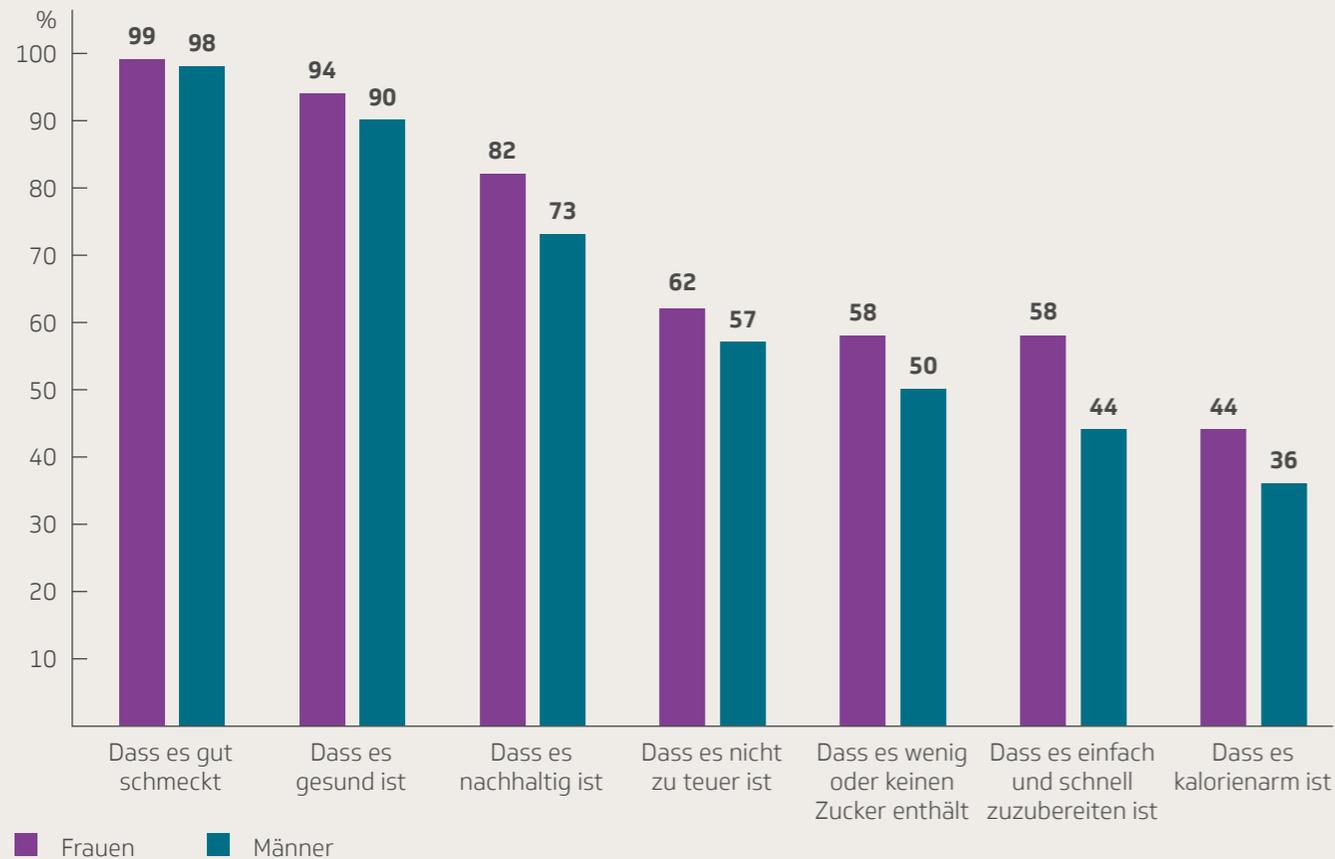
## Hauptsache, es schmeckt und ist gesund!

Wichtigste Aspekte beim Essen



## Frauen achten mehr auf Zucker und Kalorien als Männer

Welche Aspekte sind Ihnen beim Essen wichtig oder sehr wichtig?



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

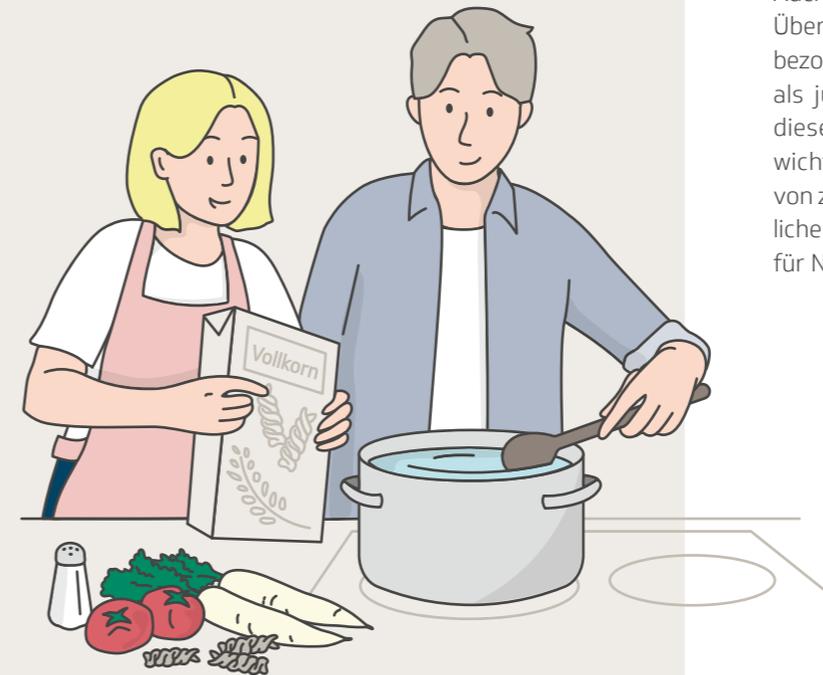
Mehrfachnennungen möglich

### Wie viel Zucker pro Tag darf es sein?

Hoher Zuckerkonsum kann zu Übergewicht und damit zu Folge-Erkrankungen wie Diabetes, Fettleber oder Bluthochdruck führen. Die Weltgesundheitsorganisation und deutsche Fachgesellschaften empfehlen deshalb, die Zuckierzufuhr auf höchstens zehn Prozent des täglichen Kalorienbedarfs zu reduzieren (Ernst et al., 2019). Das entspricht bei Erwachsenen etwa 50 Gramm Zucker. Das Tückische: Der süße Stoff versteckt sich in vielen Lebensmitteln. Ein Esslöffel Ketchup hat beispielsweise vier Gramm Zucker, in einer Dose Limonade kann das Zehnfache und damit fast die empfohlene Tageshöchstmenge enthalten sein.

**Unterschiedliche Prioritäten** Verglichen mit Männern geben Frauen an, mehr auf eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu achten. Ihnen ist es auch wichtiger, dass Lebensmittel kalorienarm sind. Knapp sechs von zehn Frauen legen Wert darauf, dass das Essen wenig oder keinen Zucker enthält, bei Männern sind es fünf von zehn.

Auch je nach Alter unterscheiden sich die Prioritäten: Über 40-Jährige legen mehr Wert auf Nachhaltigkeit – bezogen auf regionale, saisonale oder Bio-Lebensmittel – als jüngere Befragte. Acht von zehn Älteren finden diesen Aspekt bei der Ernährung wichtig oder sehr wichtig, bei den 18- bis 39-Jährigen sind es etwa sieben von zehn. Das überrascht, denn zumindest in der öffentlichen Wahrnehmung sind es eher die Jüngeren, die sich für Nachhaltigkeit einsetzen.



**Fleischverzicht bleibt die Ausnahme**

Zahlreiche Faktoren beeinflussen, was bei jeder und jedem von uns auf den Tisch kommt: von den familiär geprägten Ernährungsgewohnheiten über individuelle Unverträglichkeiten und finanzielle Möglichkeiten bis hin zu Sorgen über die Auswirkungen eines hohen Fleischkonsums auf Umwelt und Klima.

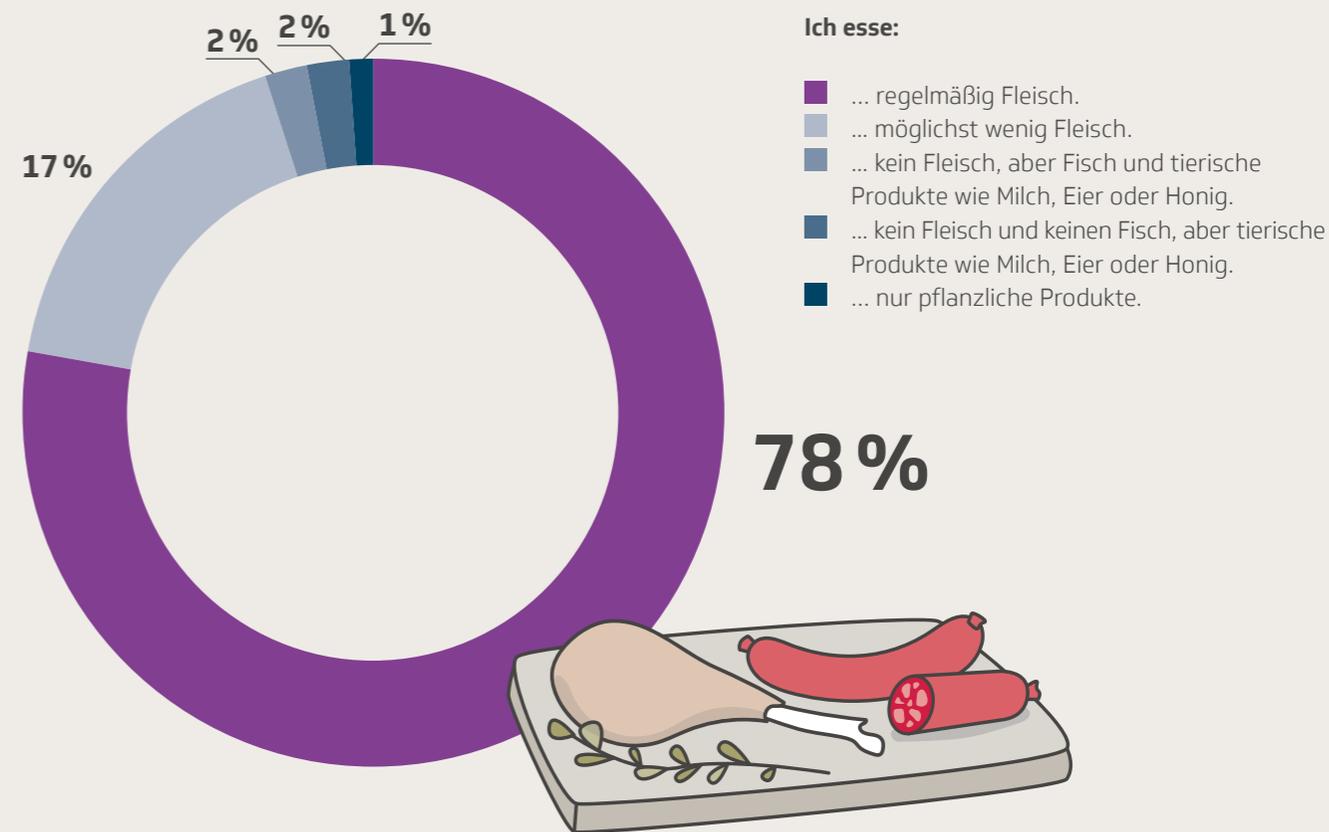
Noch immer sind diejenigen, die regelmäßig tierische Lebensmittel wie Fleisch oder Fisch essen, in der Überzahl: 78 Prozent der Befragten ordnen sich dieser Ernährungsweise zu. Vor sechs Jahren, in der TK-Ernährungsstudie 2017, waren es 84 Prozent. Der Anteil derjenigen, die regelmäßig Fleisch essen, ist also leicht zurückgegangen. Im Gegenzug hat sich der Anteil jener, die angeben, sich überwiegend vegetarisch zu ernähren und darauf zu achten, möglichst wenig Fleisch zu essen, von 13 auf 17 Prozent leicht erhöht. Dieser Anstieg ist vor allem auf

ein geändertes Essverhalten bei Frauen und unter 60-Jährigen zurückzuführen. Bei Männern und Älteren hat sich hingegen kaum etwas getan. Fast jede vierte Frau ernährt sich heute überwiegend vegetarisch, bei den Männern ist es nur jeder Zehnte.

**Erstaunlich** Nur zwei Prozent aller Befragten verzichten komplett auf Fleisch und Fisch, ernähren sich also ausschließlich vegetarisch. Angesichts der mittlerweile vielfältigen Angebote an Fleischersatzprodukten und der Diskussionen über die Auswirkungen von Tierhaltung auf das Klima sind dies noch sehr wenige. Streng vegan, also rein pflanzlich, isst ein Prozent der Befragten. Diese Menschen leben fast ausnahmslos in Großstädten.

71 Prozent derjenigen, die teilweise oder ganz auf Fleisch verzichten, tun dies wegen des Tierwohls beziehungsweise aufgrund ihrer ethischen Einstellung. Fast ebenso viele (69 Prozent) verzichten aus ökologischen Motiven auf Fleisch und tierische Produkte oder reduzieren deren Konsum. Für 59 Prozent sind gesundheitliche Aspekte ausschlaggebend. Vergleichsweise selten spielen Geschmack (25 Prozent), finanzielle (acht Prozent) oder religiöse Gründe (ein Prozent) eine Rolle.

