nemo
nationales ernährungs monitoring

MRI
Max Rubner-Institut

Ergebnisbericht
Online-Befragung

nemo Erwachsene

April 2025

Ergebnisbericht

Online-Befragung nemo Erwachsene

April 2025

Max Rubner-Institut (MRI)
Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel

Institut für Ernährungsverhalten:
Dr. Kristine Khachatryan
Lena Flockerzi
Dr. Thorsten Heuer
Dr. Carolin Krems
Dr. Stefan Storcksdieck genannt Bonsmann

Wir danken Yasmin Schröder und Simone Bihl für ihre Unterstützung bei der qualitativen Textanalyse. Darüber hinaus danken wir Alexandra Heyer, Lena Fehrenbach, Fiona Finkbeiner und Anja Bergemann für ihre Unterstützung bei der Entwicklung des Fragebogens sowie den Mitarbeitenden des Instituts für Ernährungsverhalten für die Prüfung des Fragebogens und das wertvolle Feedback.

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung **1**

1 Einleitung **10**

1.1 Hintergrund und Untersuchungsziel 10

2 Studiendesign und Methodik **10**

2.1 Stichprobenziehung 10

2.2 Erhebungsinstrument und Datenerhebung 11

2.2.1 Fragebogen 11

2.2.2 Online-Befragung 11

2.3 Aufbereitung und Anpassung der Analysedaten 12

2.3.1 Operationalisierung und Datenaufbereitung 12

2.3.2 Gewichtung 17

3 Ergebnisse der Basisauswertung **18**

3.1 Soziodemografische Merkmale 18

3.2 Subjektive Gesundheitsmerkmale 23

3.3 Ernährungsverhalten und -gewohnheiten 26

3.3.1 Verzehr ausgewählter Lebensmittel und Produkte 26

3.3.2 Lebensmitteleinkauf 32

3.3.3 Mittagessen in der Kantine 37

3.3.4 Kochkenntnisse, Kochen und warme Mahlzeiten 40

3.4 Gesunde Ernährungsweise 46

3.4.1 Verständnis einer gesunden Ernährungsweise 46

3.4.2 Hindernisse für gesündere Ernährungsweise 50

3.5 Besondere Ernährungsweisen 53

3.5.1 Ernährungsform und Dauer der Praktizierung 53

3.5.2 Pflanzenbetonte Ernährungsweise 55

3.6 Nachhaltige Ernährung und Foodsharing 61

3.6.1 Ressourcen für nachhaltige Ernährung 61

3.6.2 Foodsharing 63

3.7 Ernährungswissen 67

3.7.1 Informationsquellen zur Ernährung 67

3.7.2 Wissensfragen zur Ernährung 70

3.8 Ernährungsarmut 73

3.8.1 Wahrgenommene finanzielle Belastung 73

3.8.2 Einschränkungen beim Lebensmittelkauf 77
3.8.3 Materielle Aspekte der Ernährungsarmut 82
3.8.4 Soziale Aspekte der Ernährungsarmut 87
4 Literaturverzeichnis 90
5 Anhang 91

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Soziodemografische Zusammensetzung der Stichprobe 19

Tabelle 2: Subjektive Gesundheitsmerkmale nach Geschlecht und Alter, in %.....24

Tabelle 3: Subjektive Gesundheitsmerkmale nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %.....25

Tabelle 4: Lebensmittelverzehr nach Alter und Geschlecht, Anteil der täglichen Verzehrenden und durchschnittlicher monatlicher Verzehr 27

Tabelle 5: Lebensmittelverzehr nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, Anteil der täglichen Verzehrenden und durchschnittlicher monatlicher Verzehr 30

Tabelle 6: Einkaufsstätten für Lebensmittel und Getränke nach Geschlecht und Alter, in %.32

Tabelle 7: Einkaufsstätten für Lebensmittel und Getränke nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %.....33

Tabelle 8: Sehr wichtige bzw. wichtige Kriterien beim Kauf von Lebensmitteln nach Alter und Geschlecht, in %.....35

Tabelle 9: Sehr wichtige bzw. wichtige Kriterien beim Kauf von Lebensmitteln nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in % 36

Tabelle 10: Kantinenbesuch nach Geschlecht und Alter.....38

Tabelle 11: Kantinenbesuch nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES.....38

Tabelle 12: Anteil vegetarischer Mahlzeiten pro wöchentlichem Kantinenbesuch nach Geschlecht und Alter, in %.....39

Tabelle 13: Anteil vegetarischer Mahlzeiten pro wöchentlichem Kantinenbesuch nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in % 39

Tabelle 14: Zuständigkeit fürs Kochen im Haushalt nach Geschlecht und Alter, in %.....40

Tabelle 15: Zuständigkeit fürs Kochen im Haushalt nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %.....40

Tabelle 16: Selbsteinschätzung der Kochkenntnisse nach Geschlecht und Alter, in %.....41

Tabelle 17: Selbsteinschätzung der Kochkenntnisse nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %.....41

Tabelle 18: Häufigkeit des Kochens einer warmen Mahlzeit pro Woche nach Geschlecht und Alter, in % 42

Tabelle 19: Häufigkeit des Kochens einer warmen Mahlzeit pro Woche nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in % 43

Tabelle 20: Woher werden warme Mahlzeiten bezogen, wenn nicht täglich warm gekocht wurde, nach Geschlecht und Alter, in %.....43

Tabelle 21: Woher werden warme Mahlzeiten bezogen, wenn nicht täglich warm gekocht wurde, nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in % 44

Tabelle 22: Einschätzung der eigenen Ernährungsweise nach Geschlecht und Alter, in % ..46

Tabelle 23: Einschätzung der eigenen Ernährungsweise nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %.....47

Tabelle 24: Hindernisse für eine gesündere Ernährungsweise nach Geschlecht und Alter, Zustimmung in % 50

Tabelle 25: Hindernisse für eine (noch) gesündere Ernährungsweise nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, Zustimmung in % 51

Tabelle 26: Selbsteingeschätzte aktuelle Ernährungsweise nach Geschlecht und Alter, in % 53

Tabelle 27: Selbsteingeschätzte aktuelle Ernährungsweise nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %.....53

Tabelle 28: Wie lange wird der derzeitigen Ernährungsweise bereits gefolgt, in %.....54

Tabelle 29: Pflanzenbetonte Ernährungsweise nach Geschlecht und Alter, Zustimmung in % 55

Tabelle 30: Pflanzenbetonte Ernährungsweise nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, Zustimmung in % 57

Tabelle 31: Einstellungen zu pflanzenbetonter Ernährungsweise nach Geschlecht und Alter, Zustimmung in %.....59

Tabelle 32: Einstellungen zu pflanzenbetonter Ernährungsweise nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, Zustimmung in % 60

Tabelle 33: Wahrgenommene Ressourcenverfügbarkeit für eine nachhaltige Ernährung nach Geschlecht und Alter, Zustimmung in % 61

Tabelle 34: Wahrgenommene Ressourcenverfügbarkeit für eine nachhaltige Ernährung nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, Zustimmung in % 62

Tabelle 35: Bekanntheitsgrad von Foodsharing-Initiativen und Spendenfrequenz an diese, nach Geschlecht und Alter, in % 64

Tabelle 36: Bekanntheitsgrad von Foodsharing-Initiativen und Spendenfrequenz an diese, nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %.....64

Tabelle 37: Einstellungen zu Foodsharing nach Geschlecht und Alter, Zustimmung in % 65

Tabelle 38: Einstellungen zu Foodsharing nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, Zustimmung in % 66

Tabelle 39: Informationsquellen zur Ernährung nach Geschlecht und Alter, in % 67

Tabelle 40: Informationsquellen zur Ernährung nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %.....68

Tabelle 41: Anteil richtiger Antworten zum Ernährungswissen (in %) und Mittelwert nach Geschlecht und Alter.....71

Tabelle 42: Anteil richtiger Antworten zum Ernährungswissen (in %) und Mittelwert nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES 72

Tabelle 43: Wahrgenommene finanzielle Belastung und Sparen nach Geschlecht und Alter74

Tabelle 44: Wahrgenommene finanzielle Belastung und Sparen nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES 76

Tabelle 45: Finanzielle Einschränkungen beim Lebensmittelkauf nach Geschlecht und Alter, in % 77

Tabelle 46: Finanzielle Einschränkungen beim Lebensmittelkauf nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %.....77

Tabelle 47: Finanzielle Einschränkungen beim Lebensmittelkauf nach Geschlecht und Alter, in % 78

Tabelle 48: Finanzielle Einschränkungen beim Lebensmittelkauf nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %.....79

Tabelle 49: Welche Lebensmittel werden bei finanziellen Schwierigkeiten weniger gekauft, nach Geschlecht und Alter, in % 80

Tabelle 50: Welche Lebensmittel werden bei finanziellen Schwierigkeiten weniger gekauft, nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %.....81

Tabelle 51: In den letzten 12 Monaten Mahlzeiten ausgelassen oder weniger gegessen nach Geschlecht und Alter, in %.....83

Tabelle 52: In den letzten 12 Monaten Mahlzeiten ausgelassen oder weniger gegessen nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in % 83

Tabelle 53: Vollwertige Mahlzeit jeden zweiten Tag und Tafelbesuch nach Geschlecht und Alter, in % 85

Tabelle 54: Vollwertige Mahlzeit jeden zweiten Tag und Tafelbesuch nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in % 85

Tabelle 55: Haushaltsausgaben für Lebensmittel nach Geschlecht und Alter.....86

Tabelle 56: Haushaltsausgaben für Lebensmittel nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES 87

Tabelle 57: Soziale Aspekte der Ernährungsarmut nach Geschlecht und Alter, in %.....88

Tabelle 58: Soziale Aspekte der Ernährungsarmut nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %.....89

Tabelle 59: Häufigkeit des Lebensmittelverzehrs (Originalskala) nach Alter und Geschlecht, in % 91

Tabelle 60: Häufigkeit des Lebensmittelverzehrs (Originalskala) nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %.....96

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Wortwolke zu den Teilnehmenden, die ihre Ernährung als sehr oder eher gesund eingeschätzt hatten. 48

Abbildung 2: Wortwolke zu den Teilnehmenden, die ihre Ernährung als weder gesund noch ungesund eingeschätzt hatten. 49

Abbildung 3: Wortwolke zu den Teilnehmenden, die ihre Ernährung als eher oder überhaupt nicht gesund eingeschätzt hatten.....49

Abkürzungsverzeichnis

BMI	Body-Mass-Index
CFA	Konfirmatorische Faktorenanalyse
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
EHIS	European Health Interview Survey
EOS	Erweiterte Oberschule
EU-SILC	EU Statistics on Income and Living Conditions
GEDA	Gesundheit in Deutschland aktuell
GIM	Gesellschaft für Innovative Marktforschung mbH
MRI	Max Rubner-Institut
MW	Mittelwert
nemo	Nationales Ernährungsmonitoring
OECD	Organization for Economic Cooperation and Development
SD	Standardabweichung
SES	Sozioökonomischer Status
SOEP	Sozio-oekonomisches Panel
WHO	World Health Organization (Weltgesundheitsorganisation)

Zusammenfassung

Im Rahmen des Nationalen Ernährungsmonitorings (nemo) führt das Max Rubner-Institut (MRI) in verschiedenen Bevölkerungsgruppen Online-Befragungen und sogenannte nemo-Erhebungen (Kombination von Ernährungserhebung, Erfassung weiterer Determinanten und Phänotypisierung) durch. Der vorliegende Bericht bezieht sich auf die bundesweit repräsentative Online-Befragung innerhalb der Initialstudie von „nemo Erwachsene“. Ziel war die Erfassung von Informationen zum Ernährungsverhalten der Bevölkerung in Deutschland. Darüber hinaus sollten Personen aus armutsgefährdeten Haushalten und aus Haushalten mit Migrationshintergrund in den Fokus genommen werden.

Die Erhebung erfolgte zwischen September und November 2024, wobei 3.155 deutschsprachige Erwachsene im Alter von 18 bis 80 Jahren befragt wurden. Die Umfrageteilnehmenden wurden aus zwei Online-Access-Panels (Payback und GIMpulse) rekrutiert. Die Stichprobe wurde dabei bevölkerungsrepräsentativ für Deutschland auf Basis des Mikrozensus 2023 hinsichtlich der Kriterien Alter, Geschlecht, Schulbildung und Bundesland gezogen. Neben einer Grundstichprobe von 2.547 Personen wurden zusätzlich 303 Personen mit Migrationshintergrund und 305 armutsgefährdete Personen rekrutiert. Die gültigen Fälle der Stichprobe wurden so gewichtet, dass die Verteilung der Quotenmerkmale dem Mikrozensus 2023 entspricht.

Die Themenschwerpunkte waren Ernährungsverhalten und -gewohnheiten, verschiedene Ernährungsweisen, Einkaufsverhalten, Einstellungen zum nachhaltigen Konsum, Ernährungswissen sowie finanziell bedingte Einschränkungen im Bereich Ernährung. Der folgende Bericht umfasst eine deskriptive Auswertung der erhobenen Merkmale nach Geschlecht, Alter, Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und sozioökonomischem Status (SES-Index).

Soziodemografische Merkmale der Teilnehmenden

Von den 3.155 Teilnehmenden war etwa die Hälfte weiblich, die andere männlich.