# Die Mehrheit isst regelmäßig Fleisch



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

# Was isst Deutschland?

Das kommt mehrmals pro Woche auf den Tisch



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

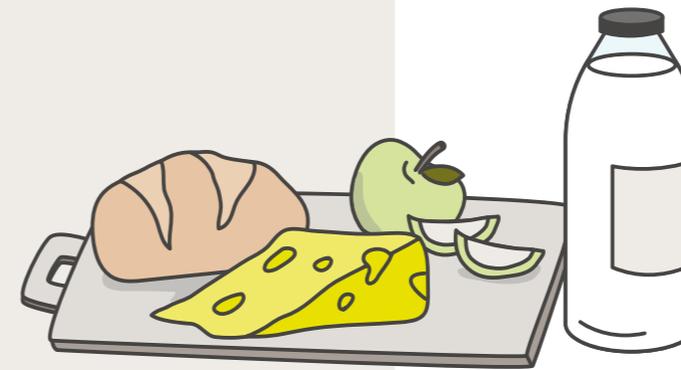
Mehrfachnennungen möglich

### Vollwertig essen und trinken

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse zehn Regeln formuliert, die Orientierung für eine ausgewogene Ernährung bieten:

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst: „Nimm fünf am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

(Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2017). Diese Regeln werden fortlaufend von Expertinnen und Experten geprüft und überarbeitet.



**Brot, Obst und Grünes** Zu den am häufigsten verzehrten Lebensmitteln gehören Brot und Brötchen, gefolgt von frischem Obst und Gemüse sowie Milchprodukten. Frauen entscheiden sich im Vergleich zu Männern eher für gesündere Lebensmittel wie Obst, Gemüse und grünen Salat. Bei Fleisch und Wurst ist das umgekehrt: 82 Prozent der Männer, aber nur 64 Prozent der Frauen geben an, täglich oder mehrmals pro Woche diese Produkte zu essen. Fisch wird nur von etwa jeder und jedem Siebten mehrmals in der Woche verzehrt.



**Der Obst- und Gemüseverzehr steigt mit dem Alter** „Nimm fünf am Tag“, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung aktuell bei Obst und Gemüse. Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst sollten es täglich sein, um den Körper mit den notwendigen Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen. Das senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2017).

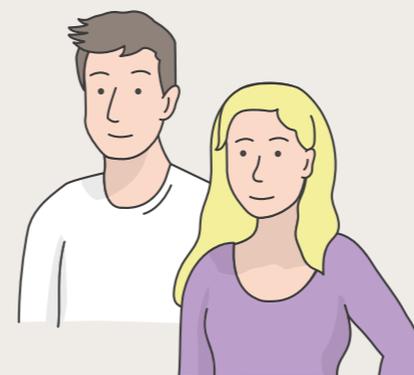
Längst nicht alle Menschen in Deutschland beherzigen diesen Rat. Bei nicht einmal der Hälfte der unter 40-Jährigen kommen frisches Obst und Gemüse täglich auf den Tisch. Mit dem Alter nimmt der Verzehr zu: Bei den 40- bis 59-Jährigen greifen 56 Prozent jeden Tag zu Obst und Gemüse, bei den über 60-Jährigen sind es 70 Prozent.

Auch hier unterscheiden sich Frauen und Männer: 69 Prozent der Frauen, aber nur 49 Prozent der Männer essen täglich frisches Obst und Gemüse.

Unter allen Befragten liegt der Anteil bei 59 Prozent. Im Umkehrschluss heißt das: Etwa vier von zehn Menschen nehmen weniger Obst und Gemüse zu sich als empfohlen.

## 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

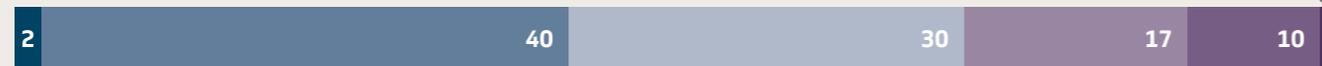
# Eintopf und Pasta

Prozentualer Anteil der Befragten, die das jeweilige Gericht entsprechend der angegebenen Häufigkeit essen

## Traditionelle deutsche Hausmannskost



## Nudelgerichte



## Vegetarische beziehungsweise vegane Gerichte



## Asiatische Speisen



## Fastfood, zum Beispiel Burger, Pommes, Currywurst oder Pizza



Täglich
  Mehrmals in der Woche
  Etwa einmal in der Woche
  Mehrmals im Monat
  Seltener
  Nie

**Von traditionell bis trendig** Hausmannskost und Nudelgerichte liegen in der Gunst der Menschen in Deutschland vorn: Mehr als vier von zehn geben an, solche Mahlzeiten täglich oder mehrmals pro Woche zu essen. Besonders häufig kommen Nudelgerichte bei Familien mit Kindern auf den Tisch (58 Prozent gegenüber 37 Prozent der Befragten ohne minderjährige Kinder im Haushalt).

Gut ein Drittel aller Befragten (35 Prozent) verzehrt täglich oder mehrmals pro Woche vegetarische oder vegane Gerichte. Gleichzeitig geben 27 Prozent an, nie vegetarische oder vegane Mahlzeiten zu essen. Asiatische Gerichte und Fast Food wie zum Beispiel Burger, Pommes, Currywurst oder Pizza landen nach eigener Aussage nur bei wenigen mehrmals pro Woche auf dem Teller.



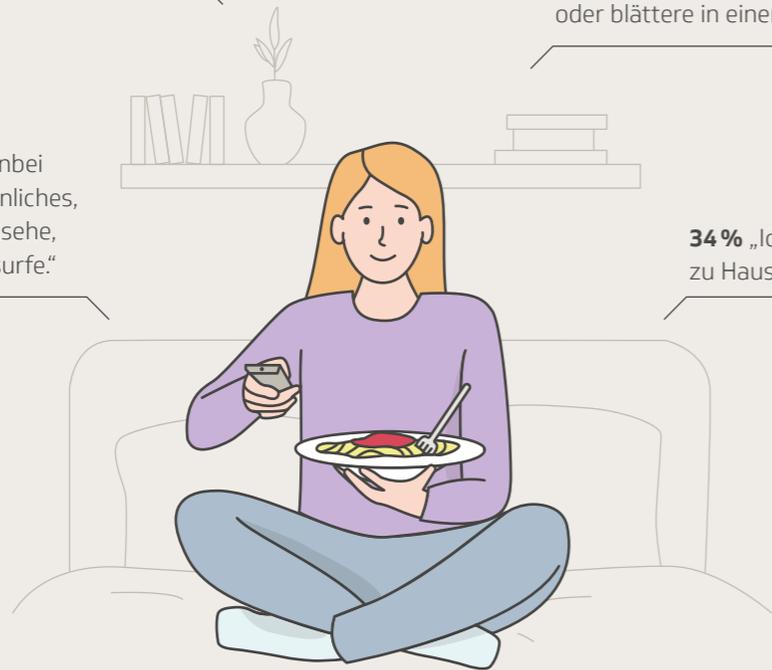
## Vier von zehn Menschen essen oft nebenbei

**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.“



**Mehr Naschkatzen** Wer keine Zeit fürs Kochen hat, greift zu Hause schnell zu dem, was gerade da ist: Fertiggerichte, Snacks, Süßigkeiten. Gesund ist das auf Dauer nicht. Besser wäre es, Mahlzeiten zu planen und sich bewusst Zeit fürs Essen zu nehmen. Dann landen meist auch gesündere Alternativen auf dem Teller.

Vier von zehn sind während des Essens oftmals mit anderen Dingen beschäftigt: Sie schauen fern, lesen oder surfen im Internet. Besonders unter 40-Jährige essen häufig nebenbei (60 Prozent). Bei den 40- bis 59-Jährigen und den über 60-Jährigen sind es mit 36 und 26 Prozent deutlich weniger. Die meisten Befragten essen aber mindestens einmal am Tag in Ruhe und mit Genuss.

Im Vergleich zur letzten TK-Ernährungsstudie 2017 hat sich das Essverhalten der Menschen zu Hause kaum verändert. Einzig der Anteil der Befragten, die oft nebenbei Chips, Schokolade oder Ähnliches naschen, erhöhte sich von 29 auf heute 36 Prozent.

## So trinkt Deutschland

**Auftanken erwünscht** Wasser ist ein Lebenselixier. Ohne ausreichend Flüssigkeit im Körper gerät vieles ins Stocken, denn Wasser ist der wichtigste Bestandteil unserer Zellen und Körperflüssigkeiten. Es transportiert Nährstoffe und reguliert die Körpertemperatur. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, rund 1,5 Liter Wasser oder andere kalorienfreie Getränke pro Tag zu trinken. Bei Sport, großer Hitze, extremer Kälte, Fieber, Erbrechen und Durchfall benötigen wir zusätzliche Flüssigkeit (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2023).

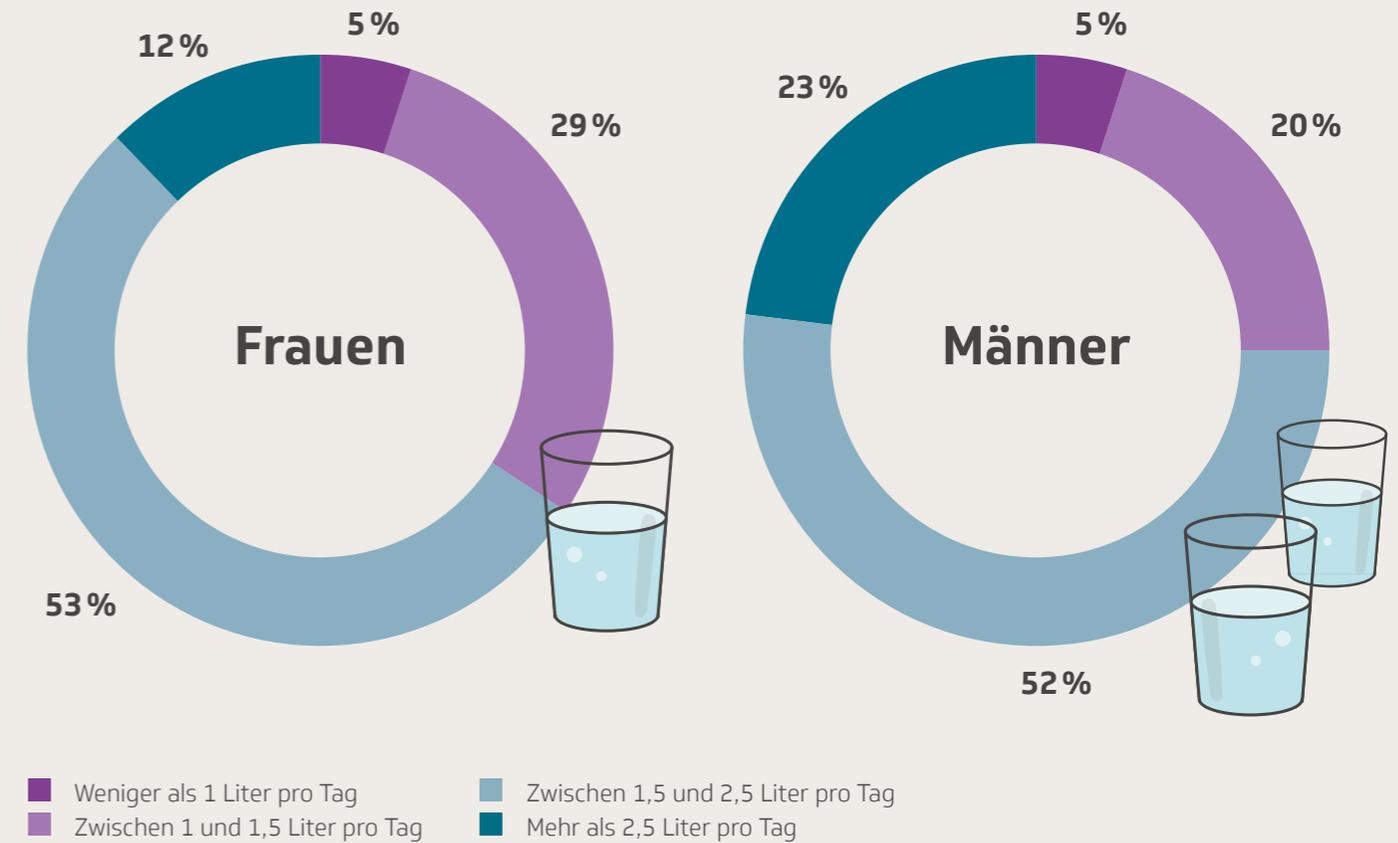
70 Prozent der Befragten trinken nach eigenen Angaben ausreichend alkoholfreie Getränke; sie schaffen mindestens 1,5 Liter. Umgekehrt gelingt es etwa drei von zehn Menschen nicht, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Vor allem Frauen trinken zu wenig: 34 Prozent geben an, nicht die empfohlenen 1,5 Liter pro Tag zu erreichen. Bei den Männern sind es nur 25 Prozent.

Etwa die Hälfte aller Befragten trinkt täglich zwischen 1,5 und 2,5 Liter. Fast jede und jeder Fünfte (18 Prozent) gibt sogar eine höhere Trinkmenge an. Das sind mehr als in der TK-Trinkstudie 2019 (14 Prozent). Der Anteil derjenigen, die zwischen 1,5 und 2,5 Liter alkoholfreie Getränke pro Tag zu sich nehmen, ist in etwa gleich geblieben.

*„Mithilfe von Wasser werden viele Nährstoffe zu den Zellen transportiert. Gleichzeitig sorgt es dafür, dass schädliche Stoffwechselprodukte abtransportiert werden. So kommt Gutes in den Körper und Schlechtes raus. Das funktioniert allerdings nur, wenn wir auch ausreichend trinken.“*

Maike Schmidt,  
Diplom-Ökotrophologin,  
TK-Gesundheitsmanagement

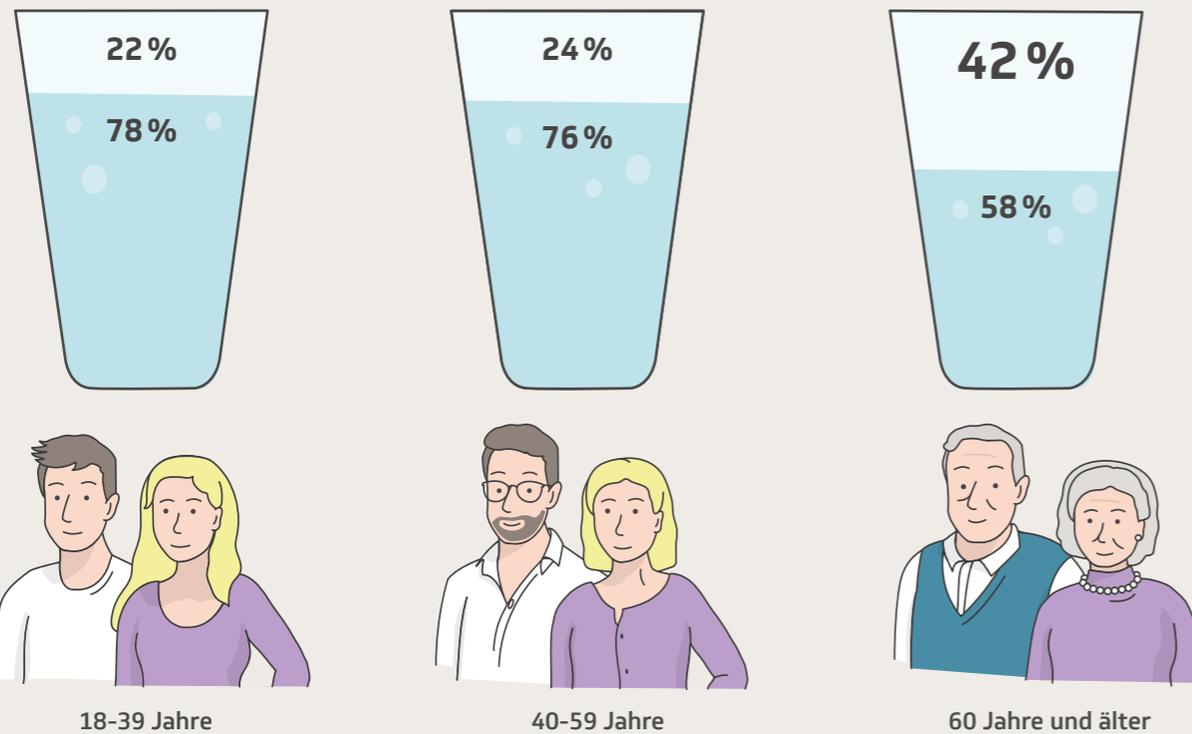
## Vor allem Frauen trinken nicht genug



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

Rundungsdifferenzen möglich

## Vier von zehn Menschen über 60 Jahren trinken zu wenig



■ 1,5 Liter oder mehr pro Tag    ■ Weniger als 1,5 Liter pro Tag

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

*„Es muss nicht das abgefüllte Wasser aus dem Supermarkt sein. Das Leitungswasser in Deutschland hat eine hervorragende Qualität. Außerdem spart man Geld und schont die Umwelt durch weniger Transportwege und Verpackungsmüll.“*

Dr. Sabine Voermans,  
Leiterin des Gesundheitsmanagements der TK

### Mit dem Alter schwindet der Durst

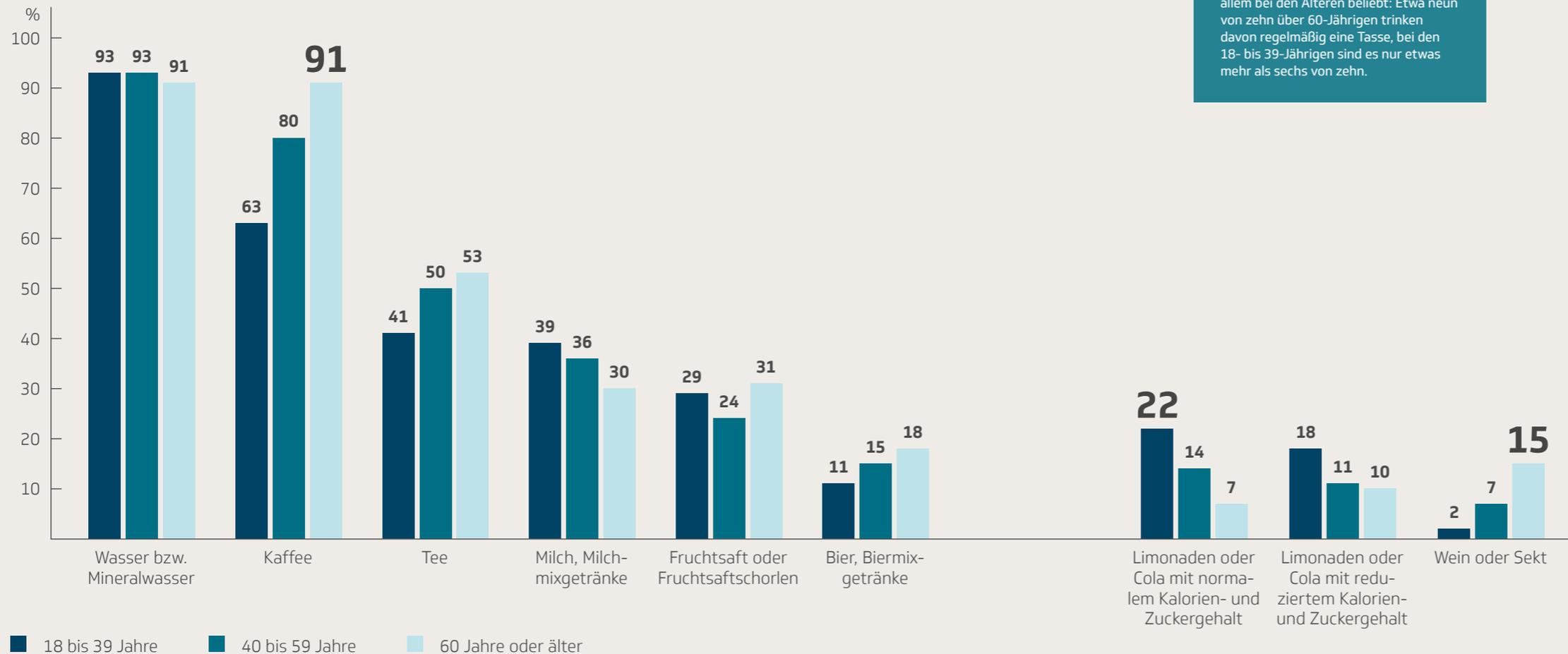
Der Anteil der Menschen, die wie empfohlen mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken, sinkt mit zunehmendem Alter. Erreichen bei den 18- bis 39-Jährigen noch fast acht von zehn das Minimum, schaffen es von den über 60-Jährigen nur noch knapp sechs von zehn. 42 Prozent der älteren Menschen nehmen nach eigener Angabe zu wenig Flüssigkeit zu sich.

Deutlich zu wenig – also weniger als einen Liter pro Tag – trinken acht Prozent der über 60-Jährigen. In der TK-Trinkstudie 2019 waren es im Vergleich dazu nur drei Prozent. Gerade Ältere sollten auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, denn es gibt unter anderem Hinweise auf eine schützende Wirkung der Zellhydrierung, etwa ein verringertes Risiko, gebrechlich zu werden (Serra-Prat et al., 2019).

Interessant ist die Verbindung von angegebener Trinkmenge und der Einschätzung des eigenen Gesundheitszustandes: Unter allen Befragten, die ihre körperliche Verfassung als zufriedenstellend oder schlechter einschätzen, sind mehr Personen (35 Prozent), die zu wenig trinken, als unter jenen, die ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut einschätzen (26 Prozent). Ob die Menschen aufgrund ihrer schlechten Verfassung weniger trinken oder ob sie sich schlechter fühlen, weil sie zu wenig trinken, lässt sich aus der Studie nicht ableiten.

## Wasser marsch – und noch ein Kännchen bitte!

Lieblingsgetränke, die täglich oder mehrmals pro Woche getrunken werden



Wasser beziehungsweise Mineralwasser ist das am häufigsten konsumierte Getränk: 92 Prozent aller Befragten löschen damit mindestens mehrmals in der Woche ihren Durst. Auf Platz zwei folgt Kaffee mit 79 Prozent. Er ist vor allem bei den Älteren beliebt: Etwa neun von zehn über 60-Jährigen trinken davon regelmäßig eine Tasse, bei den 18- bis 39-Jährigen sind es nur etwas mehr als sechs von zehn.

**Was trinkt Deutschland?** Tee wird von knapp der Hälfte aller Befragten (49 Prozent), Milch oder Milchmischgetränke von etwa einem Drittel (35 Prozent) und Fruchtsaft oder Fruchtschorle von 28 Prozent täglich oder mehrmals pro Woche getrunken.

Insgesamt 15 Prozent trinken mehrmals pro Woche Bier oder Biermischgetränke. Männer (23 Prozent) tun dies häufiger als Frauen (7 Prozent). Wein oder Sekt wird nur von wenigen wöchentlich oder sogar täglich konsumiert und wenn, dann vor allem von Menschen über 60 Jahren (15 Prozent). Bei 40- bis 59-Jährigen sind es im Vergleich dazu sieben Prozent, bei den unter 40-Jährigen nur zwei Prozent.

Etwa jede und jeder Siebte (14 Prozent) trinkt regelmäßig zuckerhaltige Limonaden oder Cola-Getränke, 13 Prozent greifen mindestens mehrmals pro Woche auf die Light-Version zurück. Dabei sinkt der Konsum von Softdrinks, egal ob light oder mit vollem Zuckergehalt, mit dem Alter: Bei den unter 40-Jährigen nimmt gut jede und jeder Fünfte zuckerhaltige Limonaden täglich oder mehrmals pro Woche zu sich, bei den über 60-Jährigen ist es nur etwa jede und jeder Vierzehnte.

**Flüssigkeitshaushalt in Balance** Die Mehrheit der Befragten gibt an, gleichmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Das ist positiv, denn so kann der Körper den Flüssigkeitsverlust (zum Beispiel durch Schwitzen, Atmen und Ausscheidung) regelmäßig ausgleichen. Im Vergleich zur TK-Trinkstudie 2019 ist der Anteil der regelmäßig Trinkenden gestiegen: von 62 auf 72 Prozent.

Anders sieht es aus, wenn Stress aufkommt. Dann vergisst heute – wie auch schon vier Jahre zuvor – etwa jede und jeder Zweite das Trinken. Frauen, Berufstätige und Menschen mit minderjährigen Kindern im Haushalt sind besonders betroffen. So kommen 58 Prozent der Erwerbstätigen unter Belastung nicht zum Trinken, bei den Nichterwerbstätigen sind es 36 Prozent. Im Vergleich zur TK-Trinkstudie 2019 ist bei Menschen unter 40 Jahren der Anteil derer, die bei Stress das Trinken vergessen, von 54 auf 65 Prozent gestiegen.

Bedenklich: Mehr als jede und jeder zehnte über 60-Jährige trinkt in der Regel nur zu den Mahlzeiten. Unter allen Befragten sind es sieben Prozent. Etwa jede und jeder Dritte trinkt erst, wenn er oder sie Durst verspürt, oder achtet nicht auf die tägliche Trinkmenge.



## Jede und jeder Zweite vergisst bei Stress das Trinken

„Ich trinke ziemlich gleichmäßig über den ganzen Tag verteilt.“

72

„Wenn ich viel Stress habe, vergesse ich oft, zu trinken.“

48

„Ich trinke erst, wenn ich Durst verspüre.“

34

„Ich achte so gut wie gar nicht darauf, wie viel ich am Tag trinke.“

29

„Ich habe oft ein starkes Durstgefühl.“

18

„Ich trinke tagsüber eher wenig, versuche aber, das abends auszugleichen.“

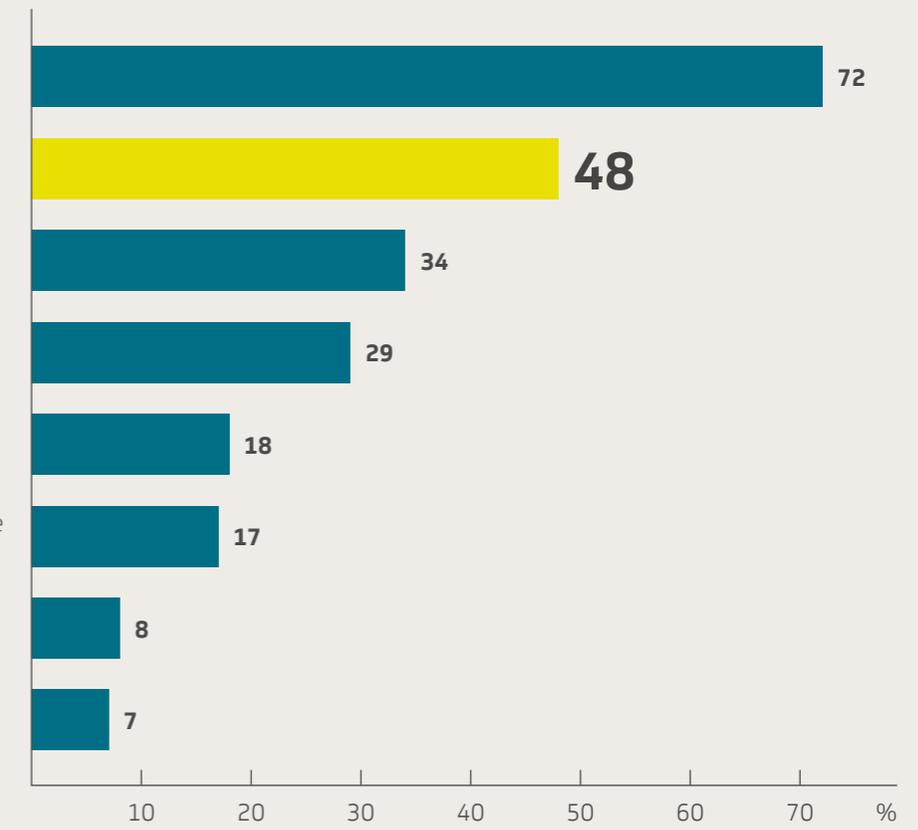
17

„Ich wache nachts häufig mit großem Durst auf.“

8

„Ich trinke in der Regel nur zu den Mahlzeiten.“

7



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

Mehrfachnennungen möglich

## Ernährung und Gesundheit

**Wahrnehmung versus Wirklichkeit** Knapp jede und jeder dritte Befragte bezeichnet sich in der vorliegenden TK-Studie als übergewichtig. Signifikante Unterschiede zwischen Frauen und Männern gibt es hier nicht. Zu beachten ist, dass die Befragten selbst einschätzten, ob sie an Übergewicht leiden.