Die Altersgruppen 18 bis 29 Jahre und 30 bis 39 Jahre waren mit jeweils 17 % in der Umfrage vertreten. Rund 16 % waren 40 bis 49 Jahre alt, 20 % waren 50 bis 59 Jahre alt,18 % waren 60 bis 69 Jahre alt und 13 % waren 70 bis 80 Jahre alt. Unter den armutsgefährdeten Teilnehmenden waren ältere Personen aber auch 18 bis 29-Jährige häufiger zu finden. Jüngere Altersgruppen waren bei Personen mit Migrationshintergrund überproportional vertreten.

Ca. 27 % der Teilnehmenden hatten einen niedrigen Bildungsabschluss, rund 32 % einen mittleren und ca. 41 % einen hohen Bildungsabschluss. Personen mit einem niedrigen Bildungsabschluss waren unter den Armutsgefährdeten mit rund 40 % überproportional vertreten. Hohe Bildungsabschlüsse waren bei den Studienteilnehmenden mit Migrationshintergrund mit ca. 57 % stärker vertreten.

Etwa 29 % der Gesamtstichprobe lebten in einem 1-Personen-Haushalt, ca. 55 % in einem 2- bis 3-Personen-Haushalt, ca. 14 % in einem 4- bis 5-Personen-Haushalt und mehr als 1 % lebten in einem Haushalt mit 6 oder mehr Personen. Rund 82 % der Teilnehmenden hatten keine Kinder unter 14 Jahren im Haushalt. Etwa 10 % der Befragten hatten ein Kind, ca. 8 % hatten 2 bis 3 Kinder und knapp 0,5 % hatten 4 oder mehr Kinder im Haushalt.

Rund 52 % der Teilnehmenden waren verheiratet oder lebten in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft, 1,5 % lebten getrennt. Ca. 33 % waren ledig, etwa 10 % waren geschieden bzw. ihre Lebenspartnerschaft war aufgelöst. 4 % der Teilnehmenden waren verwitwet oder ihr eingetragene/r Partner/in war verstorben.

Rund 17 % der Befragten verfügten über ein Nettohaushaltseinkommen von weniger als 2.000 Euro, rund 42 % hatten ein Einkommen zwischen 2.000 und 4.000 Euro und ca. 32 % hatten ein Einkommen von 4.000 Euro und mehr. Menschen mit Migrationshintergrund hatten eine ähnliche Verteilung der Nettohaushaltseinkommensklassen wie die Gesamtstichprobe. Etwa 72 % der Armutsgefährdeten befanden sich hingegen in der untersten Einkommensklasse.

Ca. 20 % der Teilnehmenden hatten einen Migrationshintergrund. Rund 44 % der Teilnehmenden mit Migrationshintergrund hatten keine direkte Migrationserfahrung. Der Anteil Personen mit Migrationshintergrund war unter den Armutsgefährdeten ähnlich hoch wie in der Gesamtstichprobe.

Etwa 14 % der Studienteilnehmenden verfügten über ein Einkommen unterhalb der Armutsgefährdungsschwelle. Ein ähnlich hoher Anteil von Armutsgefährdeten war auch bei den Teilnehmenden mit Migrationshintergrund zu verzeichnen.

Bezüglich der Angaben zur Berufstätigkeit waren Mehrfachnennungen möglich. Ca. 6 % der Befragten gaben an, sich in Ausbildung oder Studium zu befinden. Rund 25 % der Befragten waren Rentner/innen. Knapp 3 % der Teilnehmenden waren arbeitslos, 3 % dauerhaft erwerbsgemindert und ca. 4 % Hausfrauen/Hausmänner.

Etwa 61 % der Teilnehmenden gaben an, berufstätig zu sein. Davon waren ca. 76 % Vollzeitbeschäftigte, ca. 21 % Teilzeitbeschäftigte und knapp 3 % geringfügig Beschäftigte.

Etwa 21 % der Teilnehmenden hatten einen niedrigen, etwa 60 % einen mittleren und etwa 19 % einen hohen SES.

Kernaussagen

Gesundheit

- Etwa zwei Drittel der Teilnehmenden schätzten den eigenen Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein, knapp 7 % als schlecht oder sehr schlecht.
- Rund 15 % der Teilnehmenden gaben an, dass bei ihnen eine Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit diagnostiziert worden sei.

- Die allgemeine Lebenszufriedenheit lag mit einem Mittelwert von 6,5 (gemessen auf einer Skala von 0 (gar nicht zufrieden) bis 10 (ganz und gar zufrieden)) im positiven Bereich und deutet darauf hin, dass die Teilnehmenden insgesamt eher zufrieden mit ihrem Leben sind.
- Rund 37 % der Gesamtstichprobe hatten Normalgewicht, weitere ca. 37 % waren übergewichtig und 25 % adipös. Knapp 2 % waren untergewichtig.
- Etwa 27 % der Teilnehmenden gaben an, mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv zu sein, was der Empfehlung für wöchentliche körperliche Aktivität der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entspricht.

Ernährungsverhalten und -gewohnheiten

Verzehr ausgewählter Lebensmittel und Produkte

- Milch und Milchprodukte werden mit rund 60 % am häufigsten täglich verzehrt, gefolgt von Obst (ca. 51 %) und Gemüse/Salat (ca. 44 %). Rund 33 % der Studienteilnehmenden essen täglich Fleisch und Wurstwaren. Pflanzliche Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel verzehren rund 9 % täglich. Nüsse essen täglich rund 13 % der Teilnehmenden und Hülsenfrüchte rund 3 %. Fisch, Krusten- und Schalentiere werden von 1,5 % der Stichprobe täglich verzehrt. Knapp 1 % isst täglich Fastfood. Bio-Lebensmittel werden von 15 % der Stichprobe täglich konsumiert.
- Alkoholische Getränke werden von rund 8 % der Teilnehmenden täglich getrunken, Limonade und Eistee von 19 %.
- Frauen und Personen mit hohem SES verzehren häufiger täglich Obst, Gemüse und Milchprodukte, während Männer und Personen mit niedrigem SES häufiger angaben, täglich Fleisch und Wurstwaren zu essen. Ältere Teilnehmende verzehren Obst, Nüsse und Milchprodukte häufiger täglich als Jüngere. Obst, Gemüse und Bio-Lebensmittel werden von der Gruppe der Armutsgefährdeten seltener täglich verzehrt als von nicht-armutsgefährdeten Teilnehmenden. Personen mit hohem SES verzehren Bio-Lebensmittel häufiger täglich als Personen mit niedrigem SES.
- Alkohol wird von Männern und Älteren häufiger täglich konsumiert als von Frauen und Jüngeren. Limonade und Eistee werden von Personen mit niedrigem SES häufiger täglich getrunken als von der Gruppe mit hohem SES.

Lebensmitteleinkauf

- Die Mehrheit der Teilnehmenden kauft ihre Lebensmittel und Getränke üblicherweise in Super- oder Verbrauchermärkten, gefolgt von Discountern und Lebensmittelfachgeschäften.
- Geschmack und Frische sind für fast alle Teilnehmenden (≥ 90 %) beim Lebensmitteleinkauf wichtig. Rund zwei Drittel der Befragten gaben Saisonalität, Preis, möglichst geringe Verpackung, tiergerechte Haltung und minimale Verarbeitung als wichtige Kaufkriterien an. Rund 60 % legen Wert darauf, dass die Lebensmittel nicht gentechnisch verändert sind, wenige oder keine Zusatzstoffe enthalten, regional sowie zucker-, fett oder salzarm sind. Etwa die Hälfte der Teilnehmenden nannte lange

Haltbarkeit, einfache Zubereitung, faire Produktion, Herstellung in Deutschland oder in der EU als wichtige Kaufkriterien. Ökologische Erzeugung ist rund 37 % der Befragten wichtig.

Mittagessen in Kantine

- Rund 19 % der Befragten essen in der Regel in der Kantine oder Mensa zu Mittag. Im Durchschnitt erfolgt der Kantinenbesuch an 9 Tagen im Monat. Ein Viertel der Teilnehmenden hat keine Kantine oder Mensa in erreichbarer Nähe.
- Unter Personen, die Kantinen besuchen, wählt ein Drittel bei ihren Kantinenbesuchen nie eine vegetarische Mahlzeit, während ein weiteres Drittel bei dem Großteil ihrer Kantinenbesuche (75-100 %) vegetarische Gerichte bevorzugt. Ca. 4 % essen nur gelegentlich vegetarisch (an 10-25 % ihrer Besuche).
- Frauen, Jüngere und Personen mit hohem SES entscheiden sich bei ihren Kantinenbesuchen häufiger für vegetarische Mahlzeiten als ihre Vergleichsgruppen.

Kochkenntnisse, Kochen und warme Mahlzeiten

- Rund 58 % der Teilnehmenden sind in ihrem Haushalt für das Kochen zuständig. Rund 56 % bewerten ihre Kochkenntnisse als sehr gut oder gut. 11,5 % gaben an, wenig oder gar nicht kochen zu können.
- Knapp 40 % der Befragten kochen fast täglich oder täglich. Ca. 12 % kochen seltener als einmal pro Woche und ca. 4 % kochen nie selbst.
- Bei den Befragten, die nicht täglich selbst kochen, übernimmt dies häufig ein/e Partner/in oder ein anderes Haushaltsmitglied (45,8 %). Rund 40 % kochen auf Vorrat und wärmen Mahlzeiten an einem anderen Tag auf. Ca. 36 % verzichten gelegentlich auf eine warme Mahlzeit und rund ein Drittel geht auswärts essen, um eine warme Mahlzeit zu bekommen.

Gesunde Ernährungsweise

- Fast die Hälfte der Befragten bewertete die eigene Ernährungsweise als sehr oder eher gesund, 40 % als weder gesund noch ungesund und 12 % als eher nicht oder überhaupt nicht gesund.
- Dabei sind es häufiger Frauen, ältere Personen und die Gruppe mit hohem SES, die ihre Ernährungsweise als sehr gesund oder eher gesund bewerten.
- Auf die Frage, was sie davon abhält, sich noch gesünder zu ernähren, nannten die Teilnehmenden als häufigsten Grund Heißhunger auf „ungesunde Lebensmittel“ (ca. 49 %). Zeitmangel (ca. 38 %) und fehlender Wille (ca. 37 %) wurden fast gleich häufig danach genannt. Dahinter folgten mit jeweils ca. 34 % die Antwortkategorien, dass gesunde Ernährung im Alltag schlecht umsetzbar und zu teuer sei. Gesundheitliche Einschränkungen stellen für ca. 16 % der Befragten ein Hindernis für eine gesunde Ernährung dar.

- Jüngere Teilnehmende, Armutsgefährdete und Personen mit niedrigem SES gaben häufiger als ihre Vergleichsgruppen an, gesunde Ernährung sei ihnen zu teuer. Gesundheitliche Einschränkungen wurden häufiger von älteren Menschen, Armutsgefährdeten und Personen mit niedrigem SES berichtet.

Besondere Ernährungsweisen

Ernährungsform

- Rund 28 % bezeichneten ihre Ernährungsweise als flexitarisch und etwa 2 % als pescetarisch. Etwa 4 % der Befragten gaben an, sich vegetarisch zu ernähren, und ca. 1 % war vegan.
- Jüngere Altersgruppen ernähren sich häufiger vegetarisch oder vegan als ältere Personen.

Pflanzenbetonte Ernährungsweise

- Die Absicht, sich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont[1] zu ernähren, gaben rund 16 % der Befragten an. Etwa ein Fünftel der Befragten steht einer pflanzenbetonten Ernährungsweise positiv gegenüber, und ebenfalls rund ein Fünftel würde bei der Umstellung auf eine pflanzenbetonte Ernährungsweise Unterstützung von wichtigen Bezugspersonen erhalten. Nur ein Viertel der Befragten hielt es für (sehr) gut möglich, sich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont zu ernähren. Die Mehrheit der Befragten (80 %) war jedoch der Meinung, dass es ganz in ihrer Entscheidung liege, ob sie sich pflanzenbetont ernähren.
- Knapp 14 % der Befragten gaben an, sich in den letzten drei Monaten pflanzenbetont ernährt zu haben. Dieser Anteil war bei Frauen, jüngeren Menschen und der Gruppe mit hohem SES-Status höher als bei ihren Vergleichsgruppen.
- Rund 62 % der Befragten fanden, dass pflanzenbetonte Ernährungsweise Tierleid verringert, und ca. 50 % glaubten, dass sie zum Klimaschutz beiträgt. Laut der Hälfte der Befragten kostet pflanzenbetonte Ernährungsweise mehr Geld, und ein Drittel der Befragten gab an, dass diese Ernährungsweise mehr Zeit in Anspruch nimmt. Rund 40 % der Befragten gaben an, dass eine pflanzenbetonte Ernährung dabei hilft, ihr Gewicht zu kontrollieren, ihr Krankheitsrisiko zu senken und ihr körperliches Wohlbefinden zu verbessern. Mehr als ein Viertel der Befragten fand, dass eine pflanzenbetonte Ernährungsweise zu einem Mangel an wichtigen Nährstoffen führt und laut rund 9 % der Befragten fühlt man sich dadurch schwächer.

[1] Eine pflanzenbetonte Ernährung (z. B. eine vegane, vegetarische oder flexitarische Ernährung) ist eine Ernährungsweise, die hauptsächlich bis ausschließlich aus pflanzlichen Lebensmitteln (z. B. Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse) besteht. Sie kann in geringen Mengen tierische Lebensmittel (z. B. Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milchprodukte) enthalten.