Wahrnehmung und Wirklichkeit klaffen hier vermutlich bei einigen Befragten auseinander. Denn die offiziellen Zahlen sind deutlich höher: Laut Statistischem Bundesamt sind 53 Prozent der Menschen in Deutschland übergewichtig oder adipös (Statistisches Bundesamt, 2018). Diese Zuordnung basiert auf der Erfassung der Körpermaße (Größe und Gewicht), anhand derer der Body-Mass-Index berechnet wird. Als übergewichtig gelten Menschen mit einem Body-Mass-Index von 25 kg/m<sup>2</sup> oder mehr.

Mit einem zu hohen Körpergewicht steigt das Risiko für weitere Erkrankungen. Studien zufolge treten etwa Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, bestimmte Krebsarten und Schlafapnoe bei übergewichtigen Menschen häufiger auf (Lin & Li, 2021).

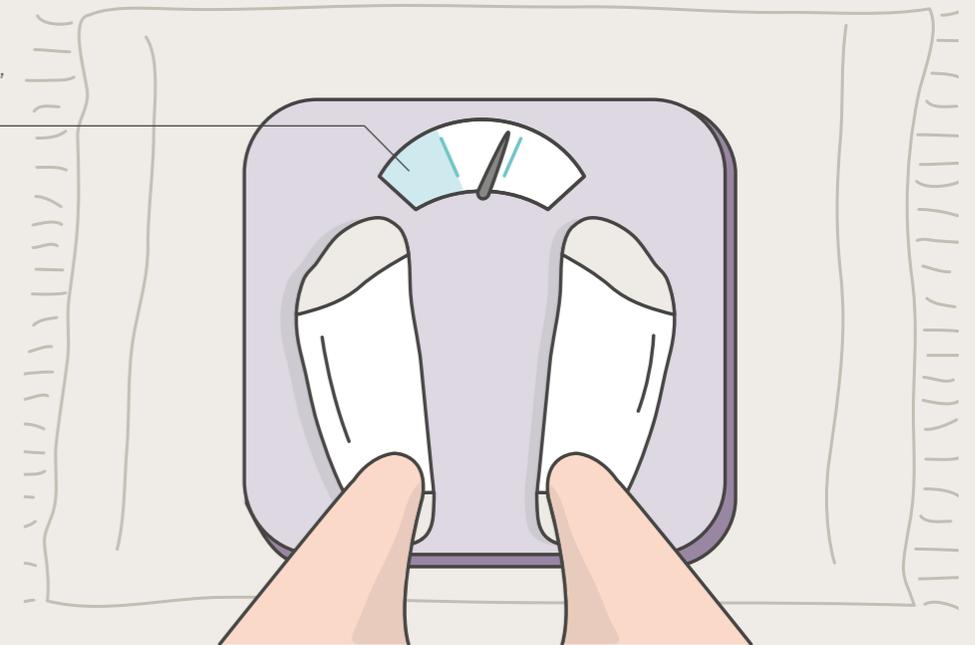
*„Viele Zivilisationskrankheiten ließen sich mit einer gesünderen Lebensweise verhindern oder in ihrem Verlauf positiv beeinflussen. Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle.“*

Dr. Jens Baas,  
Vorstandsvorsitzender der TK

## So schätzen die Menschen ihr Gewicht ein

# 31 %

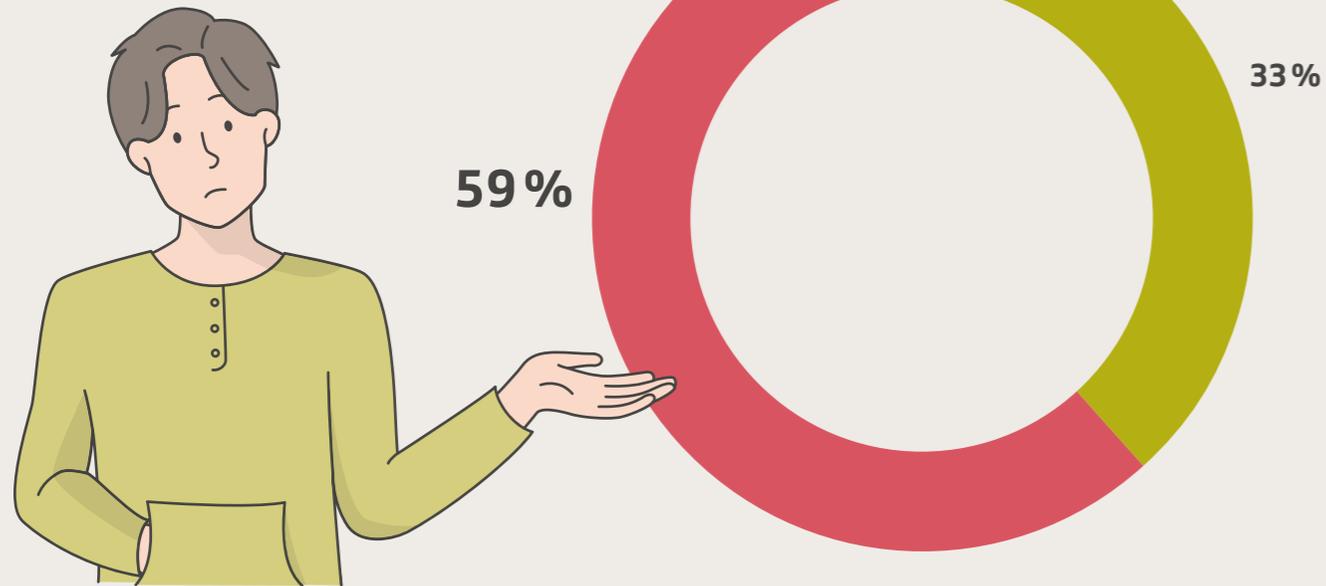
aller Befragten geben an, übergewichtig zu sein



## 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

**Kompass für gesundheitsbewusste Menschen** 38 Prozent der Befragten orientieren sich beim Einkauf von Lebensmitteln am Nutri-Score. Für etwa sechs von zehn Menschen ist diese Kennzeichnung gar nicht relevant.

Befragte, die auf den Nutri-Score achten, bevorzugen im Vergleich zu jenen, die sich gar nicht daran orientieren, gesündere Lebensmittel: Sie essen eher frisches Obst und Gemüse (92 Prozent täglich oder mehrmals pro Woche gegenüber 86 Prozent), grünen Salat (64 Prozent gegenüber 49 Prozent) und kochen öfter vegetarische oder vegane Gerichte (43 Prozent gegenüber 30 Prozent). Fleisch und Wurst verzehren sie hingegen seltener.

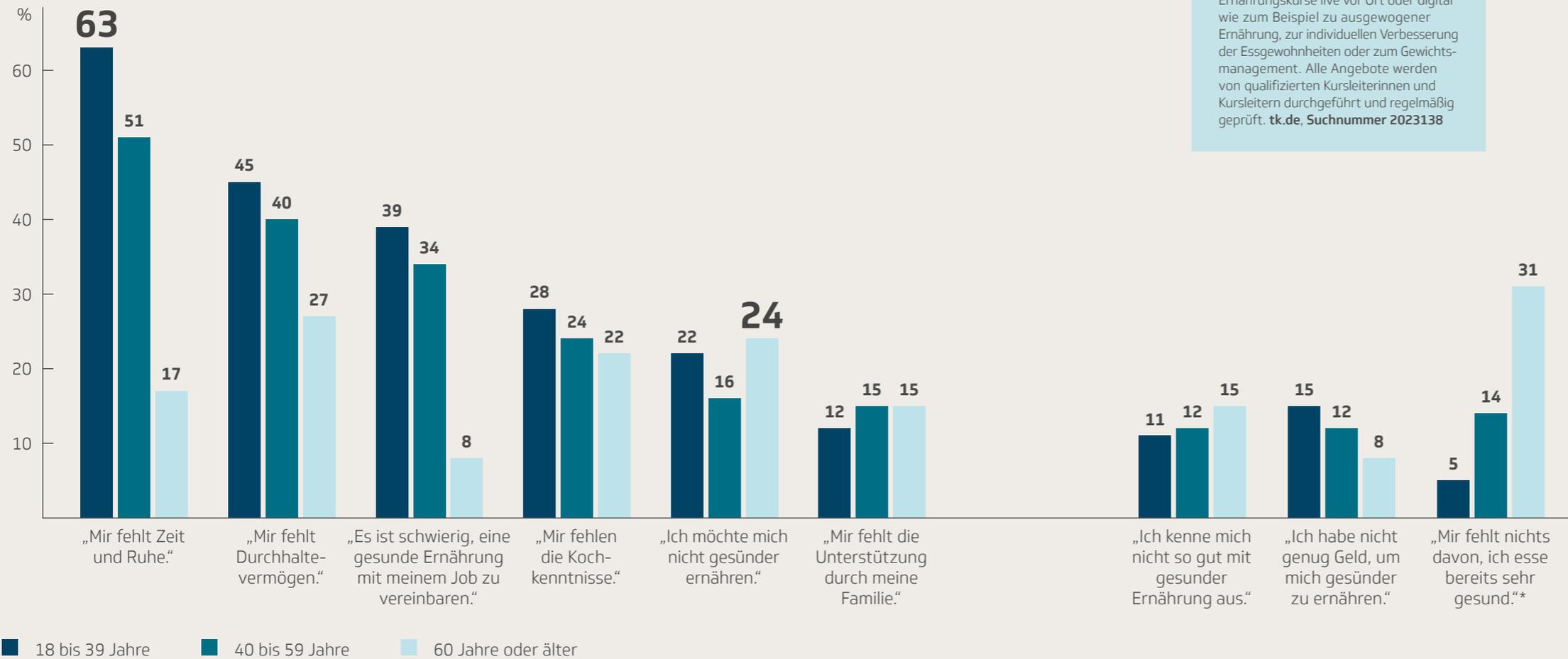
Auch gibt es einen Unterschied beim Konsum zuckerhaltiger Limonaden: Elf Prozent derer, die den Nutri-Score zur Orientierung nutzen, löschen ihren Durst täglich oder mehrmals pro Woche mit Softdrinks. Bei jenen, die nicht auf die Kennzeichnung achten, liegt dieser Anteil bei 17 Prozent.

Ob Menschen, die gesundheitsbewusster einkaufen, dies tatsächlich wegen des Nutri-Scores tun, oder ob sie sich grundsätzlich mehr für eine gesunde Ernährung interessieren und deshalb stärker auf den Nutri-Score achten, geht aus den Daten nicht hervor.

**Nutri-Score – die Lebensmittel-Ampel**  
Der Nutri-Score informiert über den Gesamtnährwert eines Lebensmittels. Dabei gibt es fünf Stufen (A bis E), die farblich von Grün bis Rot ähnlich einer Ampel unterlegt sind. Die Kennzeichnung soll helfen, Produktvarianten mit dem günstigsten Gesamtnährwert zu erkennen. Das sind etwa Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Ballaststoffen. Als ungünstig werden ein hoher Energiegehalt und gesättigte Fettsäuren, Salz und Zucker bewertet. Ab Ende Dezember 2023 wird bei Getränken auch der Gehalt an Süßungsmitteln beim Nutri-Score berücksichtigt. Lebensmittelhersteller sind bisher nicht dazu verpflichtet, den Nutri-Score zu verwenden (Bundeszentrum für Ernährung, 2023).

## Vielen fehlt die Zeit für gesundes Essen

### Gründe, die von gesunder Ernährung abhalten



**Angebote der TK** Die TK unterstützt ihre Versicherten mit vielen Angeboten auf dem Weg zu einer gesünderen Ernährung.

**TK-ErnährungsCoaching** Das interaktive ErnährungsCoaching bietet TK-Versicherten vielfältige und individuelle Anregungen, um ihre Ernährungsziele zu erreichen: von hilfreichen und alltagstauglichen Tipps bis hin zu vielfältigen Rezepten. [tk.de](https://tk.de), Suchnummer 2011448

**Gesundheitskurse** Die TK bezuschusst Ernährungskurse live vor Ort oder digital wie zum Beispiel zu ausgewogener Ernährung, zur individuellen Verbesserung der Essgewohnheiten oder zum Gewichtsmanagement. Alle Angebote werden von qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern durchgeführt und regelmäßig geprüft. [tk.de](https://tk.de), Suchnummer 2023138

**Hindernisse für eine gesündere Ernährung** Viele nehmen sich vor, ausgewogener zu essen. 92 Prozent geben an, dass ihnen eine gesunde Ernährung wichtig ist. Doch die Umsetzung funktioniert nicht immer. Woran liegt das?