Nachhaltige Ernährung und Foodsharing

Personale Ressourcen für nachhaltige Ernährung

- Drei Viertel der Befragten gaben an, fleischlose Mahlzeiten zubereiten zu können. Mehr als die Hälfte der Studienteilnehmenden empfand das Angebot an pflanzlichen und Bio-Lebensmitteln in ihrer Umgebung als vielfältig. Fast 50 % der Befragten glaubten, genug Geld zu haben, um sich nach Belieben zu ernähren. Demgegenüber gaben nur ca. 36 % der Befragten an, genügend Zeit für ihre Ernährung zu haben. 43 % sahen sich als bereit an, für Lebensmittel aus tiergerechter Produktion höhere Preise zu zahlen. Nur 31 % der Befragten gaben an, sich mit gesunder Ernährung auszukennen. Rund 22 % der Befragten antworteten, oft wenig Zeit zum Kochen mit frischen Zutaten zu haben.

Foodsharing

- Foodsharing-Initiativen kennt etwas mehr als die Hälfte der Teilnehmenden. Rund 90 % der Befragten stimmten der Idee, überschüssige Lebensmittel kostenfrei mit anderen zu teilen, grundsätzlich zu. Ein etwa gleich großer Anteil der Befragten war der Ansicht, dass Unternehmen essbare Lebensmittel, die im Laden nicht mehr verkauft werden, kostenlos weitergeben sollten.
- Rund 13 % gaben an, ihre überschüssigen Lebensmittel schon mal gespendet zu haben.
- Rund 60 % halten die in Weitergabestellen erhältlichen Lebensmittel für gesundheitlich unbedenklich. Für rund 20 % der Befragten wäre es unangenehm, Lebensmittel zu essen, die jemand anderes verschenkt und an der Weitergabestelle zurückgelassen hat.

Ernährungswissen

Informationsquellen zur Ernährung

- Am häufigsten nutzen die Studienteilnehmenden das Internet und soziale Medien (ca. 53 %), um sich über Ernährung zu informieren. Die zweithäufigste Informationsquelle sind Kolleginnen bzw. Kollegen, Freunde oder Familienangehörige (ca. 33 %), gefolgt von Fernsehen und Radio (ca. 27 %) sowie Informationen aus Zeitschriften (ca. 25 %).
- Rund 28 % der Teilnehmenden gaben an, keine Informationsquellen zu nutzen. Männer, Ältere und Personen mit niedrigem SES wählten diese Option häufiger als ihre Vergleichsgruppen.

Wissensfragen zur Ernährung[2]

- Nur ca. 20 % der Befragten konnten korrekt identifizieren, welche Lebensmittel ballaststoffreich sind. 84,5 % der Teilnehmenden beantworteten die Frage, welche Lebensmittel saisonal und regional verfügbar sind, richtig. Fast drei Viertel der Befragten stimmten zu, dass bei der Produktion tierischer Lebensmittel generell mehr CO_2 freigesetzt wird als bei pflanzlichen Lebensmitteln. Fast alle Befragten (ca. 96 %) beantworteten die Frage nach der Bedeutung des Mindesthaltbarkeitsdatums bei Lebensmitteln richtig. Die Frage nach dem Verbrauchsdatum beantwortete hingegen nur knapp die Hälfte der Befragten richtig. Rund 60 % der Teilnehmenden konnten den Kaloriengehalt verschiedener Lebensmittel richtig einordnen.
- Bei den Ernährungsempfehlungen der DGE wählten rund 92 % die richtige Antwortoption, dass Fleisch und Wurst nicht täglich verzehrt werden sollen. Drei Viertel der Befragten stimmte den Aussagen korrekt zu, dass laut DGE ein- bis zweimal pro Woche Fisch gegessen und der Fleisch- und Wurstverzehr auf maximal 300 g pro Woche begrenzt werden sollte. Zwei Drittel der Befragten stimmten der Aussage, dass Milch und Milchprodukten täglich verzehrt werden sollten, richtig zu. Nur knapp ein Viertel beantwortete die Frage nach den empfohlenen Tagesportionen von Obst und Gemüse richtig.
- Mit einem Mittelwert von 5,1 (gemessen auf einer Skala von 0 bis 7) verfügen die Teilnehmenden im Durchschnitt über ein solides Ernährungswissen. Ältere, Menschen ohne Migrationshintergrund, Nicht-Armutsgefährdete sowie Menschen mit hohem SES schnitten mit ihrem Ernährungswissen insgesamt besser ab als ihre Vergleichsgruppen.

Ernährungsarmut

Wahrgenommene finanzielle Belastung

- Die Belastung durch gestiegene Preise (gemessen auf einer Skala von 1 (gar nicht belastet) bis 7 (sehr stark belastet)) liegt im Durchschnitt bei 4,5. Das zeigt an, dass die Belastung durch Preiserhöhungen insgesamt als moderat bis eher hoch empfunden wird.
- Frauen, jüngere Teilnehmende, Armutsgefährdete und Personen mit niedrigem SES fühlen sich im Schnitt mehr belastet als ihre Vergleichsgruppen.
- Auf die Frage, in welchen Bereichen bei Bedarf am ehesten gespart wird, gaben Befragte mit ca. 57 % am häufigsten den Bereich Gastronomie und Beherbergungsdienstleistungen an. Danach folgte das Sparen bei Bekleidung und Schuhen (42,2 %), bei Innenausstattung, Haushaltsgeräten und -gegenständen sowie bei Tabakerzeugnissen und Alkohol (jeweils ca. 34 %) und im Bereich Freizeit, Sport und

[2] Zum Messen des Ernährungswissens wurden den Studienteilnehmenden Fragen zu ballaststoffreichen Lebensmitteln, Saisonalität und Regionalität, CO_2-Ausstoß bei Produktion tierischer vs. pflanzlicher Lebensmittel, Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdaten von Lebensmitteln, Kaloriengehalt von Lebensmitteln sowie Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gestellt.

Kultur (30,5 %). Rund 12 % gaben an, bei Lebensmitteln und alkoholfreien Getränken zu sparen. 2,5 % sparen bei Gesundheit und Gesundheitsdienstleistungen. Rund 6 % gaben an, nicht sparen zu müssen.

- Jüngere, Armutsgefährdete und Personen mit niedrigem SES sparen häufiger bei Lebensmitteln und alkoholfreien Getränken sowie Gesundheit und Gesundheitsdienstleistungen als ihre Vergleichsgruppen.

Einschränkungen beim Lebensmittelkauf

- Etwas mehr als ein Viertel der Teilnehmenden gab an, dass sie ihre Lebensmittelkäufe aus finanziellen Gründen einschränken müssen. Frauen, Jüngere, Armutsgefährdete und Menschen mit niedrigem SES gaben dies häufiger an als ihre Vergleichsgruppen.
- Befragte, die ihren Lebensmitteleinkauf aus finanziellen Gründen einschränken müssen, wurden nach den konkreten Einschränkungen gefragt. 87,5 % dieser Untergruppe kaufen vermehrt Sonderangebote. Die zweithäufigste Antwort war, mehr Billigprodukte oder weniger Markenprodukte zu kaufen (ca. 72 %). Mehr als zwei Drittel der Befragten kaufen in Discountern statt in Fachgeschäften ein. Rund 45 % gaben an, weniger Feinkost, und ca. 42 %, weniger Bioprodukte zu kaufen. Rund 30 % der Befragten kaufen insgesamt weniger und ca. 12 % wählen Lebensmittel gezielt danach aus, ob sie sättigen.
- Befragte, die ihren Lebensmitteleinkauf aus finanziellen Gründen einschränken müssen, wurden weiterhin gefragt, welche Lebensmittel sie seltener kaufen als sie möchten. Am häufigsten wurden Fisch, Fischprodukte und Meeresfrüchte (ca. 54 %) genannt, gefolgt von Süßigkeiten (ca. 49 %). Alkoholische Getränke sowie Fleisch- und Wurstwaren wurden von jeweils ca. 37 % genannt. Jeweils rund ein Drittel der Befragten wählte die Kategorien gesüßte Getränke, Backwaren und Fertigprodukte. Etwa 27 % kaufen weniger Obst, 24 % weniger Butter, und rund 22 % weniger Gemüse und Salat. Ca. 14 % gaben an, weniger Kaffee oder Tee zu kaufen, ca. 12 %, weniger Brot und Brötchen, und jeweils ca. 9 %, weniger Milch und Milchprodukte, Getreideprodukte und Eier.

Materielle Aspekte der Ernährungsarmut

- Befragte, die die Frage nach finanziell bedingten Einschränkungen beim Lebensmitteleinkauf mit „Ja“ oder „Weiß nicht“ beantwortet hatten, wurden weiterhin gefragt, ob sie in den letzten 12 Monaten aufgrund von Geldmangel schon einmal Mahlzeiten ausgelassen oder weniger gegessen haben. 30 % dieser Befragten hatten in den letzten 12 Monaten mindestens einmal eine Mahlzeit ausgelassen. Rund 22 % von ihnen ließen (fast) jeden Monat eine Mahlzeit aus, etwa 58 % ließen einige Male, aber nicht jeden Monat eine Mahlzeit ausfallen, und ein Fünftel erlebte dies ein- bis zweimal in den letzten 12 Monaten. Rund 47 % dieser Befragten gaben an, in den letzten 12 Monaten aus Geldmangel weniger gegessen zu haben. Davon erlebte fast ein Fünftel dies (fast) jeden Monat, ca. 55 % einige Male, aber nicht jeden Monat, und knapp ein Viertel erlebte dies ein- bis zweimal in den letzten 12 Monaten.

- Jüngere Teilnehmende, Armutsgefährdete und Personen mit niedrigem SES gaben häufiger als ihre Vergleichsgruppen an, in den letzten 12 Monaten Mahlzeiten ausgelassen und weniger gegessen zu haben.
- Etwa 15 % der Gesamtstichprobe können sich in ihrem Haushalt nicht jeden zweiten Tag eine Mahlzeit mit Fleisch, Geflügel, Fisch oder eine entsprechende vegetarische Mahlzeit leisten. Armutsgefährdete und Personen mit niedrigem SES gaben häufiger an, sich nicht jeden zweiten Tag eine vollwertige Mahlzeit leisten zu können.
- Etwa 2 % der Teilnehmenden gaben an, dass sie selbst oder ein anderes Haushaltsmitglied in den letzten 12 Monaten Tafeln oder andere Ausgabestellen aufgesucht hatte, um Lebensmittel abzuholen.
- Durchschnittlich geben die Befragten rund 485 Euro monatlich für Lebensmittel aus, was etwa 15 % des monatlichen Haushaltsnettoeinkommens entspricht. Während Personen mit hohem SES und nicht armutsgefährdete Personen 11 bzw. 13 % ihres Haushaltseinkommens für Lebensmittel ausgeben, war dieser Anteil bei Personen mit niedrigem SES und Armutsgefährdeten etwa doppelt so hoch.

Soziale Aspekte der Ernährungsarmut

- Rund 12 % der Teilnehmenden gaben an, dass sie es sich aus finanziellen Gründen nicht leisten können, mindestens einmal im Monat mit Freunden und Verwandten etwas essen oder trinken zu gehen. Frauen, jüngere Teilnehmende, Armutsgefährdete und Personen mit niedrigem SES gaben dies häufiger an als ihre Vergleichsgruppen.
- Rund 24 % der Befragten verfügen nach eigenen Angaben nicht über ausreichend finanzielle Mittel, um Familienfeiern nach ihren Wünschen auszurichten. Armutsgefährdete und Personen mit niedrigem SES gaben dies häufiger an als ihre Vergleichsgruppen.
- Ca. 41 % der Teilnehmenden gaben an, dass sie keine Verwandten, Freunde, Nachbarn oder andere Personen haben, die sie im Bedarfsfall um finanzielle Hilfe bitten können. Häufiger handelte es sich dabei um Ältere, Armutsgefährdete und die Gruppe mit niedrigem SES.

1 Einleitung

1.1 Hintergrund und Untersuchungsziel

Um die sich wandelnden Ernährungsgewohnheiten der deutschen Bevölkerung zu erfassen, führt das MRI Erhebungen im Rahmen des Nationalen Ernährungsmonitorings (nemo)[3] durch. Damit können Empfehlungen auf Basis aktueller Daten abgeleitet werden.

Im Rahmen von nemo werden Online-Befragungen und Ernährungserhebungen im Wechsel durchgeführt, die verschiedene Bevölkerungsgruppen berücksichtigen. Bei nemo kids/family sind dies Kinder im Alter von 3 Monaten bis unter 10 Jahren und Kinder im Alter 10 bis unter 18 Jahren sowie bei nemo Erwachsene Personen im Alter zwischen 18 und 80 Jahren.

Der vorliegende Bericht bezieht sich auf die repräsentative Online-Befragung, die im Rahmen der Initialstudie von nemo Erwachsene durchgeführt wurde. Ziel war die Erfassung von Informationen zum Ernährungsverhalten der Bevölkerung in Deutschland. Über die Abbildung der erwachsenen Bevölkerung hinaus sollten Personen aus armutsgefährdeten Haushalten und aus Haushalten mit Migrationshintergrund in den Fokus genommen werden. Befragt wurden insgesamt 3.155 deutschsprachige Personen im Alter von 18 bis 80 Jahren.

Im Mittelpunkt standen im Rahmen der Erhebung folgende Themenschwerpunkte:

- welche Ernährungsgewohnheiten liegen in der erwachsenen Bevölkerung vor
- welchen besonderen Ernährungsweisen (z. B. Vegetarismus) wird nachgegangen
- welches Einkaufsverhalten in Bezug auf Lebensmittel lässt sich aufzeigen
- welche Einstellungen zum nachhaltigen Konsum sind festzustellen
- welches Ernährungswissen liegt in der erwachsenen Bevölkerung vor
- welche finanziell bedingten Einschränkungen sind in der Ernährung festzustellen.

Zudem wurden soziodemographische und gesundheitsbezogene Merkmale der Studienteilnehmenden erfasst.

2 Studiendesign und Methodik

2.1 Stichprobenziehung

Mit der Durchführung der Studie wurde die Gesellschaft für Innovative Marktforschung mbH (GIM) beauftragt. Die Untersuchung wurde als Online-Befragung konzipiert und hinsichtlich der Verteilung zentraler soziodemographischer Merkmale (Alter, Geschlecht, Schulbildung und Bundesland) auf Basis des Mikrozensus 2023 quotiert. Für die Schwerpunktsetzung auf Personen mit Migrationshintergrund und Personen aus armutsgefährdeten Haushalten

[3] https://www.mri.bund.de/de/humanstudien/laufende-humanstudien/nationales-ernaehrungsmonitoring-nemo/

wurde eine zusätzliche Rekrutierung von jeweils mindestens 300 Personen umgesetzt. Die Umfrageteilnehmenden wurden nach einem vorgegebenen Verfahren aus zwei Online Access-Panels (Payback und GIMpulse) rekrutiert. Durch die Kombination von zwei Panels, deren Teilnehmende auf unterschiedliche Art und Weise offline rekrutiert[4] wurden, sollten auch digital weniger versierte Menschen mit seltener Internetnutzung angesprochen werden. Um einerseits der unterschiedlichen Größe der beiden Panels Rechnung zu tragen (GIMpulse: ca. 6.500, Payback: ca. 150.000 Personen) und andererseits unterschiedliche Rekrutierungsmethoden in beiden Panels angemessen zu berücksichtigen, wurden aus dem Payback-Panel rund zwei Drittel der Stichprobe gezogen und aus GIMpulse ein Drittel.

2.2 Erhebungsinstrument und Datenerhebung

2.2.1 Fragebogen

Die Untersuchung umfasste die Themenbereiche Ernährungsverhalten und Ernährungsgewohnheiten. Neben dem Verzehr ausgewählter Lebensmittel und Produkte sowie dem Einkaufsverhalten wurden auch besondere Ernährungsweisen erhoben, wobei ein Schwerpunkt auf einer pflanzenbetonten Ernährungsweise lag. Weitere Themen in der Befragung waren Einstellungen zum nachhaltigen Konsum und Ernährungswissen. Weiterhin wurden finanziell bedingte Einschränkungen in der Ernährung erfasst. Bei den meisten Fragen handelte es sich um geschlossene Fragen mit vorgegebenen Antwortkategorien.

In dem der Hauptbefragung vorgelagerten Pretest wurde das Erhebungsinstrument getestet, um die technische Umsetzung des Fragebogens und die damit zusammenhängende Güte der zu erhebenden Daten zu optimieren. Der Pretest diente auch dazu, die durchschnittliche Beantwortungsdauer zu kontrollieren. Darüber hinaus galt es, die Verständlichkeit der Fragen sowie die Fragenformate zu prüfen.

Insgesamt wurden 50 Personen im Pretest befragt. Bei der Stichprobenbildung für den Pretest wurde auf eine Streuung nach Geschlecht, Alter und Region geachtet, um das Erhebungsinstrument über verschiedene Bevölkerungsgruppen hinweg zu testen. Die Erkenntnisse aus dem Pretest flossen in den endgültigen Fragebogen ein.

2.2.2 Online-Befragung

Die Haupterhebung lief vom 13. bis 28.09. sowie vom 09.10. bis 25.11.2024. Eine kurze Unterbrechung der Feldphase diente der Besprechung und Reflexion der ersten Ergebnisse. Neben einer Grundstichprobe von n=2.547 wurden Personen mit Migrationshintergrund mit n=303 und armutsgefährdete Personen mit n=305 zusätzlich rekrutiert. Die durchschnittliche Antwortzeit betrug 28 Minuten (Median = 24 Minuten).

[4] Beim Payback-Panel bildet das Kundentreueprogramm von Payback die Rekrutierungsbasis, aus dem die Panelteilnehmenden aktiv außerhalb des Internets rekrutiert wurden. Beim GIMpulse-Panel wurden die Teilnehmenden mithilfe von postalischen, telefonischen oder face-to-face Interviews (offline) rekrutiert.

Um die Studienteilnehmenden im Vorfeld der Erhebung vollumfänglich über den Hintergrund der Untersuchung zu informieren und über die Betroffenenrechte aufzuklären, erhielten die potenziellen Teilnehmenden ein persönliches Anschreiben (per E-Mail), das den Link zur Befragung und ein Informationsschreiben enthielt. Neben allgemeinen Informationen zu nemo und wer die Studie durchführt enthielt das Schreiben detaillierte Informationen zum Studienablauf und dem Datenschutz. Die Studienteilnehmenden erhielten für ihre Befragungsteilnahme Punkte, die z. B. für Gutscheine von Online-Shops eingelöst werden konnten.

Insgesamt wurden 11.989 Personen zur Teilnahme an der Studie eingeladen. Von diesen haben 5.483 Panelteilnehmende auf die Einladung reagiert. In insgesamt 2.131 Fällen kam es nicht zu einer Teilnahme: Bei 1.096 Fällen war die Quote bereits erfüllt, bei 70 Fällen war das Alter der befragten Person unter 18 Jahre bzw. über 80 Jahre und bei 151 Fällen wurde nicht die vollständige Einwilligungserklärung erteilt. Zudem haben 355 Personen das Interview abgebrochen oder es waren keine Angaben zur Armutsgefährdung (375 Fälle) und dem Migrationshintergrund (84 Fälle) vorhanden.[5] Im Ergebnis wurden daraus 3.352 vollständige Interviews generiert. Nicht alle der Interviews entsprachen den Qualitätskriterien (z. B. ungewöhnlich kurze Beantwortungsdauer des Fragebogens, durchgängig gleiche Antworten auf Itembatterien, unplausible Antworten), weshalb 197 Fälle entfernt werden mussten, sodass insgesamt 3.155 vollständig gültige Interviews zur Analyse zur Verfügung standen.

Der Stichprobenfehler lag bei +/- 1,74 Prozentpunkten. Die Ergebnisse können mit 95-prozentiger Sicherheit und mit dieser Fehlertoleranz auf die Grundgesamtheit übertragen werden.

2.3 Aufbereitung und Anpassung der Analysedaten

In diesem Basisbericht werden Ergebnisse auf die Strukturvariablen Geschlecht, Altersgruppen, Migrationshintergrund, Armutsgefährdung, sozioökonomischer Status (SES-Index) bezogen. Der Bericht fokussiert sich auf die deskriptive Darstellung von deutlich erkennbaren Unterschieden zwischen den Vergleichsgruppen. Die Ergebnisse zeigen beobachtbare Unterschiede in den erhobenen Merkmalen, ohne dass eine Signifikanztestung durchgeführt wurde. Die dargestellten Abweichungen sollten daher nicht als statistisch gesichert interpretiert werden, sondern als deskriptive Tendenzen.

2.3.1 Operationalisierung und Datenaufbereitung

Im Folgenden werden die Operationalisierung und Messung ausgewählter Variablen dargestellt, die für die Auswertung von zentraler Bedeutung sind. Dazu gehören sowohl die Strukturvariablen als auch weitere komplexe latente Variablen, die über mehrere Indikatoren

[5] Für die beiden Teilstichproben Armutsgefährdung und Migrationshintergrund wurden ausschließlich Fälle mit gültigen Angaben zu den jeweiligen Filtervariablen (z. B. Haushaltseinkommen, Staatsangehörigkeit) in die Analyse einbezogen, Fälle mit fehlenden Angaben wurden ausgeschlossen. In der Grundstichprobe hingegen wurden Fälle mit fehlenden Angaben zu diesen Merkmalen nicht ausgeschlossen und verbleiben in der Analyse.

erfasst werden. Darüber hinaus werden die Transformation von Skalen für bestimmte Variablen und die Bildung von Indizes beschrieben.

Strukturvariablen

Hinsichtlich des **Geschlechts** wurden die Kategorien „männlich“ und „weiblich“ berücksichtigt. Wenige Nennungen von „divers“ wurden bei der Auswertung zufällig dem männlichen oder weiblichen Geschlecht zugeordnet, da offizielle Statistiken zu Verteilung dieser Gruppe fehlen und eine separate Auswertung bei der geringen Fallzahl nicht möglich war.

Angaben zum **Alter** wurden in die Kategorien „18 bis 29 Jahre“, „30 bis 39 Jahre“, „40 bis 49 Jahre“, „50 bis 59 Jahre“, „60 bis 69 Jahre“ und „70 bis 80 Jahre“ gruppiert.

Bei der Erfassung des **Migrationshintergrunds** wurde die Definition des statistischen Bundesamts zugrunde gelegt. Dementsprechend hat eine Person einen Migrationshintergrund, wenn sie selbst oder mindestens ein Elternteil die deutsche Staatsangehörigkeit nicht durch Geburt besitzt [1]. Der Migrationshintergrund wurde als dichotome Variable erfasst und anhand der Kategorien „Ja“ (Person hat einen Migrationshintergrund) und „Nein“ (Person hat keinen Migrationshintergrund) kodiert.

Armutsgefährdung wurde ähnlich der europaweiten Erhebung zu Einkommen und Lebensbedingungen (EU-SILC) erfasst. Nach EU-SILC gilt eine Person als armutsgefährdet, wenn sie über weniger als 60 % des mittleren Äquivalenzeinkommens der Gesamtbevölkerung verfügt. Im Jahr 2023 lag dieser Schwellenwert für eine alleinlebende Person in Deutschland netto (nach Steuern und Sozialabgaben) bei 1.310 Euro im Monat.[6] Zur Berechnung des Äquivalenzeinkommens wurde das Haushaltsnettoeinkommen[7] durch die Summe der Bedarfsgewichte der im Haushalt lebenden Personen geteilt. Zur Bedarfsgewichtung wurde die modifizierte OECD-Skala verwendet, wonach der ersten erwachsenen Person im Haushalt das Bedarfsgewicht 1, für weitere Haushaltsmitglieder im Alter von 14 und mehr Jahren das Bedarfsgewicht 0,5 und für jedes Kind im Alter von unter 14 Jahren das Bedarfsgewicht 0,3 eingesetzt werden.[8] Armutsgefährdung wurde als dichotome Variable erfasst und anhand der Kategorien „Ja“ (Person ist armutsgefährdet) und „Nein“ (Person ist nicht armutsgefährdet) kodiert.

Der **SES-Index** wurde angelehnt an die 2023 aktualisierte Operationalisierung in der Studie Gesundheit in Deutschland aktuell (GEDA) 2019/2020-EHIS [2] gemessen. In die Indexberechnung flossen die Indikatoren Bildung, Beruf und Einkommen ein. Die Dimension Bildung wurde als Individualmerkmal auf Basis der schulischen und beruflichen Qualifikation der

---

[6] Statistisches Bundesamt: Pressemitteilung Nr. 147 vom 10. April 2024 (https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2024/04/PD24_147_63.html)

[7] Insgesamt haben 10,3 % der Befragten keine Antwort auf die Frage nach ihrem Haushaltsnettoeinkommen gegeben. Um fehlende Einkommenswerte möglichst präzise zu schätzen und zu ersetzen, wurde die Expectation-Maximization-Imputation gewählt, die auf Regressionsberechnungen basiert. Hierbei wurden fehlende Werte iterativ basierend auf den Wahrscheinlichkeitsverteilungen der vorhandenen Daten (Alter, Geschlecht, Schulabschluss, Haushaltsgröße, Haushaltsnettoeinkommen, Berufsausbildung und Bundesland) geschätzt.

[8] https://www.destatis.de/Europa/DE/Thema/Bevoelkerung-Arbeit-Soziales/Soziales-Lebensbedingungen/Armutsgefaehrdung-Definition.html

Studienteilnehmenden operationalisiert, während die Dimensionen Beruf und Einkommen als Haushaltsmerkmale berücksichtigt wurden. Zu der Dimension Beruf wurden der Berufsstatus der Befragungsperson und der hauptverdienenden Person im Haushalt verglichen und der jeweils höhere Wert dem Haushalt zugewiesen. War nur eine Person im Haushalt aktuell erwerbstätig, wurde deren Berufsstatus zugrunde gelegt. Bei Haushalten, in denen keine Person erwerbstätig war, wurde der Status des zuletzt ausgeübten Berufs berücksichtigt. Für das Einkommen wurde das Netto-Äquivalenzeinkommen als Indikator verwendet. Der SES-Index wurde als Punktsummenscore auf Basis der in den Einzeldimensionen Bildung, Berufsstatus und Einkommen zugewiesenen Punktwerte berechnet. Der SES-Index nimmt Werte zwischen 3,0 und 21,0 an, da die drei Subdimensionen jeweils Werte von 1 bis 7 annehmen konnten und mit dem gleichen Gewicht in die Berechnung eingingen. Die Kategorisierung in Statusgruppen erfolgte verteilungsbasiert in fünf Gruppen bzw. Quintile. Die untersten 20 % wurden als „niedriger SES“, die mittleren drei Gruppen (2. bis 4. Quintile) als „mittlerer SES“ und die obersten 20 % als „hoher SES“ zusammengefasst.