Einer gesünderen Ernährung steht nach Einschätzung der Befragten vor allem fehlende Zeit im Weg. Für mehr als vier von zehn (43 Prozent) ist dies ein entscheidender Hinderungsgrund. Das trifft besonders auf die unter 40-Jährigen (63 Prozent), auf Erwerbstätige (58 Prozent) und auf Familien mit minderjährigen Kindern im Haushalt (62 Prozent) zu.

Knapp vier von zehn Menschen unter 40 Jahren finden es schwierig, eine gesunde Ernährung mit dem Job zu vereinbaren. Mangelndes Durchhaltevermögen ist bei 37 Prozent aller Befragten das Problem. Jede und jeder Vierte meint, nicht über genügend Kochkenntnisse zu verfügen. Eine eher untergeordnete Rolle spielen finanzielle Gründe (11 Prozent), wobei jüngeren Menschen nach eigenen Angaben eher das Geld für gesünderes Essen fehlt.

Gut jede fünfte Person gibt an, dass sie sich nicht gesünder ernähren möchte (21 Prozent). Bei den über 60-Jährigen sagen das sogar 24 Prozent.

## Ernährung und Arbeit

Durch die Coronapandemie gehört die Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten, mittlerweile zum Arbeitsalltag vieler Menschen in Deutschland. Obwohl mit 60 Prozent nach wie vor der größere Anteil der Erwerbstätigen ausschließlich im Betrieb arbeitet beziehungsweise nicht zu Hause, nutzen immerhin 40 Prozent die Möglichkeit, mindestens ab und zu im Homeoffice zu arbeiten.

Große Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten hat das Homeoffice allerdings nicht. Betrachtet man die Gruppe der Beschäftigten, die sowohl im Homeoffice als auch im Betrieb arbeiten, dann ernähren sie sich nach eigenen Angaben zu Hause weder gesünder, noch nehmen sie sich mehr Zeit zum Essen als vor Ort in Büro oder Kantine.

Ein paar Auffälligkeiten gibt es aber schon: So essen mehr als vier von zehn Befragten aus dieser Gruppe im Homeoffice gerne etwas nebenbei, während sie arbeiten. Im Betrieb tun das nur gut drei von zehn der Befragten.

Ganz generell wird die Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr im Betrieb eher vernachlässigt. So gibt fast die Hälfte der Befragten (49 Prozent) an, am Arbeitsplatz mindestens manchmal

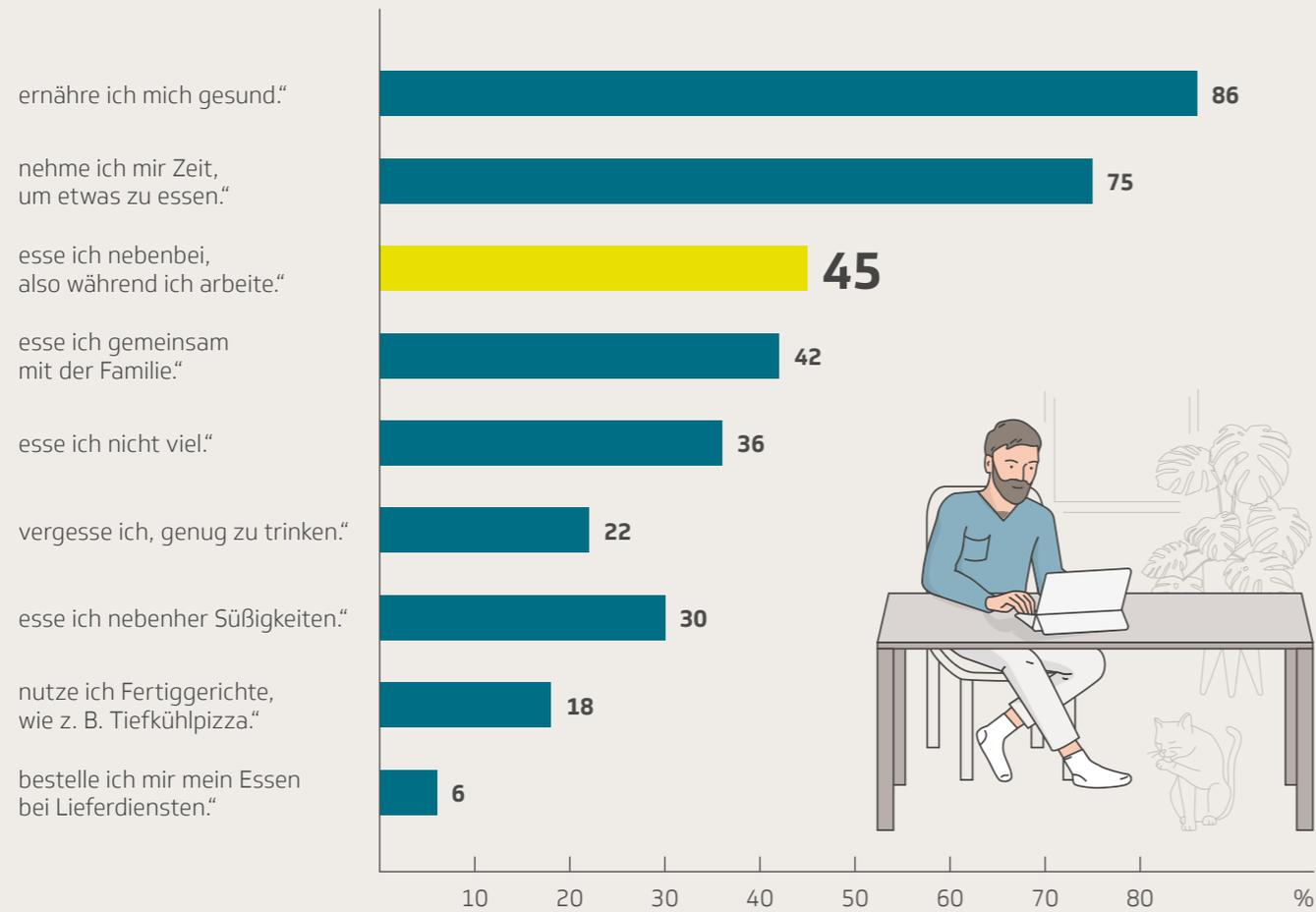
nicht viel zu essen. Im Homeoffice sind es nur 36 Prozent. Und mehr als jede und jeder Dritte vergisst mindestens gelegentlich, im Betrieb genug zu trinken. Im Homeoffice ist es nur gut jede und jeder Zweite. Was die Geselligkeit angeht, geben 69 Prozent der Befragten an, sich im Betrieb zumindest gelegentlich mit Kolleginnen und Kollegen zum Essen zu verabreden. Im Homeoffice essen 42 Prozent der Befragten zumindest manchmal gemeinsam mit der Familie.

**Zu wenig Zeit** Knapp 40 Prozent der Beschäftigten in Deutschland geben an, oft oder immer zu wenig Zeit zu haben, um alle Aufgaben bei der Arbeit zu erledigen. Das ergab die Beschäftigungsstudie „How's work?“, die vom Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse 2021 durchgeführt wurde. Muss man sich bei der Arbeit ständig hetzen, kommen eben oft auch Essenspausen zu kurz. Dabei spielt gerade der Faktor Zeit bei gesunder Ernährung eine entscheidende Rolle. Wer in Eile isst, nimmt mehr Kalorien zu sich. Denn der Körper sendet erst nach 15 bis 20 Minuten das Satt-Signal. Schnell hineingeschlungene Nahrung ist zudem viel schwerer verdaulich. Gerade bei der Arbeit gilt darum: möglichst nicht nebenbei, sondern bewusst und mit genügend Muße essen.