Gesundheitsbezogene Variablen

Zur Beurteilung des Körpergewichts wurde der **Body-Mass-Index** (BMI) als das Verhältnis von Körpergewicht zum Quadrat der Körpergröße (kg/m^2) berechnet. In Anlehnung an das Klassifikationsschema der WHO wurden Studienteilnehmende mit einem BMI von weniger als 18,5 kg/m^2 als „untergewichtig“, mit einem BMI zwischen 18,5 und weniger als 25 kg/m^2 als „normalgewichtig“, mit einem BMI von 25 bis unter 30 kg/m^2 als „übergewichtig“ und mit einem BMI von 30 kg/m^2 und mehr als „adipös“ definiert [3].

Zur Abschätzung der **körperlichen Aktivität** wurde ein Indikator aus der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) verwendet. Dabei wurden die Teilnehmenden gefragt, an wie vielen Tagen pro Woche sie so aktiv sind, dass sie ins Schwitzen kommen oder außer Atem geraten. Der Indikator erfasste auch die durchschnittliche Dauer der Aktivität [4]. Die Angaben wurden anschließend mit der WHO-Empfehlung verglichen, die für Erwachsene mindestens 2,5 Stunden körperliche Aktivität bei mäßiger Intensität vorsieht [3]. Die durchschnittliche Dauer pro Tag wurde in Kategorien „weniger als 10 Minuten“, „10 bis unter 30 Minuten“, „30 bis unter 60 Minuten“ sowie „mehr als 60 Minuten“ gemessen. Zur Ermittlung der durchschnittlichen Dauer wurde jeweils der Mittelwert der Antwortkategorien verwendet und die oberste Kategorie mit 60 Minuten abgeschätzt. Aus den Fragen zu Häufigkeit und Dauer wurde annäherungsweise der Anteil derjenigen bestimmt, die die WHO-Empfehlung von 2,5 Stunden pro Woche erfüllen.

Lebensmittelverzehr

Die Häufigkeit des Verzehrs von Lebensmitteln und Produkten wurde anhand einer Skala von „mehrmals täglich“, „einmal täglich“, „5 bis 6 Mal pro Woche“, „3 bis 4 Mal pro Woche“, „1 bis 2 Mal pro Woche“, „2 bis 3 Mal pro Monat“, „1 Mal pro Monat“, „seltener“ bis „nie“ erfasst. Um die mittlere Verzehrshäufigkeit zu ermitteln, wurde diese Skala in eine metrische Skala zu **Verzehrstagen** (monatlichen Verzehrhäufigkeit gemessen in Tagen) transformiert. Dafür wurden durchschnittliche Monatstage und monatliche Wochenanzahl berücksichtigt.

So wurden die Kategorien „mehrmals täglich“ und „einmal täglich“ als 30,4[9] Tage kodiert, auf eine Woche bezogene Kategorien wurden durch Intervallmittelwerte ersetzt (z. B. „5 bis 6 Mal pro Woche“ als 5,5 Tage pro Woche und 23,9 Tage monatlich). Die Kategorie „seltener“ wurde mit 0,5 Tagen monatlich (einmal in zwei Monaten) geschätzt. Der Bericht befasst sich auch mit der Verteilung des **täglichen Verzehrs** der untersuchten Lebensmittel und Produkte durch die Teilnehmenden. Um diesen Anteil zu ermitteln, wurden die Häufigkeiten der Kategorien „mehrmals täglich“ und „einmal täglich“ aus der Originalskala summiert. Verzehrhäufigkeiten auf Basis der Originalskala finden sich im Anhang.

Verzehr vegetarischer Mahlzeiten in der Kantine

Zur Abfrage des Kantinenbesuchs wurde zunächst die Frage gestellt, ob das Mittagessen in der Kantine oder Mensa eingenommen wird. Wer die Frage mit „Ja“ beantwortete, wurde anschließend gefragt, an wie vielen Tagen pro Woche durchschnittlich in der Kantine gegessen wird und an wie vielen Tagen vegetarische Mahlzeiten gewählt werden. Bei beiden Fragen bestand die Möglichkeit, die Kategorie „seltener als einen Tag pro Woche“ auszuwählen oder die Anzahl der Tage pro Woche anzugeben. Bei der Analyse wurde die Kategorie „seltener als einen Tag pro Woche“ bei beiden Fragen mit 0,5 Tagen pro Woche kodiert. Der Anteil **vegetarischer Mahlzeiten pro wöchentlichem Kantinenbesuch** errechnete sich anschließend durch Division der Häufigkeit des Verzehrs vegetarischer Mahlzeiten durch die Häufigkeit der Kantinenbesuche. Die auf diese Weise ermittelten Werte wurden anschließend in Kategorien "nie", "10 % bis unter 25 % des Besuchs", "25 % bis unter 50 % des Besuchs", "50 % bis unter 75 % des Besuchs“ und "75 % bis 100 % des Besuchs" zusammengefasst.

Ernährungswissen

Zum Messen des Ernährungswissens wurden den Studienteilnehmenden Fragen aus folgenden Bereichen gestellt: 1) ballaststoffreiche Lebensmittel, 2) Saisonalität und Regionalität, 3) CO_2-Ausstoß bei Produktion tierischer vs. pflanzlicher Lebensmittel, 4) Mindesthaltbarkeitsdatum von Lebensmitteln, 5) Verbrauchsdatum von Lebensmitteln, 6) Kaloriengehalt von Lebensmitteln sowie 7) DGE-Ernährungsempfehlungen. Die Studienteilnehmenden konnten pro Frage eine Punktzahl zwischen 0 und 1 erreichen, wobei der Wert 0 für eine falsche und der Wert 1 für eine richtige Antwort steht. Die Auswahl der Option „Weiß nicht/keine Angabe“ wurde mit 0 kodiert.

Das Wissen über **ballaststoffreiche Lebensmittel** wurde mit der Frage „Welche der folgenden Lebensmittel sind ballaststoffreich: Vollkornprodukte, Gemüse, Milchprodukte, Fleisch, Obst, Hülsenfrüchte?“ erhoben. Als richtige Antworten wurden die Kategorien „Vollkornprodukte“, „Gemüse“, „Obst“ und „Hülsenfrüchte“ gezählt. Den Teilnehmenden, die sowohl richtige als auch falsche Kategorien ausgewählt hatten, wurden für die falschen Kategorien Teilpunkte abgezogen.

Das Wissen über **Saisonalität und Regionalität** von Lebensmitteln wurde mit folgender Frage erfasst: „Welche Obst- und Gemüsesorten haben im Dezember in Deutschland Saison

[9] Ein Monat wurde im Durchschnitt mit 30,4 tagen angesetzt, was dem Mittelwert von 365 Tagen im Jahr geteilt durch 12 Monaten entspricht.

und sind aus regionalem Freilandanbau verfügbar: Tomaten, Erdbeeren, Grünkohl, Spargel?“. Als richtige Antwort wurde „Grünkohl“ gezählt. Den Teilnehmenden, die sowohl richtige als auch falsche Kategorien ausgewählt hatten, wurden für die falschen Kategorien Teilpunkte abgezogen.

Das Wissen über die **CO_2-Emissionen bei Produktion tierischer vs. pflanzlicher Lebensmittel** wurde anhand der Zustimmung zur Aussage „Bei der Erzeugung tierischer Lebensmittel wird in der Regel mehr CO_2 ausgestoßen als bei pflanzlichen Lebensmitteln“ erfasst. Als richtige Antwort zählte die Auswahl der Kategorie „richtig“.

Bezüglich des **Mindesthaltbarkeitsdatums** wurden die Teilnehmenden gefragt, ob die Aussage „Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, können durchaus noch einwandfrei genießbar sein“ richtig oder falsch ist. Als richtige Antwort zählte die Auswahl der Kategorie „richtig“.

Das Wissen zum **Verbrauchsdatum** von Lebensmitteln wurde durch die Zustimmung zur Aussage „Lebensmittel, deren Verbrauchsdatum abgelaufen ist, sind in jedem Fall noch einwandfrei genießbar“ ermittelt. Als richtige Antwort zählte die Auswahl der Kategorie „falsch“.

Bezüglich des **Kaloriengehalts** der Lebensmittel wurden die Teilnehmenden gebeten, Kaloriengehalt von Emmentaler, Kartoffelchips, Tomaten und Roggenvollkornbrot pro 100 Gramm zu schätzen und diese nach dem Kaloriengehalt in eine Reihenfolge von 1 bis 4 zu bringen. Das kalorienreichste Lebensmittel sollte eine 1 und das kalorienärmste eine 4 erhalten. Die richtige Antwort war die Reihenfolge: Rang 1: Kartoffelchips, Rang 2: Emmentaler, Rang 3: Roggenvollkornbrot, Rang 4: Tomaten.

Das Wissen der **DGE-Ernährungsempfehlungen** wurde anhand einer Frage sowie Zustimmung zu fünf Aussagen getestet. Hinsichtlich der Empfehlung zu **Obst- und Gemüseverzehr** wurde gefragt: „Wie viele Portionen Obst und Gemüse am Tag werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen“. Teilnehmende konnten die Antwortkategorien „1 Portion“, „2 Portionen“, „3 Portionen“, „4 Portionen“, „5 Portionen“, „6 Portionen“, „7 oder mehr Portionen“ und „ich kenne die Empfehlung nicht“ auswählen. Eine richtige Antwort wurde gegeben, wenn 5 und mehr Portionen angegeben wurden. Weiterhin wurden die Teilnehmenden gefragt, welche der Aussagen zu den aktuellen Empfehlungen der DGE bezüglich tierischer Lebensmittel richtig sind und gebeten, diese auszuwählen. Hinsichtlich der Empfehlung zum **Fischverzehr** war die Aussage „Fisch sollte 1 bis 2 Mal pro Woche verzehrt werden“. Eine richtige Antwort war Zustimmung bzw. Auswahl der Aussage. Zur empfohlenen **Menge an Fleisch und Wurst** erhielten die Teilnehmenden die Aussage „Empfohlen wird, den Verzehr von Fleisch und Wurst auf max. 300 g pro Woche zu begrenzen“. Die richtige Antwort war Zustimmung bzw. Auswahl der Aussage. Bezüglich des **Verzehrs von Milchprodukten** war die Aussage: „Milch und Milchprodukte sollten nicht täglich verzehrt werden“. Die richtige Antwort war Ablehnung bzw. keine Auswahl der Aussage. Bezüglich der empfohlenen **Häufigkeit des Fleischverzehrs** erhielten die Teilnehmenden die Aussage „Fleisch und Wurst sollten täglich verzehrt werden“. Die richtige Antwort war Ablehnung bzw. keine Auswahl der Aussage.

Neben der deskriptiven Auswertung dieser Fragen wurde ein **Index des Ernährungswissens** über einzelne Indikatoren berechnet. Zur Bildung eines Index und zur Überprüfung, ob die einzelnen Indikatoren eine gemeinsame latente Dimension messen, wurden konfirmatorische Faktorenanalysen (CFA) durchgeführt. Dieses Verfahren prüft, ob die Daten die angenommene Struktur eines Faktormodells unterstützen und ob die Indikatoren tatsächlich auf eine gemeinsame zugrundeliegende Variable zurückzuführen sind. Die Subdimension über die DGE-Ernährungsempfehlungen wurde zuerst separat getestet und anhand der Modifikationsindices hinsichtlich redundanter Information angepasst. Es zeigte sich, dass das Wissen über die DGE-Ernährungsempfehlungen von allen abgefragten Items am besten über die folgenden drei Indikatoren gemessen wird: Empfehlung zum Fischverzehr, Empfehlung zum Verzehr von Milchprodukten, Empfehlung zur Verzehrmenge von Fleisch/Wurst. Im Gesamtmodell des Ernährungswissens wurde dann die Subdimension zum DGE-Wissen als ein Mittelwertscore über ihre Messindikatoren einbezogen. Das Gesamtmodell des Ernährungswissens zeigte mit sieben Messindikatoren einen guten Modellfit (CFA=0,97, TLI=0,96, RMSEA=0,03), was die Annahme bestätigt, dass die einzelnen Indikatoren eine gemeinsame Dimension messen. Der berechnete Index kann Werte zwischen 0 und 7 annehmen, wobei der Wert 0 für kein Wissen und der Wert 7 für Wissen zu allen sieben abgefragten thematischen Bereichen stehen.

2.3.2 Gewichtung

Um eine nach soziodemographischen und regionalen Merkmalen repräsentative Stichprobe der Bevölkerung (Alter 18-80 Jahre) in der Bundesrepublik Deutschland zu befragen, wurden Panelteilnehmende nach Vorschichtung der Merkmale Geschlecht und Alter, Bildung (formale Bildung dreistufig: niedrig, mittel, hoch[10]) und Bundesland aus den vorhandenen Adressen pro Zelle gezogen. Um leichte Abweichungen in der Realisierung der Stichprobe auszugleichen, wurden die gültigen Fälle der Stichprobe so gewichtet, dass ihre Verteilung der der angestrebten Zielbevölkerung entsprach.