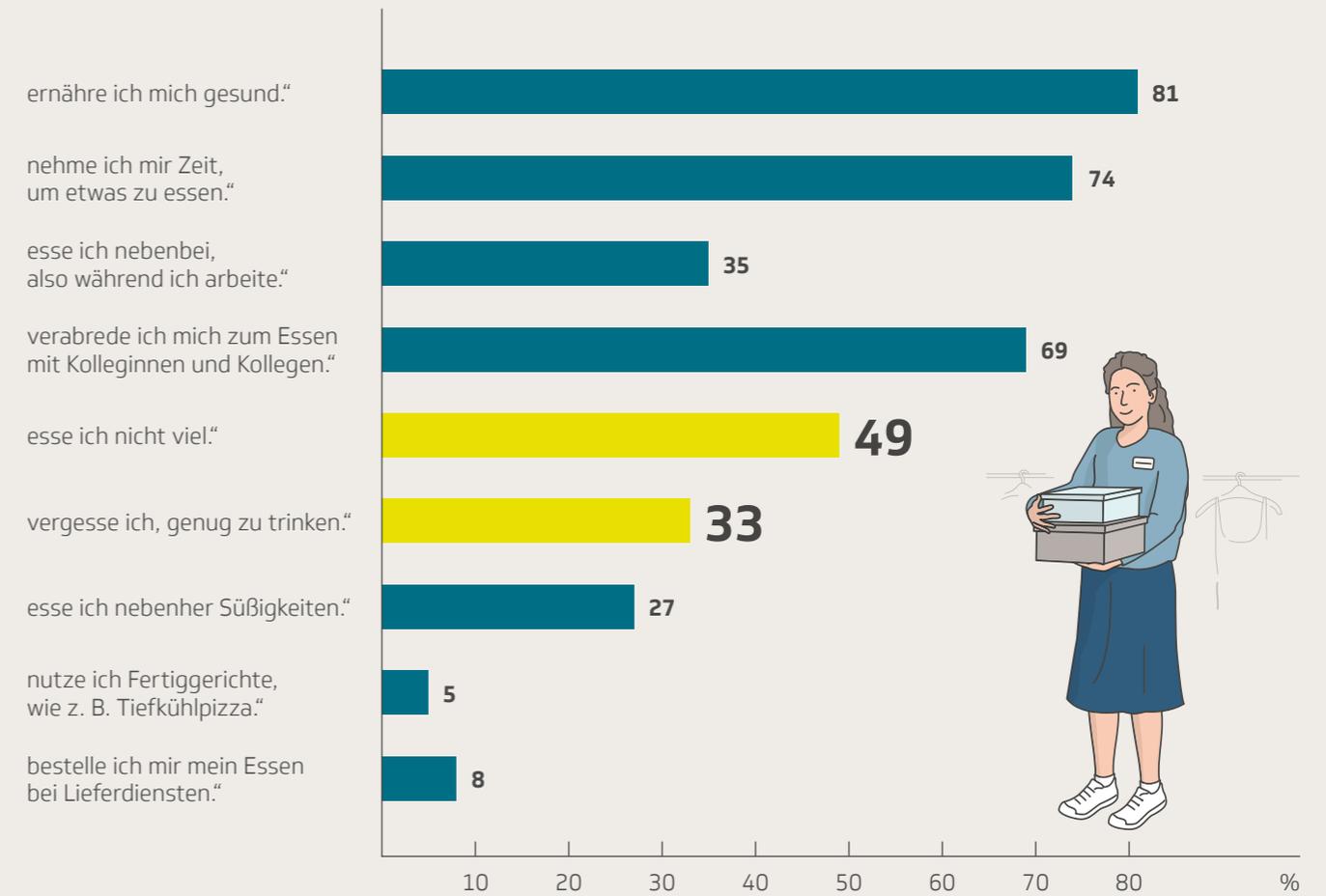


# Homeoffice versus Betrieb

## „Im Homeoffice ...

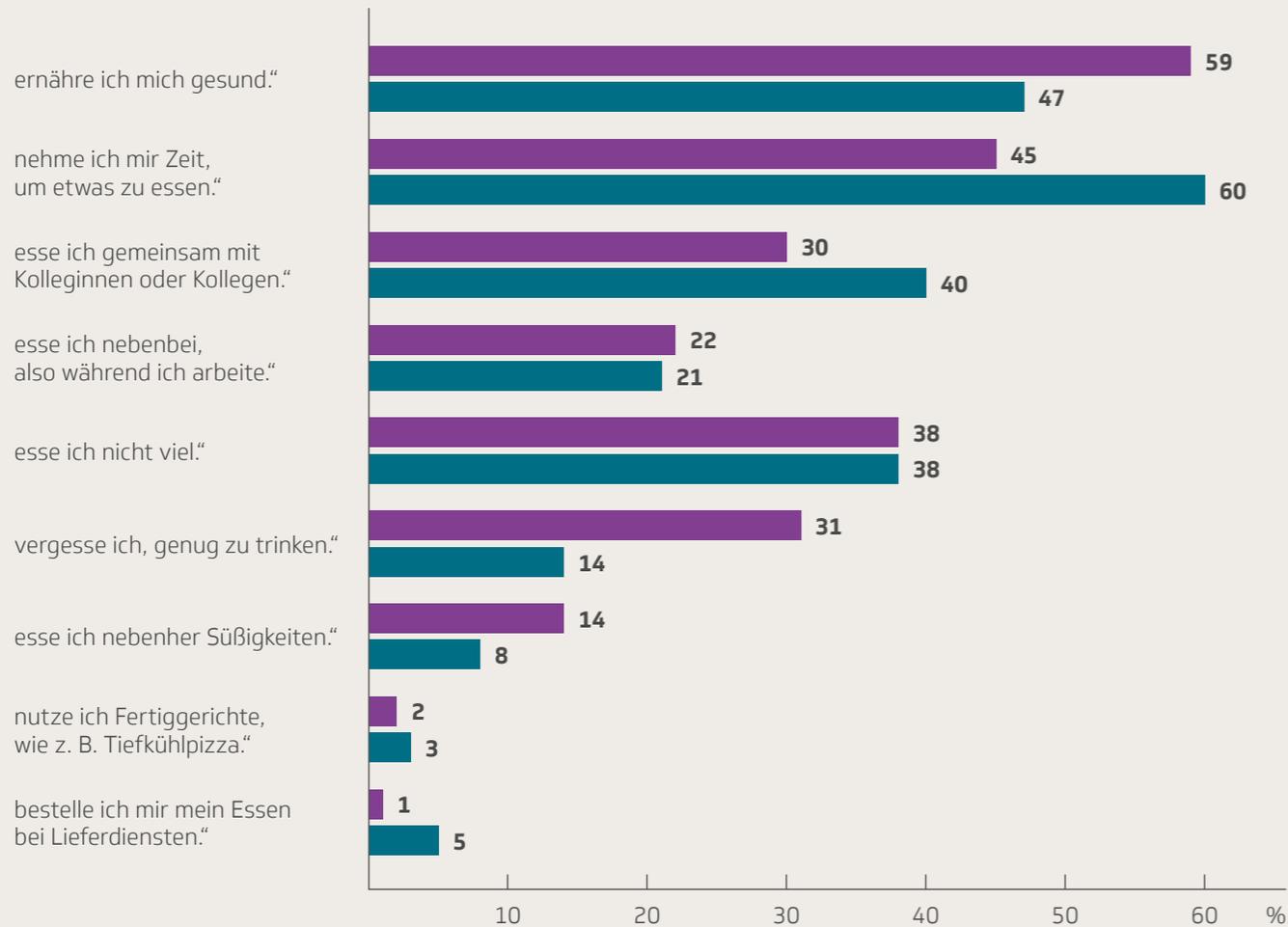


## „Im Betrieb ...



## Frauen essen anders - vor allem auf der Arbeit

### „Im Betrieb ...



**In der Teilzeit-Falle** Wer halbtags arbeitet, legt eventuell nur eine sehr kurze oder gar keine Mittagspause ein. Das könnte unter anderem die Unterschiede im Essverhalten am Arbeitsplatz zwischen Männern und Frauen erklären. Denn unter Frauen gibt es einen hohen Anteil an Teilzeitkräften. Laut Statistischem Bundesamt sind zwar drei von vier Müttern in Deutschland erwerbstätig (74,9 Prozent), ein großer Teil von ihnen steckt jedoch beruflich zurück. Knapp zwei Drittel der berufstätigen Mütter (65,5 Prozent) arbeiteten im Jahr 2020 in Teilzeit. Bei den Männern waren es nur 7,1 Prozent. Verglichen mit dem EU-Durchschnitt ist die Teilzeit-Quote in Deutschland bei Müttern mit Kindern unter zwölf Jahren sogar fast doppelt so hoch (Statistisches Bundesamt, 2022).

### Zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Sie würden gerne, kommen aber oft nicht dazu: Obwohl Frauen tendenziell sogar etwas mehr Wert auf eine gesunde Ernährung legen als Männer und sich auch am Arbeitsplatz laut eigenen Angaben eher gesund ernähren, gelingt es ihnen oft nicht, dieses Bewusstsein stringent in die Tat umzusetzen: Verglichen mit Männern nehmen sie sich beispielsweise weniger Zeit fürs Essen und vergessen eher, genug zu trinken.

Auch verabreden sich Männer häufiger mit Kolleginnen oder Kollegen zum Essen. Frauen tun dies seltener. Fast die Hälfte der Frauen, nämlich 47 Prozent, gibt an, sich im Arbeitsalltag nie mit anderen zum Essen zu treffen. Bei Männern sind es nur 34 Prozent.

# Ernährung und Nachhaltigkeit

**Vom Feld auf den Tisch** Die gute Nachricht: Das Thema Nachhaltigkeit ist auf dem Teller angekommen. Für die Mehrheit der Befragten ist es wichtig oder sehr wichtig, dass Lebensmittel aus der Region stammen, saisonal und zudem möglichst wenig verpackt sind. Knapp die Hälfte legt Wert darauf, Bio-Produkte zu kaufen.

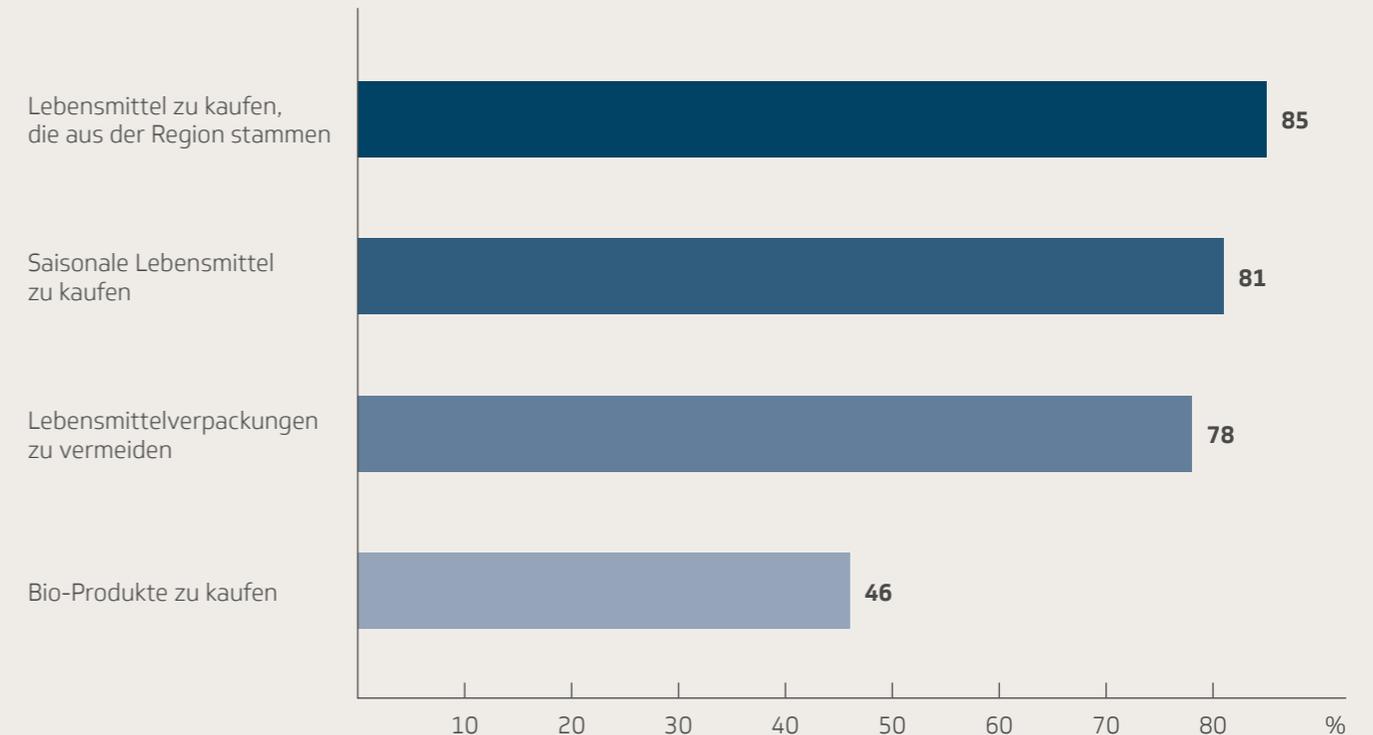
Frauen achten laut eigenen Angaben beim Einkauf stärker auf Nachhaltigkeit als Männer. Bei allen abgefragten Aspekten zur Nachhaltigkeit geben Frauen häufiger an, diese als wichtig oder sehr wichtig zu erachten. So bevorzugen neun von zehn Frauen regionale Lebensmittel, unter männlichen Einkäufern sind es nur etwa acht von zehn. 84 Prozent der Frauen achten darauf, verpackte Lebensmittel zu vermeiden, im Vergleich zu 71 Prozent der Männer.

**Schlechte Bilanz für Importware**  
Lange Transportwege beeinflussen die CO<sub>2</sub>-Bilanz von Lebensmitteln massiv. So verbucht ein saisonal in der Region geernteter und verkaufter Apfel nur gut ein Drittel des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks eines weit gereisten Apfels aus Neuseeland (Reinhardt et al., 2020).



## Hauptsache regional

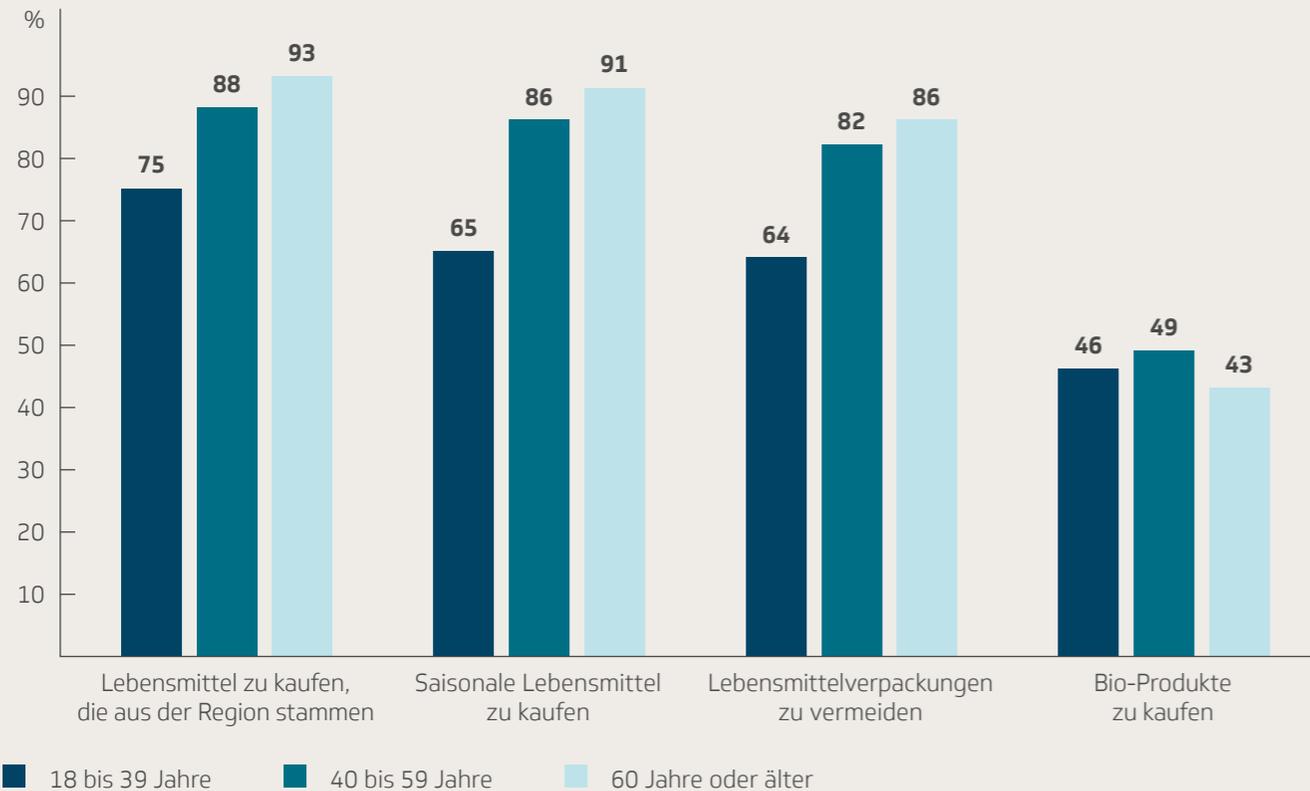
Diese Nachhaltigkeitsaspekte sind mir beim Einkauf wichtig oder sehr wichtig:



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

## Ältere kaufen nachhaltiger ein

Anteil der Befragten, die folgende Aspekte als wichtig oder sehr wichtig einschätzen



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

Mehrfachantworten möglich

**Bio-Lebensmittel gewinnen an Marktpräsenz** Bio ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Dass die großen Lebensmittel-Discounter und Drogeriemärkte ihr Angebot inzwischen um zahlreiche Bio-Produkte erweitert haben, hat ebenso zur größeren Marktpräsenz beigetragen wie die Zunahme von Bio-Supermärkten. Lag der Anteil von Bio-Lebensmitteln im Jahr 2011 noch bei 4,1 Prozent, so betrug er zehn Jahre später bereits 6,8 Prozent (Umweltbundesamt, 2022). 15,3 Milliarden Euro wurden im Jahr 2022 im Bio-Segment umgesetzt (Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft, 2023).



**Generationenfrage?** Zwar sprechen sich jüngere Menschen heute in der öffentlichen Wahrnehmung häufig für Nachhaltigkeit aus, sie leben es beim Lebensmitteleinkauf jedoch nicht so konsequent wie die Älteren. Im Vergleich zu Jüngeren legen Befragte ab 40 Jahren höheren Wert auf regionale und saisonale Lebensmittel. Sie finden es auch häufiger wichtig oder sehr wichtig, Lebensmittelverpackungen zu vermeiden. Beim Einkauf auf Bio-Produkte zu achten, hat über alle Altersgruppen hinweg einen ähnlichen Stellenwert.

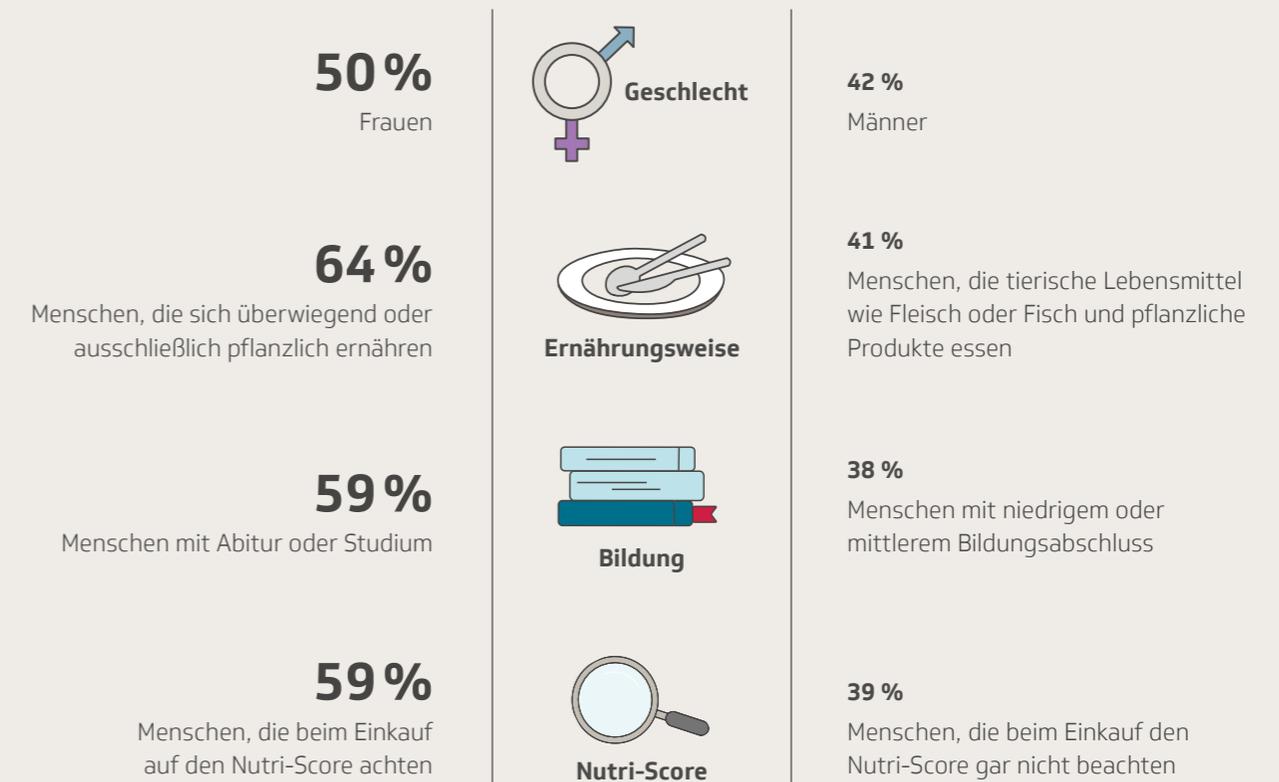
**Bio – beliebt bei Frauen und Fans fleischarmer Ernährung**

Frauen sind tendenziell aufgeschlossener gegenüber Bio-Produkten als Männer. Ebenso achten Menschen mit Abitur oder Studium beim Einkauf häufiger auf Bio-Ware als jene ohne einen höheren Bildungsabschluss. Oftmals wohl auch aufgrund besserer finanzieller Möglichkeiten: Denn auch Besserverdienende mit einem monatlichen Haushaltsnetto-Einkommen von mehr als 3.000 Euro legen mehr Wert auf Bio-Lebensmittel als Menschen aus Haushalten, deren Einkommen darunter liegt (50 Prozent gegenüber 41 Prozent).

Besonders deutlich ist der Unterschied hinsichtlich der Ernährungsweise: Knapp zwei Drittel der Befragten, die sich überwiegend oder ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln ernähren, bevorzugen Bio-Kost. Bei Menschen, die sowohl tierische Lebensmittel als auch pflanzliche Produkte verzehren, sind es nur 41 Prozent. Außerdem finden jene, die auf den Nutri-Score achten, den Kauf von Bio-Produkten häufiger wichtig oder sehr wichtig als Personen, die dem keine Beachtung schenken.

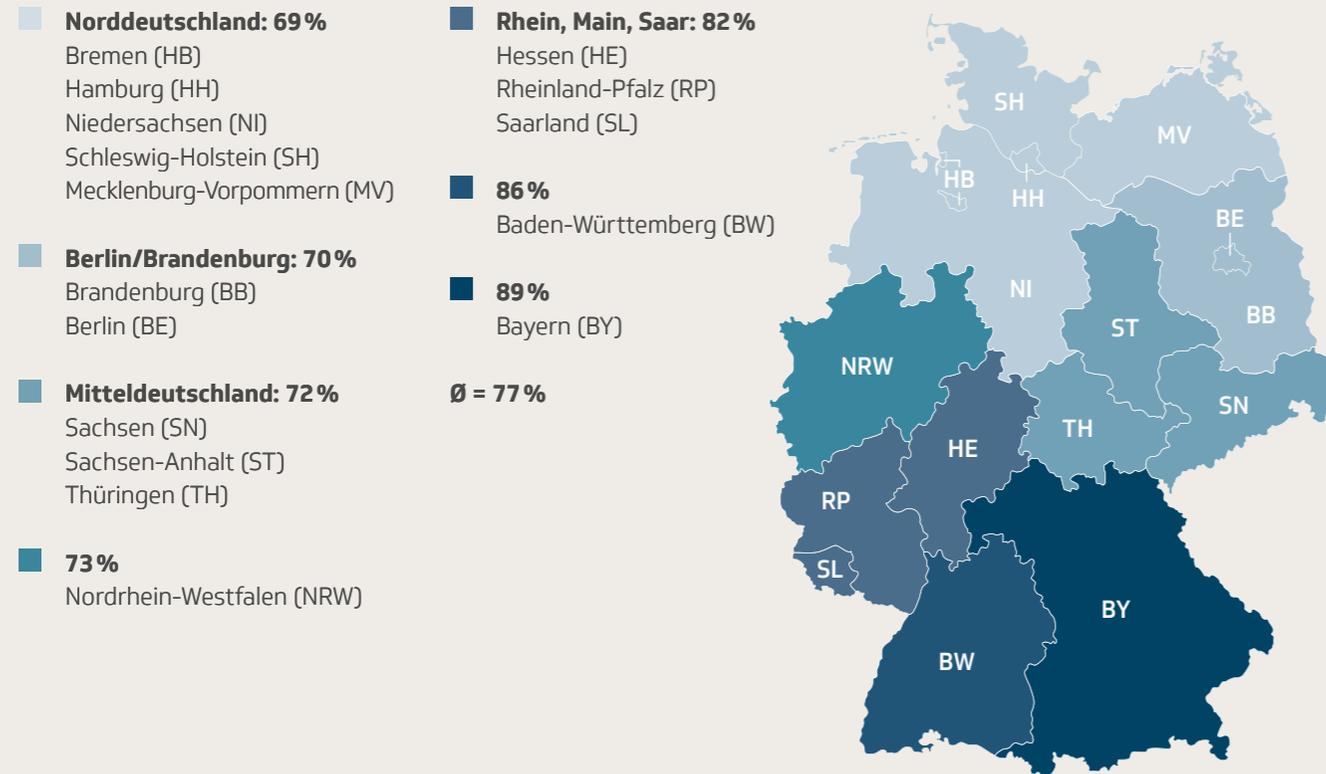
## Bei wem hat Bio Prio?

Bio-Produkte zu kaufen ist diesen Personengruppen wichtig oder sehr wichtig:



## Der Süden isst nachhaltiger

Anteil der Befragten, die Nachhaltigkeit\* beim Essen als wichtig oder sehr wichtig einschätzen



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

\*Nachhaltigkeit bezogen auf regionale, saisonale oder Bio-Lebensmittel



**Süd-Nord-Gefälle** Die Menschen in Bayern und Baden-Württemberg und in der Region Rhein, Main, Saar (Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland) legen den vergleichsweise höchsten Wert auf regionale, saisonale oder biologisch erzeugte Lebensmittel. Alle anderen Ländergebiete liegen in etwa gleich auf, hier spielt Nachhaltigkeit beim Thema Ernährung keine so große Rolle.

Auch gibt es einen Unterschied zwischen Großstadt und kleineren Kommunen: In Städten mit mehr als 100.000 Einwohnern und Einwohnerinnen schätzen gut sieben von zehn der Befragten die Nachhaltigkeit bei Lebensmitteln als wichtig oder sehr wichtig ein. Dagegen sind es in Orten mit weniger als 100.000 Einwohnerinnen und Einwohnern etwa acht von zehn.

**Essen retten** 931 Tonnen Lebensmittel landen weltweit jährlich im Müll, bilanziert der Food-Waste-Report 2021 der UN. 570 Tonnen gehen dabei auf das Konto der Haushalte (United Nations Environment Programme, 2021). Ein Klimakiller, der in großen Teilen vermeidbar wäre: zum Beispiel durch vorausschauendes Einkaufen, sinnvolle Lagerung und die kreative Zubereitung von Resten. Diverse Apps unterstützen Gastro-Betriebe und Supermärkte dabei, übrig gebliebene Lebensmittel zu günstigen Preisen an Verbraucherinnen und Verbraucher abzugeben.

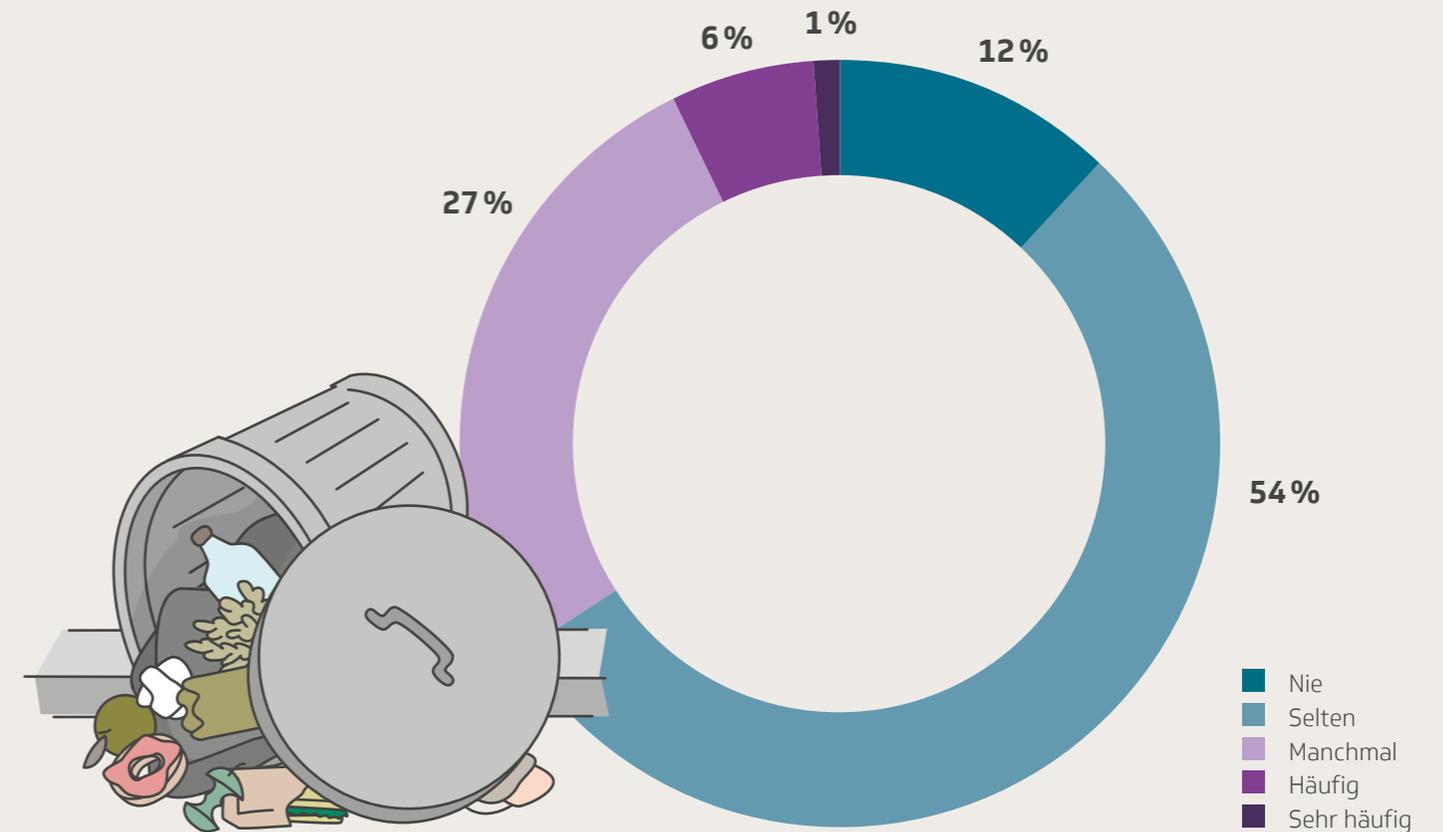
**Ab in die Tonne** Nach wie vor räumt etwa ein Drittel der Menschen in Deutschland ein, zumindest manchmal Lebensmittel wegzwerfen. Verglichen mit der TK-Ernährungsstudie 2017 blieb dieser Anteil in etwa gleich. Sieben Prozent der Befragten geben an, dass es ihnen häufig oder sehr häufig passiert, dass sie Lebensmittel entsorgen müssen.

Menschen unter 40 Jahren schmeißen tendenziell eher Essen weg, elf Prozent tun dies häufig oder sehr häufig. Im Gegenzug erklärt knapp ein Viertel der Menschen über 60 Jahren (24 Prozent), nie Essen wegzwerfen.

Auch mit Blick auf den Klimawandel ist Lebensmittelverschwendung ein Thema, das vor allem westliche Gesellschaften angehen müssen. Jede Tonne weggeworfene Nahrung verschwendet Wasser, Energie und Ackerflächen und hat somit Auswirkungen auf das Klima. Schätzungen gehen davon aus, dass acht bis zehn Prozent der globalen Treibhaus-Emissionen mit Lebensmitteln assoziiert sind, die nicht konsumiert wurden (United Nations Environment Programme, 2021).