Für die Gewichtung wurde auf eine iterative Randsummengewichtung (Iterative Proportional Fitting) zurückgegriffen. Hierbei wurden Stichprobengewichte iterativ justiert, sodass die Randverteilungen in den Merkmalen Geschlecht und Alter (Geschlecht x Alter), Bildung und Bundesland mit den bekannten Verteilungen in der Grundgesamtheit übereinstimmten. Die angestrebte Soll-Verteilung wurde dem Mikrozensus 2023 entnommen. Der Anteil der von Armut bedrohten Personen, der durch die zusätzliche Rekrutierung ungewichtet bei 26,5 % lag, wurde in der Gesamtstichprobe auf etwa 14 % heruntergewichtet. Die Gewichtung dieser Gruppe erfolgte in den Merkmalen Geschlecht und Alter (Geschlecht x Alter) analog der Verteilung lt. Mikrozensus 2023 (Unterstichprobe MZ-SILC). Eine separate Gewichtung der

[10] Die Bildungskategorien wurden folgendermaßen zusammengefasst: niedrig (von der Schule abgegangen, ohne Schulabschluss und Hauptschulabschluss (Volksschulabschluss) oder gleichwertiger Abschluss); mittel (Polytechnische Oberschule der DDR mit Abschluss der 8. oder 9. Klasse, Realschulabschluss (Mittlere Reife) oder gleichwertiger Abschluss, Polytechnische Oberschule der DDR mit Abschluss der 10. Klasse); hoch (Fachhochschulreife, Abitur/Allgemeine oder fachgebundene Hochschulreife (Gymnasium bzw. Erweiterte Oberschule (EOS), auch EOS mit Lehre)). Schüler/innen einer allgemeinbildenden Vollzeitschule wurden in einer extra Kategorie gefasst.

Teilstichprobe von Personen mit Migrationshintergrund erfolgte nicht. Nach erfolgter Gewichtung reduzierte sich der Anteil Personen mit Migrationshintergrund von 20,8 % auf 20,2 %. Die Stichprobe ist im Hinblick auf Personen mit Migrationshintergrund nicht repräsentativ.

3 Ergebnisse der Basisauswertung

Bei den Ergebnissen der Basisauswertung handelt es sich um gewichtete Daten. Zunächst wird ein Überblick über die soziodemografische Zusammensetzung der Stichprobe gegeben, gefolgt von den Ergebnissen zu den abgefragten Themen.

3.1 Soziodemografische Merkmale

Von den insgesamt 3.155 Studienteilnehmenden waren etwa die Hälfte männlich und die andere Hälfte weiblich. Auch bei den Gruppen Armutsgefährdeter und Menschen mit Migrationshintergrund war dieses Verhältnis in etwa gleich.

Die Altersgruppen 18 bis 29 Jahre und 30 bis 39 Jahre waren mit jeweils 17 % in der Umfrage vertreten. Rund 16 % waren 40 bis 49 Jahre alt, 20 % waren 50 bis 59 Jahre alt,18 % waren 60 bis 69 Jahre alt und 13 % waren 70 bis 80 Jahre alt. Unter den armutsgefährdeten Teilnehmenden waren ältere Personen aber auch 18 bis 29-Jährige häufiger zu finden. Jüngere Altersgruppen waren bei Personen mit Migrationshintergrund überproportional vertreten.

Rund 27 % der Gesamtstichprobe hatten einen niedrigen Bildungsabschluss, 32 % einen mittleren Bildungsabschluss und 41 % einen hohen Bildungsabschluss. Bei den Armutsgefährdeten hatten 40 % einen niedrigen Bildungsabschluss und 29 % einen hohen Bildungsabschluss. Hohe Bildungsabschlüsse waren bei den Studienteilnehmenden mit Migrationshintergrund mit 57 % überproportional vertreten.

Etwa 30 % der Gesamtstichprobe lebten in einem 1-Personen-Haushalt, 55 % in einem 2- bis 3-Personen-Haushalt und 14 % in einem 4- bis 5-Personen-Haushalt. Etwas mehr als 1 % wohnte in einem Haushalt mit 6 oder mehr Personen. Sowohl Einpersonenhaushalte als auch vergleichsweise große Haushalte (über 4 Personen) kamen bei Armutsgefährdeten häufiger vor. Studienteilnehmende mit Migrationshintergrund führten häufiger vergleichsweise große Haushalte, in denen Kinder lebten. Haushalte mit vielen Kindern waren bei Armutsgefährdeten etwas häufiger vertreten als in der Gesamtstichprobe.

Rund 52 % der Teilnehmenden waren verheiratet oder lebten in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft, 33 % waren ledig. Etwa 10 % waren geschieden bzw. ihre Lebenspartnerschaft war aufgelöst, 1,5 % lebten getrennt. 4 % der Teilnehmenden waren verwitwet oder ihr eingetragene/r Partner/in war verstorben.

Etwa 17 % der Befragten verfügten über ein Nettohaushaltseinkommen von weniger als 2.000 Euro, 42 % hatten ein Einkommen zwischen 2.000 und 4.000 Euro und 32 % hatten ein Einkommen von 4.000 Euro und mehr. Menschen mit Migrationshintergrund hatten eine

ähnliche Verteilung der Nettohaushaltseinkommensklassen wie die Gesamtstichprobe. Etwa 72 % der Armutsgefährdeten befanden sich hingegen in der untersten Einkommensklasse.

Wird das Einkommen hinsichtlich einer Armutsgefährdung betrachtet (<60 % des mittleren Äquivalenzeinkommens), lagen aufgrund der durchgeführten Gewichtung etwa 14 % der Studienteilnehmenden unterhalb dieser Grenze. Ein ähnlicher Anteil war bei den Teilnehmenden mit Migrationshintergrund zu verzeichnen.

Etwa 20 % der Gesamtstichprobe hatte einen Migrationshintergrund. Davon waren 44 % in Deutschland geboren und hatten daher keine direkte Migrationserfahrung. Der Anteil Personen mit Migrationshintergrund unter der Armutsgefährdeten war ähnlich hoch wie in der Gesamtstichprobe. 55 % der Armutsgefährdeten mit Migrationshintergrund hatten keine eigene Migrationserfahrung.

Bezüglich der Haupttätigkeit waren Mehrfachnennungen möglich. Rund 6 % der Befragten gaben an, sich in Ausbildung oder Studium zu befinden. Rund 61 % gaben an, berufstätig zu sein. Davon waren 76 % Vollzeitbeschäftigte, 21 % Teilzeitbeschäftigte und 3 % geringfügig Beschäftigte. Ein Viertel der Befragten waren Rentner/innen. Rund 3 % waren arbeitslos oder dauerhaft erwerbsgemindert und rund 4 % Hausfrauen/Hausmänner. Weiter zeigt sich, dass Studierende oder berufliche Auszubildende bei Personen mit Migrationshintergrund überproportional vertreten waren, bei Armutsgefährdeten aber noch stärker. Rentner/innen, Arbeitslose, dauerhaft Erwerbsunfähige sowie Hausfrauen/-männer waren bei Armutsgefährdeten häufiger zu finden. Im Gegensatz dazu waren Erwerbstätige unter den Armutsgefährdeten unterproportional vertreten. Bei Erwerbstätigkeit arbeitete diese Gruppe häufig in Teilzeit oder geringfügiger Beschäftigung.

Entsprechend der vorgenommenen Einteilung der SES-Gruppen (siehe 2.3.1) hatten 21 % der Teilnehmenden einen niedrigen, 60 % einen mittleren und 19 % einen hohen SES. Unter den Armutsgefährdeten gab es keine Personen mit hohem SES. Unter den Personen mit Migrationshintergrund waren Personen mit hohem SES etwas stärker als in der Gesamtstichprobe vertreten (siehe Tab. 1).

Tabelle 1: Soziodemografische Zusammensetzung der Stichprobe

	Gesamt	Armutsgefährdete Personen	Personen mit Migrationshintergrund
Fallzahl ungewichtet	3155	837	656
Fallzahl gewichtet	3155	454	639
Geschlecht (%)			
Männlich	49,7	47,2	47,7
Weiblich	50,3	52,8	52,3

	Gesamt	Armutsgefährdete Personen	Personen mit Migrationshintergrund
Alter (%)			
18 bis 29 Jahre	17,1	24,4	24,4
30 bis 39 Jahre	17,3	13,4	21,0
40 bis 49 Jahre	15,9	12,9	17,7
50 bis 59 Jahre	19,5	13,6	15,4
60 bis 69 Jahre	17,6	18,7	12,7
70 bis 80 Jahre	12,5	17,0	8,8
Bundesland (%)			
Schleswig-Holstein	3,5	3,3	2,1
Hamburg	2,3	2,3	3,4
Niedersachsen	9,6	10,9	7,0
Bremen	0,8	1,7	0,6
Nordrhein-Westfalen	21,4	23,3	23,4
Hessen	7,6	7,7	8,4
Rheinland-Pfalz	4,9	3,1	5,5
Baden-Württemberg	13,4	11,2	17,2
Bayern	16,0	11,0	18,0
Saarland	1,2	1,5	1,4
Berlin	4,5	4,9	6,8
Brandenburg	3,0	2,9	1,3
Mecklenburg-Vorpommern	1,9	3,4	1,0
Sachsen	4,7	5,9	1,8
Sachsen-Anhalt	2,6	3,7	0,8
Thüringen	2,5	3,2	1,0
Schulabschluss (%)			
Schüler/in einer allgemeinbildenden Vollzeitschule	1,1	1,8	1,4
Niedrige Schulbildung	26,7	40,2	19,0
Mittlere Schulbildung	31,7	29,2	22,9

	Gesamt	Armutsgefährdete Personen	Personen mit Migrationshintergrund
Hohe Schulbildung	40,6	28,7	56,7
Haushaltsgröße (%)			
1 Person	29,3	42,1	27,0
2-3 Personen	55,4	36,2	52,4
4-5 Personen	13,8	16,7	18,0
6 oder mehr Personen	1,4	5,0	2,6
Kinder unter 14 Jahren (%)			
Kein Kind	81,7	80,9	77,0
1 Kind	9,6	8,7	11,7
2-3 Kinder	8,4	8,9	10,7
4 und mehr Kinder	0,4	1,5	0,6
Familienstand (%)			
Verheiratet oder Eingetragene Lebenspartnerschaft, zusammenlebend	51,7	35,0	50,4
Verheiratet oder Eingetragenen Lebenspartnerschaft, aber in Trennung lebend	1,5	1,8	1,4
Ledig, war noch nie verheiratet	32,9	44,7	35,7
Geschieden, Eingetragene Lebenspartnerschaft aufgehoben	9,8	13,7	9,5
Verwitwet, Eingetragene/r Lebenspartner/in verstorben	4,0	4,8	3,0
Monatliches Nettohaushaltseinkommen (%)			
Bis unter 2000 Euro	17,2	71,6	14,6
2000 Euro bis unter 4000 Euro	42,3	18,4	43,8
4000 Euro und mehr	32,2	0,5	34,0
Keine Angabe	8,3	9,5	7,5
Armutsgefährdung[1] (%)			
Ja	14,4	100,0	14,8

	Gesamt	Armutsgefährdete Personen	Personen mit Migrationshintergrund
Nein	85,6	0,0	85,2
Migrationshintergrund (%)			
Ja	20,2	20,8	100,0
darunter			
Mit eigener Migrationserfahrung	55,6	44,7	55,6
Ohne eigene Migrationserfahrung	44,4	55,3	44,4
Nein	78,2	77,2	0,0
Keine Angabe	1,6	2,1	0,0
Haupttätigkeit[2] (%)			
Erwerbstätig in Vollzeit, Teilzeit oder geringfügig	61,2	28,6	62,9
darunter			
Vollzeiterwerbstätig	76,2	52,4	74,0
Teilzeiterwerbstätig	21,2	37,2	23,8
In einer geringfügigen, gelegentlichen, kurzfristigen oder unregelmäßigen Beschäftigung	2,6	10,3	2,2
Rentner/in, Pensionär/in	24,7	32,8	17,3
Studium	4,0	11,9	9,2
Hausfrau/-mann	3,7	6,1	4,4
Dauerhaft erwerbsunfähig	3,0	6,9	3,2
Arbeitslos	2,8	10,5	3,0
Berufliche Ausbildung	2,2	4,8	3,9
Erwerbsunterbrechung wegen Pflegezeit, Mutterschutz, Elternzeit	1,7	2,9	1,3
SES-Status			
niedrig	21,3	80,9	17,7
mittel	59,5	19,1	57,1

	Gesamt	Armutsgefährdete Personen	Personen mit Migrationshintergrund
hoch	19,3	0,0	25,2

[1] Fehlende Werte (10,3 %) bei Einkommensvariablen wurden imputiert.
[2] Mehrfachantworten, nur Kategorien >1 % dargestellt.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

3.2 Subjektive Gesundheitsmerkmale

Zwei Drittel der Gesamtstichprobe schätzten den eigenen Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein. Rund 18 % der jüngsten Altersgruppe gaben an, dass sie ihren allgemeinen Gesundheitszustand als sehr gut empfinden, wohingegen der entsprechende Anteil der Personen in der ältesten Altersgruppe bei ca. 6 % liegt. Zwischen Männern und Frauen lassen sich keine großen Unterschiede erkennen. Ca. 72 % der Personen mit Migrationshintergrund bewerteten den eigenen Gesundheitszustand als gut oder sehr gut. In der Gruppe der Armutsgefährdeten lag der Anteil der Personen, die ihren Gesundheitszustand als sehr gut oder gut einschätzten, bei 50 %. Der Anteil derjenigen, die ihren Gesundheitszustand als schlecht oder sehr schlecht einschätzten, war bei den Armutsgefährdeten mit 13,5 % doppelt so hoch wie in der Gesamtstichprobe.

Rund 15 % der Gesamtstichprobe gaben an, dass bei ihnen eine Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit ärztlich diagnostiziert worden sei. Frauen gaben mit ca. 19 % häufiger an von einer Unverträglichkeit oder Allergie betroffen zu sein als Männer (ca. 11 %). Ebenfalls gaben vermehrt jüngere Personen an, dass eine Unverträglichkeit festgestellt wurde im Vergleich zu anderen Altersgruppen. Der Anteil von Personen mit einer Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit ist bei Armutsgefährdeten und Menschen mit Migrationshintergrund ähnlich hoch wie bei der Gesamtstichprobe.

Die allgemeine Lebenszufriedenheit, gemessen auf einer Skala von 0 (ganz und gar unzufrieden) bis 10 (ganz und gar zufrieden), liegt für die Gesamtstichprobe mit einem Mittelwert von 6,5 im positiven Bereich. Die vergleichsweise hohe Standardabweichung (SD=2,5) deutet darauf hin, dass die Einschätzungen der Teilnehmenden teilweise stark variieren. Bei den Armutsgefährdeten liegt der Mittelwert mit 5,6 (SD=2,7) im mittleren Bereich. Bei den Teilnehmenden mit Migrationshintergrund ist der Mittelwert in einer vergleichbaren Größenordnung wie in der Gesamtstichprobe. Bei der Personengruppe mit einem niedrigen SES lässt sich ebenfalls ein niedrigerer Mittelwert von 5,8 erkennen, auch im Vergleich zu den Personen mit einem hohen SES.

Rund 2 % der Gesamtstichprobe waren untergewichtig und ca. 37 % normalgewichtig. Übergewichtige machten ca. 37 % der Gesamtstichprobe aus und Adipöse 25 %. Männer sind häufiger von Übergewicht bzw. Adipositas betroffen als Frauen. Untergewichtige Personen sind vor allem in der jüngsten Altersgruppe vertreten, während in der ältesten Altersgruppe etwas häufiger übergewichtige oder adipöse Personen vorkommen. Untergewichtige aber auch adipöse Personen kamen in der Gruppe von Armutsgefährdeten etwas häufiger vor. In

der Gruppe mit niedrigem SES waren adipöse Personen häufiger anzutreffen (ca. 35 %) als in der Gruppe mit hohem SES (14 %).

Ca. 27 % der Gesamtstichprobe gaben an, mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv zu sein (d. h. ins Schwitzen zu kommen oder außer Atem zu sein), was der WHO-Empfehlung für wöchentliche körperliche Aktivität entspricht. Männer erreichen etwas häufiger den Wert von mindestens 150 Minuten pro Woche als Frauen. Bei dem Vergleich von verschiedenen Altersgruppen lassen sich moderate Unterschiede zugunsten der Jüngeren erkennen. Ein etwa ähnlicher Anteil körperlich aktiver Personen wie in der Gesamtstichprobe fand sich bei armutsgefährdeten Personen und Teilnehmenden mit Migrationshintergrund (siehe Tabelle 2 und Tabelle 3).

Tabelle 2: Subjektive Gesundheitsmerkmale nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Allgemeines Gesundheitsbefinden (%)									
Sehr gut	12,6	12,7	12,5	18,3	16,7	14,6	10,1	8,6	6,1
Gut	52,9	53,2	52,6	54,6	56,5	54,8	51,4	48,6	51,6
Mittelmäßig	27,5	26,4	28,5	22,6	21,3	24,6	31,2	33,1	32,7
Schlecht	5,3	6,0	4,6	2,5	3,8	3,9	6,1	8,0	7,9
Sehr schlecht	1,2	1,1	1,3	1,2	1,0	1,1	0,9	1,3	1,7
Weiß nicht/keine Angabe	0,5	0,6	0,5	0,8	0,7	0,9	0,3	0,4	-
Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit (ärztlich festgestellt) (%)									
Ja	14,8	10,7	18,9	21,5	15,4	14,4	15,1	10,8	10,5
Nein	83,6	87,5	79,7	75,0	83,3	83,7	83,9	88,3	88,2
Keine Angabe	1,6	1,9	1,4	3,5	1,3	2,0	1,0	0,8	1,3
Allgemeine Lebenszufriedenheit[1]									
MW (SD)	6,5 (2,5)	6,5 (2,5)	6,5 (2,5)	6,6 (2,3)	6,6 (2,4)	6,5 (2,4)	6,4 (2,5)	6,5 (2,6)	6,6 (2,8)
BMI-Klassifikation (%)[2]									
Untergewicht	1,8	1,1	2,6	4,0	3,1	1,0	1,2	0,9	0,3
Normalgewicht	36,6	30,4	43,2	53,4	43,0	34,7	27,9	30,9	29,4
Übergewicht	36,6	41,5	31,5	28,5	34,3	39,1	37,3	39,2	42,9
Adipositas	24,9	27,0	22,8	14,2	19,6	25,1	33,5	29,0	27,5

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Körperliche Aktivität (%)									
Weniger als 2,5 h/Woche	73,5	70,6	76,3	71,9	71,0	75,9	71,3	74,5	78,2
Mindestens 2,5 h/Woche	26,5	29,4	23,7	28,1	29,0	24,1	28,7	25,5	21,8

MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung.
[1] Messskala von 0 „Ganz und gar unzufrieden“ bis 10 „Ganz und gar zufrieden“.
[2] BMI: Body-Mass-Index. Bei dem Merkmal „BMI-Klassifikation“ wurden Fälle mit fehlenden Werten im zugrunde liegenden BMI (5,6 %) von der Auswertung ausgeschlossen.
SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 3: Subjektive Gesundheitsmerkmale nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Allgemeines Gesundheitsbefinden (%)								
Sehr gut	12,6	17,9	11,3	7,3	13,5	6,5	12,2	20,7
Gut	52,9	53,8	53,0	43,0	54,6	42,7	55,6	57,8
Mittelmäßig	27,5	22,4	28,4	35,6	26,1	38,2	26,5	18,1
Schlecht	5,3	3,9	5,6	10,9	4,4	9,3	4,6	2,6
Sehr schlecht	1,2	1,0	1,2	2,6	1,0	2,9	0,6	0,3
Weiß nicht/keine Angabe	0,5	1,0	0,4	0,7	0,5	0,4	0,5	0,5
Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit (ärztlich festgestellt) (%)								
Ja	14,8	14,1	14,6	15,3	14,7	13,4	15,3	15,7
Nein	83,6	82,6	84,1	82,5	83,7	84,4	83,2	83,4
Keine Angabe	1,6	3,3	1,2	2,2	1,5	2,1	1,5	0,9
Allgemeine Lebenszufriedenheit[1]								
MW (SD)	6,5 (2,5)	6,4 (2,6)	6,6 (2,5)	5,6 (2,7)	6,7 (2,4)	5,8 (2,5)	6,6 (2,5)	7,2 (2,3)
BMI-Klassifikation (%)[2]								
Untergewicht	1,8	2,6	1,5	3,1	1,6	2,4	1,6	1,8

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Normalgewicht	36,6	40,6	35,6	34,9	36,9	27,9	35,9	48,2
Übergewicht	36,6	35,6	37,3	31,6	37,5	34,7	37,4	36,4
Adipositas	24,9	21,1	25,6	30,4	24,0	34,9	25,1	13,7
Körperliche Aktivität (%)								
Weniger als 2,5 h/Woche	73,5	73,6	73,3	75,1	73,2	73,2	73,7	72,5
Mindestens 2,5 h/Woche	26,5	26,4	26,7	24,9	26,8	26,8	26,3	27,5

MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung.
[1] Messskala von 0 „Ganz und gar unzufrieden“ bis 10 „Ganz und gar zufrieden“.
[2] BMI: Body-Mass-Index. Bei dem Merkmal „BMI-Klassifikation“ wurden Fälle mit fehlenden Werten im zugrunde liegenden BMI (5,6 %) von der Auswertung ausgeschlossen.
SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

3.3 Ernährungsverhalten und -gewohnheiten

3.3.1 Verzehr ausgewählter Lebensmittel und Produkte

Tabelle 4 und Tabelle 5 zeigen, wie viel Prozent der Stichprobe und der jeweiligen Untergruppen die abgefragten Lebensmittel und Produkte täglich konsumieren und an wie vielen Tagen im Monat diese Lebensmittel durchschnittlich verzehrt werden. Hohe Werte der Standardabweichung bei Verzehrstagen, insbesondere bei selten verzehrten Lebensmitteln, deuten darauf hin, dass die Einschätzungen der Teilnehmenden teilweise erheblich voneinander abweichen.

Ein Drittel der Studienteilnehmenden verzehrt täglich Fleisch und Wurstwaren. Insgesamt werden Fleisch und Wurstwaren im Schnitt an 19 Tagen pro Monat verzehrt.

Rund die Hälfte der Teilnehmenden isst täglich Obst, während 44 % täglich Gemüse essen. Im Schnitt werden Obst und Gemüse an 5 bis 6 Tagen pro Woche verzehrt.

Täglich sowohl Obst als auch Gemüse verzehren rund 35 Prozent, entweder Obst oder Gemüse 60 Prozent der Befragten (nicht in Tabellen ausgewiesen).

Milch und Milchprodukte werden von 60 % der Teilnehmenden täglich verzehrt. Insgesamt erfolgt der Verzehr im Schnitt an 6 Tagen pro Woche.

Fisch, Krusten- und Schalentiere werden in der Regel nicht täglich verzehrt (täglich: 1,5 % der Stichprobe). Im Schnitt wird diese Lebensmittelgruppe an rund 5 Tagen pro Monat verzehrt.

Rund 3 % der Teilnehmenden gaben an, täglich Hülsenfrüchte zu verzehren. Insgesamt geschieht dies an 1 bis 2 Tagen pro Woche.

Nüsse werden täglich von rund 13 % der Teilnehmenden verzehrt. Insgesamt erfolgt der Verzehr an rund 9 Tagen pro Monat.

Knapp 1 % der Stichprobe gab an, täglich Fastfood wie Pizza, Pommes und Döner zu verzehren. Im Schnitt geschieht dies an etwa 4 Tagen pro Monat.

Bio-Lebensmittel werden von 15 % der Stichprobe täglich konsumiert. Insgesamt geschieht dies im Durchschnitt an jedem dritten Tag im Monat.

Alkoholische Getränke werden von rund 8 % der Teilnehmenden täglich getrunken. Alkohol wird im Durchschnitt an 6 Tagen im Monat konsumiert.

Limonade und Eistee werden von 19 % der Stichprobe täglich getrunken. Insgesamt geschieht dies im Durchschnitt an jedem dritten Tag im Monat.

Der tägliche Verzehr von Fertiggerichten wurde in der Befragung nicht abgefragt. Im Monat erfolgt der Verzehr im Durchschnitt an rund 5 Tagen.

Pflanzliche Ersatzprodukte werden von rund 9 % der Teilnehmenden täglich verzehrt. Insgesamt geschieht dies im Durchschnitt an rund 5 Tagen im Monat.

Es sind häufig Männer sowie Menschen mit niedrigem SES, die täglich Fleisch und Wurstwaren verzehren verglichen mit Frauen und der Gruppe mit hohem SES.

Obst, Gemüse und Milchprodukte werden von Frauen und Personen mit hohem SES häufiger als von Männern und Personen mit niedrigem SES täglich verzehrt. Ältere Teilnehmende verzehren Obst, Nüsse und Milchprodukte häufiger täglich als Jüngere. Obst, Gemüse und Bio-Lebensmittel werden von der Gruppe der Armutsgefährdeten seltener täglich als von nicht-armutsgefährdeten Teilnehmenden verzehrt. Personen mit hohem SES verzehren Bio-Lebensmittel häufiger täglich als Personen mit niedrigem SES

Alkohol wird von Männern und Älteren häufiger täglich konsumiert als von Frauen und Jüngeren. Limonade und Eistee werden von Personen mit niedrigem SES häufiger täglich getrunken als von der Gruppe mit hohem SES.