## Food-Waste – wie oft Essen im Müll landet

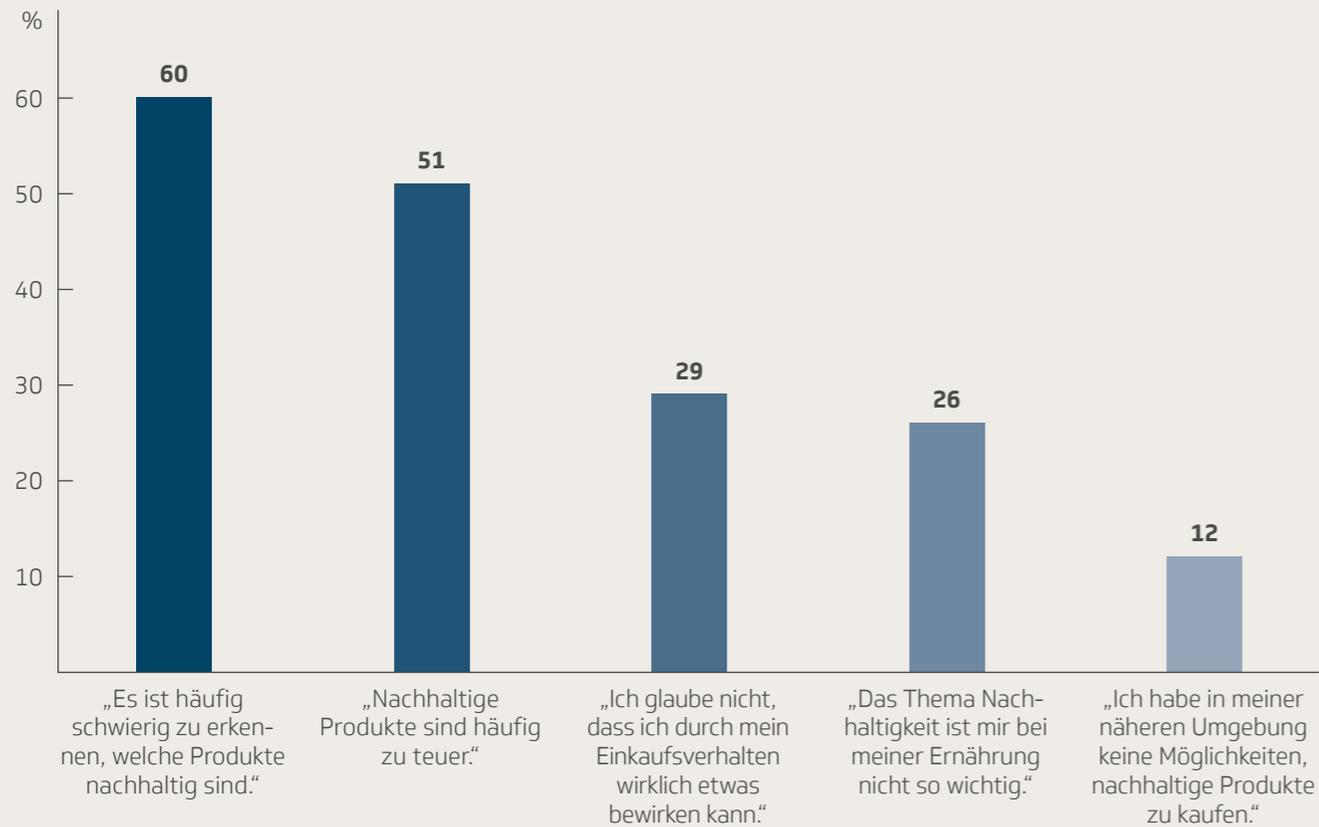
So oft werfen Befragte Lebensmittel weg



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

## Was Nachhaltigkeit bremst

Welche Gründe halten Sie davon ab, nachhaltige Lebensmittel einzukaufen?



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

Mehrfachnennungen möglich



**Oft mangelt es an Transparenz** Viele Menschen finden es schwierig zu erkennen, welche Lebensmittel wirklich nachhaltig sind. Sechs von zehn Befragten hindert dies daran, nachhaltige Produkte zu kaufen.

Etwa der Hälfte der Befragten sind nachhaltig produzierte Lebensmittel zu teuer. Dabei ist zu vermuten, dass die Inflation die Preissensibilität der Menschen in Deutschland befeuert hat.

Im Vergleich zu Frauen finden Männer das Thema Nachhaltigkeit in der Ernährung häufiger nicht so wichtig (33 Prozent gegenüber 19 Prozent). Sie denken auch eher, dass sie mit ihrem Einkaufsverhalten nicht wirklich etwas bewirken können (33 Prozent gegenüber 25 Prozent bei Frauen). Auch Menschen ohne höheren Bildungsabschluss sehen das so. Etwa jede und jeder Siebte dieser Gruppe gibt zudem

an, in der näheren Umgebung keine Möglichkeit für den Einkauf nachhaltiger Produkte zu haben.

Angesichts der begrenzten Ressourcen für die Erzeugung von Lebensmitteln und der Auswirkungen unserer Ernährungsvorlieben auf Umwelt und Klima gewinnt das Thema Nachhaltigkeit immer mehr an Bedeutung. Beim Einkaufen kann jede und jeder selbst einen Beitrag dazu leisten. Die Wahl gesunder und nachhaltig produzierter Produkte kommt schließlich dem eigenen Körper zugute, denn Umwelt- und Klimaschutz ist auch Gesundheitsschutz.

# Fazit

## Iss was, Deutschland!

Hauptsache, lecker und gesund – wenn es ums Essen geht, steht für fast alle Menschen in Deutschland der Geschmack an erster Stelle (99 Prozent), dicht gefolgt vom Aspekt der Gesundheit (92 Prozent). Aber auch das Thema Nachhaltigkeit ist auf unseren Tellern angekommen. 77 Prozent der Befragten sagen, dass ihnen das beim Thema Essen wichtig ist.

Allerdings spiegelt sich dies im Alltag noch nicht ganz wider. Beispielsweise essen 41 Prozent der Befragten weniger Obst und Gemüse als von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen. Zu den Lieblingsgerichten der Menschen in Deutschland gehören nach wie vor bürgerliche Hausmannskost und Nudelgerichte, die tendenziell mehr Fett und Kohlenhydrate enthalten. Auch greifen immer mehr Menschen zwischendurch gern zu Süßigkeiten und Chips: Zwischen 2017 und 2023 hat sich der Anteil derer, die oft nebenbei Chips, Schokolade oder Ähnliches naschen, von 29 auf 36 Prozent erhöht. Zu einer gesunden Ernährung gehört auch, viel zu trinken.

Eine Herausforderung – besonders für Ältere. Gut vier von zehn Menschen über 60 erreichen eigenen Angaben zufolge nicht die von der DGE empfohlene Trinkmenge von mindestens 1,5 Litern pro Tag.

Zu den Hauptgründen, die von einer gesunden Ernährung abhalten, zählen fehlende Zeit und Ruhe (43 Prozent), Durchhaltevermögen (37 Prozent) sowie Vereinbarkeit von gesunder Ernährung und Beruf (27 Prozent).

Eine Hilfe in Sachen gesunder Ernährung könnte der Nutri-Score sein, der 2020 auch in Deutschland eingeführt wurde, um mit einer Art Lebensmittelampel für die Verbraucherinnen und Verbraucher den Nährwert von verarbeiteten Lebensmitteln zu kennzeichnen.



Befragte, die auf die Kennzeichnung achten, bevorzugen auch gesündere Lebensmittel als jene, die sich nicht daran orientieren. Allerdings: Rund sechs von zehn Befragten orientieren sich gar nicht am Nutri-Score.

Und auch was das Thema Nachhaltigkeit angeht, scheinen die gefühlte Wirklichkeit und die Realität noch auseinanderzugehen. Fleischersatzprodukte,

Kuhmilchalternativen und Bio-Waren sind mittlerweile in jedem Supermarkt zu erhalten und füllen eigene Regale. Doch beispielsweise Fleischverzicht bleibt nach wie vor die Ausnahme. Noch immer sind diejenigen, die regelmäßig Fleisch essen, in der Überzahl (78 Prozent). Und auch der Anteil derjenigen, die sich überwiegend vegetarisch ernähren, hat sich im Vergleich zur Vorgängerstudie aus dem Jahr 2017 von 13 auf 17 Pro-

zent nur leicht erhöht. Zwei Prozent verzichten komplett auf Fleisch und Fisch und nur ein Prozent der Befragten isst gar keine tierischen Produkte, ernährt sich also vegan. Die DGE spricht sich ausdrücklich dafür aus, den Fleischkonsum zu reduzieren, sowohl im Sinne der eigenen Gesundheit als auch im Sinne der Nachhaltigkeit. Und jeder und jede kann sofort damit beginnen. Insofern: Iss was (Gesundes), Deutschland!

## Studienaufbau

Für die bevölkerungsrepräsentative Umfrage „Ernährungsstudie 2023“ im Auftrag der TK befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa vom 2. bis zum 26. Mai 2023 bundesweit insgesamt 1.704 Personen ab 18 Jahren zu ihrem Ernährungs- und Trinkverhalten. Befragt wurden 200 Personen pro Ländergebiet (500 in Baden-Württemberg) mit anschließender Proportionalisierung der Gesamtergebnisse.

Als Erhebungsmethode wurden computergestützte Telefoninterviews (CATI, Dual Frame) anhand eines strukturierten Fragebogens verwendet.

Die Bundesländer wurden teilweise in Ländergebieten zusammengefasst. Zum norddeutschen Ländergebiet gehören Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern. Außerdem zählt der Südwesten der Republik mit den Bundesländern Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland als eine regionale Einheit. Weiterhin wurden Berlin und Brandenburg sowie die südöstlichen Bundesländer Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen als jeweils eine regionale Gruppe zusammengefasst. Die restlichen Bundesländer, also Nordrhein-Westfalen, Bayern und Baden-Württemberg, blieben als Einzeleinheiten bestehen.

## Quellenverzeichnis

Bundeszentrum für Ernährung (2023). Nutri-Score: Nährwertvergleich auf einen Blick. Zugriff am 20.07.2023 unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/einkauf-und-kennzeichnung/kennzeichnung/nutri-score>

Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft (2023). Branchenreport 2023. Berlin: Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft e.V.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Bonn: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2023). Wasser trinken – fit bleiben. Bonn: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Ernst et al. (2019). Quantitative recommendation on sugar intake in Germany. *Ernaehrungs Umschau international*, 66, 26-34.

Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung & Techniker Krankenkasse (2021). *How's work? Was Beschäftigte in Deutschland bewegt und belastet*. Konstanz: Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung.

Lin, X. & Li, H. (2021). Obesity: epidemiology, pathophysiology, and therapeutics. *Frontiers in Endocrinology*, 12:706978.

Reinhardt et al. (2020). Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland. Heidelberg: Institut für Energie- und Umweltforschung.

Serra-Prat et al. (2019). Total body water and intracellular water relationships with muscle strength, frailty and functional performance in an elderly population – a cross-sectional study. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 23, 96-101.

Statistisches Bundesamt (2018). *Mikrozensus – Fragen zur Gesundheit: Körpermaße der Bevölkerung*. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt.

Statistisches Bundesamt (2022). 66 Prozent der erwerbstätigen Mütter arbeiten Teilzeit, aber nur sieben Prozent der Väter. Pressemitteilung vom 7. März 2022. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt.

Techniker Krankenkasse (2017). *Iss was, Deutschland: TK-Studie zur Ernährung 2017*. Hamburg: Techniker Krankenkasse.

Techniker Krankenkasse (2019). *Trink Was(ser), Deutschland: TK-Trinkstudie 2019*. Hamburg: Techniker Krankenkasse.

Umweltbundesamt (2022). *Marktdaten: Ernährung*. Zugriff am 26.07.2023 unter <https://www.umweltbundesamt.de/daten/private-haushalte-konsum/konsum-produkte/gruene-produkte-marktzahlen/marktdaten-bereich-ernaehrung>

United Nations Environment Programme (2021). *Food waste index report 2021*. Nairobi: UN Environment Programme.

**Iss was, Deutschland!** – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg; Geschäftsbereich Politik und Kommunikation: Prof. Dr. Volker Möws (verantwortlich); Text und Redaktion: Nerdpol – Redaktionsbüro für Medizin- und Wissenschaftsjournalismus, Nicole Ramcke, Laura Hassinger; Fachliche Beratung: Janine Anke, Maike Schmidt; Gestaltung: The Ad Store GmbH, Hamburg; Produktion: Rafaela Stein; Litho: brandport GmbH, Hamburg; Druck: TK-Hausdruckerei; Bilder: TK-Bilddatenbank, Getty Images

© **Techniker Krankenkasse**. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Einwilligung der TK. Die enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert. Für eventuelle Änderungen oder Irrtümer können wir keine Gewähr übernehmen. Stand: November 2023

# Angebote der TK

**Für Versicherte** Viele Anregungen und hilfreiche Tipps für eine ausgewogene und gesunde Ernährung gibt es auf **tk.de**, Suchnummer **2000228**.

**Für Arbeitgeber** Fragen zu unserem Angebot für Betriebliche Gesundheitsförderung beantworten unsere Beraterinnen und Berater in der jeweiligen Region gern. Senden Sie einfach eine E-Mail an **gesundheitsmanagement@tk.de**.

Gesundes Ernährungsverhalten wird bereits in Kita und Schule geprägt. Wir unterstützen interessierte Einrichtungen mit fachlicher und finanzieller Förderung. Weitere Infos hierzu gibt es unter **tk.de/lebenswelten**.

**Besuchen Sie uns auch auf:**