Tabelle 4: Lebensmittelverzehr nach Alter und Geschlecht, Anteil der täglichen Verzehrenden und durchschnittlicher monatlicher Verzehr

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frau-en	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Fleisch und Wurstwaren									
Täglich (%)	33,3	42,8	23,9	31,8	37,9	33,4	34,2	30,9	30,8

	Ge-samt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Män-ner	Frau-en	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	18,9 (10,4)	21,5 (9,8)	16,4 (10,5)	18,1 (11,1)	19,3 (10,8)	19,3 (10,2)	19,4 (10,1)	18,8 (10,1)	18,3 (10,2)
Obst[1]									
Täglich (%)	50,7	44,1	57,2	44,3	49,1	50,1	44,5	56,6	63,6
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	22,0 (10,2)	20,5 (10,6)	23,4 (9,6)	21,1 (10,0)	21,4 (10,4)	22,0 (10,2)	20,6 (10,6)	22,9 (10,1)	24,7 (8,9)
Gemüse (inkl. Salat)[2]									
Täglich (%)	43,9	36,2	51,4	43,3	46,2	44,4	41,3	44,2	44,4
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	21,9 (9,3)	20,4 (9,6)	23,5 (8,8)	22,2 (9,1)	22,0 (9,4)	22,3 (9,2)	21,1 (9,7)	22,0 (9,2)	22,3 (9,2)
Milch und Milchprodukte[3]									
Täglich (%)	60,1	55,3	64,8	49,7	54,2	62,8	59,1	67,0	70,5
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	24,2 (9,2)	23,4 (9,5)	24,9 (8,8)	22,5 (9,7)	22,7 (9,9)	25,0 (8,5)	23,8 (9,5)	25,6 (8,2)	25,9 (8,4)
Fisch, Krusten- und Schalentiere[4]									
Täglich (%)	1,5	1,8	1,1	1,4	1,3	2,0	1,3	0,7	2,3
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	4,7 (5,5)	5,0 (5,7)	4,5 (5,3)	4,5 (5,9)	4,8 (5,8)	4,8 (5,6)	4,5 (5,2)	4,5 (4,7)	5,6 (6,0)
Hülsenfrüchte[5]									
Täglich (%)	3,4	3,7	3,1	5,5	5,3	4,2	2,0	1,8	1,0
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	6,5 (7,2)	6,6 (7,2)	6,4 (7,2)	8,2 (8,3)	7,3 (8,2)	6,9 (7,5)	5,9 (6,4)	5,3 (6,0)	5,0 (5,6)
Unverarbeitete Nüsse[6]									
Täglich (%)	12,8	8,9	16,6	7,1	10,7	12,9	10,6	16,0	22,5
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	8,5 (10,3)	7,4 (9,4)	9,7 (11,1)	7,3 (8,8)	8,3 (9,9)	8,5 (10,2)	7,6 (9,9)	9,4 (11,1)	11,0 (11,9)
Fastfood[7]									
Täglich (%)	0,8	1,1	0,4	1,6	0,8	0,9	0,3	0,6	0,3
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	4,2 (5,0)	4,9 (5,5)	3,4 (4,3)	6,1 (6,2)	5,4 (5,8)	4,3 (4,9)	3,7 (4,2)	2,9 (4,0)	2,2 (2,9)

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Bio-Lebensmittel[8]									
Täglich (%)	15,1	12,4	17,8	11,7	16,7	19,0	13,6	15,1	15,1
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	10,4 (10,9)	9,7 (10,4)	11,2 (11,4)	10,0 (10,2)	11,4 (11,2)	11,5 (11,5)	9,7 (10,8)	10,2 (10,9)	9,9 (11,0)
Alkoholische Getränke									
Täglich (%)	7,8	11,2	4,5	2,2	3,8	7,0	9,1	10,2	17,0
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	6,1 (9,0)	7,8 (10,0)	4,4 (7,6)	3,5 (6,0)	4,4 (7,2)	5,6 (8,6)	6,9 (9,6)	7,3 (9,8)	9,6 (11,6)
Limonaden (inkl. Cola) oder Eistees									
Täglich (%)	19,0	22,9	15,1	15,9	20,1	18,5	25,4	18,6	12,6
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	9,9 (11,8)	11,8 (12,2)	8,1 (11,1)	11,5 (10,9)	10,7 (11,7)	10,2 (11,7)	11,4 (12,7)	8,6 (11,8)	5,7 (10,5)
Fertiggerichte[9]									
Täglich (%)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	4,6 (5,7)	5,2 (6,1)	4,1 (5,1)	6,1 (6,6)	5,7 (6,3)	4,5 (5,3)	4,1 (5,2)	3,8 (5,1)	3,5 (4,7)
Pflanzliche Ersatzprodukte[10]									
Täglich (%)	9,2	6,2	12,1	13,5	12,3	11,3	6,0	6,4	4,9
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	4,5 (9,4)	3,5 (8,1)	5,6 (10,3)	7,7 (10,9)	6,3 (10,5)	4,9 (9,9)	3,1 (7,8)	2,8 (7,7)	2,2 (7,1)

MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung.
Erläuterungen im Fragebogen:
[1] Mit einzubeziehen sind getrocknetes, Tiefkühl- und Dosenobst. Nicht gemeint sind hier Obstsäfte.
[2] Mit einzubeziehen sind getrocknetes, Tiefkühl- und Dosengemüse. Nicht gemeint sind hier Kartoffeln, Gemüsesäfte oder Hülsenfrüchte.
[3] z. B. Joghurt, Käse.
[4] z. B. Seelachs, Forelle, Räucherlachs, Matjes, Thunfisch, Garnelen, Krabben, Hummer, Muscheln.
[5] z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen.
[6] z. B. rohe Haselnüsse, Walnüsse, aber auch Erdnüsse, Cashewkerne, ohne weitere Zutaten wie Salz oder Gewürze. Nicht gemeint sind Nüsse als Zutat in Nusscremes, Pesto, Kuchen usw.
[7] z. B. Pommes Frites, Bratwurst, Pizza, Hot Dogs, Döner oder Burger u. Ä.
[8] Lebensmittel aus ökologischem Anbau bzw. aus ökologischer Erzeugung.
[9] Tiefkühl-Fertiggerichte, Tiefkühl-Pizza, Fertiggerichte aus der Dose/Tüte oder Fertiggerichte für die Mikrowelle.
[10] Pflanzliche Ersatzprodukte (z. B. Sojawurst oder Haferdrink) sind Ersatzprodukte für die tierischen Lebensmittel Fleisch, Fisch, Milch und Käse, z. B. Produkte aus Tofu bzw. Soja, anderen Hülsenfrüchten, Getreide oder Ölsaaten.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 5: Lebensmittelverzehr nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, Anteil der täglichen Verzehrenden und durchschnittlicher monatlicher Verzehr

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Fleisch und Wurstwaren								
Täglich (%)	33,3	30,0	34,2	35,7	32,9	38,2	33,1	27,1
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	18,9 (10,4)	18,0 (10,6)	19,2 (10,4)	18,7 (11,0)	19,0 (10,3)	20,0 (10,3)	19,0 (10,4)	17,4 (10,6)
Obst[1]								
Täglich (%)	50,7	54,1	50,0	43,6	51,9	42,2	51,3	59,1
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	22,0 (10,2)	22,9 (9,6)	21,7 (10,3)	19,6 (11,3)	22,4 (9,9)	19,8 (10,9)	22,2 (10,0)	23,9 (9,3)
Gemüse (inkl. Salat)[2]								
Täglich (%)	43,9	50,5	42,6	37,7	44,9	33,0	45,0	53,0
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	21,9 (9,3)	23,3 (8,8)	21,7 (9,4)	19,9 (10,3)	22,3 (9,1)	19,1 (10,2)	22,2 (9,2)	24,5 (7,6)
Milch und Milchprodukte[3]								
Täglich (%)	60,1	57,5	60,9	56,9	60,6	55,4	59,7	67,0
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	24,2 (9,2)	23,9 (9,2)	24,3 (9,18)	23,3 (9,9)	24,3 (9,1)	23,0 (9,9)	24,2 (9,1)	25,3 (8,6)
Fisch, Krusten- und Schalentiere[4]								
Täglich (%)	1,5	2,4	1,3	2,2	1,3	1,9	1,2	1,5
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	4,7 (5,5)	5,7 (6,4)	4,5 (5,3)	4,5 (6,1)	4,8 (5,4)	4,4 (5,8)	4,7 (5,2)	5,2 (5,9)
Hülsenfrüchte[5]								
Täglich (%)	3,4	5,4	2,9	4,5	3,2	2,9	2,9	4,9
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	6,5 (7,2)	8,1 (8,4)	6,1 (6,8)	6,3 (7,6)	6,5 (7,1)	5,6 (6,9)	6,3 (7,0)	7,8 (7,7)
Unverarbeitete Nüsse[6]								
Täglich (%)	12,8	13,8	12,7	10,7	13,1	8,9	13,6	14,8

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	8,6 (10,3)	10,1 (10,5)	8,2 (10,3)	7,3 (10,0)	8,8 (10,4)	6,7 (9,4)	8,7 (10,5)	10,0 (10,6)
Fastfood[7]								
Täglich (%)	0,8	1,2	0,6	2,2	0,5	2,4	0,2	0,6
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	4,2 (5,0)	4,9 (5,7)	4,0 (4,8)	4,7 (6,2)	4,1 (4,8)	4,9 (6,4)	3,9 (4,6)	3,9 (4,3)
Bio-Lebensmittel[8]								
Täglich (%)	15,1	16,7	15,0	7,5	16,4	5,7	15,1	26,1
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	10,5 (10,9)	11,1 (11,0)	10,3 (10,9)	7,0 (9,5)	11,0 (11,1)	6,0 (8,6)	10,7 (10,9)	14,9 (11,7)
Alkoholische Getränke								
Täglich (%)	7,8	6,5	8,2	7,3	7,9	7,4	8,3	6,8
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	6,1 (9,0)	5,2 (8,4)	6,4 (9,2)	4,7 (8,6)	6,4 (9,1)	5,1 (8,8)	6,2 (9,2)	6,9 (8,7)
Limonaden (inkl. Cola) oder Eistees								
Täglich (%)	19,0	13,4	20,2	24,2	18,1	27,0	19,0	9,1
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	9,9 (11,8)	8,3 (10,8)	10,3 (12,0)	11,4 (12,4)	9,7 (11,7)	12,8 (12,7)	9,84 (11,8)	6,8 (9,6)
Fertiggerichte[9]								
Täglich (%)	-	-	-	-	-	-	-	-
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	4,6 (5,7)	4,6 (5,8)	4,6 (5,6)	6,0 (6,6)	4,4 (5,4)	6,2 (6,5)	4,4 (5,3)	3,5 (5,0)
Pflanzliche Ersatzprodukte[10]								
Täglich (%)	9,2	9,0	9,2	9,1	9,2	6,0	8,9	13,7
Monatliche Verzehrstage (MW (SD))	4,5 (9,4)	4,9 (9,4)	4,4 (9,4)	4,4 (9,4)	4,6 (9,4)	3,2 (8,0)	4,3 (9,2)	6,8 (10,9)

MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung.
SES: Sozioökonomischer Status.
Erläuterungen im Fragebogen:
[1] Mit einzubeziehen sind getrocknetes, Tiefkühl- und Dosenobst. Nicht gemeint sind hier Obstsäfte.
[2] Mit einzubeziehen sind getrocknetes, Tiefkühl- und Dosengemüse. Nicht gemeint sind hier Kartoffeln, Gemüsesäfte oder Hülsenfrüchte.

[3] z. B. Joghurt, Käse.
[4] z. B. Seelachs, Forelle, Räucherlachs, Matjes, Thunfisch, Garnelen, Krabben, Hummer, Muscheln.
[5] z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen.
[6] z. B. rohe Haselnüsse, Walnüsse, aber auch Erdnüsse, Cashewkerne, ohne weitere Zutaten wie Salz oder Gewürze. Nicht gemeint sind Nüsse als Zutat in Nusscremes, Pesto, Kuchen usw.
[7] z. B. Pommes Frites, Bratwurst, Pizza, Hot Dogs, Döner oder Burger u. Ä.
[8] Lebensmittel aus ökologischem Anbau bzw. aus ökologischer Erzeugung.
[9] Tiefkühl-Fertiggerichte, Tiefkühl-Pizza, Fertiggerichte aus der Dose/Tüte oder Fertiggerichte für die Mikrowelle.
[10] Pflanzliche Ersatzprodukte (z. B. Sojawurst oder Haferdrink) sind Ersatzprodukte für die tierischen Lebensmittel Fleisch, Fisch, Milch und Käse, z. B. Produkte aus Tofu bzw. Soja, anderen Hülsenfrüchten, Getreide oder Ölsaaten.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

3.3.2 Lebensmitteleinkauf

3.3.2.1 Einkaufsstätten für Lebensmittel

In der Befragung wurden die Studienteilnehmenden gebeten, Einkaufstätten anzugeben, in denen sie üblicherweise ihre Lebensmittel und Getränke einkaufen. Tabelle 6 und Tabelle 7 zeigen die Häufigkeitsverteilungen der Einkaufsstätten nach Alter und Geschlecht sowie nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES.

Die überwiegende Mehrheit der Teilnehmenden (rund 92 %) hat Super- bzw. Verbrauchermärkte ausgewählt, gefolgt von Discountern (ca. 79 %). Mehr als die Hälfte kauft bei Lebensmittelfachgeschäften wie Bäcker, Metzger, Obst-/Gemüse- und Fischhändler ein. Wochenmärkte oder Kauf ab Erzeuger werden von ca. 28 % der Teilnehmenden, Reformhäuser, Naturkostläden und Biomärkte von 12 % genutzt. Weitere Einkaufsstätten wurden von etwa 5 % oder einem kleineren Anteil der Stichprobe gewählt.

Personen mit hohem SES kaufen häufiger in Reformhäusern oder Biomärkten als Personen mit niedrigem SES. Über 30-Jährige, Nicht-Armutsgefährdete und Personen mit hohem SES kaufen häufiger in Lebensmittelfachgeschäften als ihre Vergleichsgruppen. Wochenmärkte oder Kauf ab Erzeuger wurden häufiger von älteren Teilnehmenden sowie Personen mit hohem SES als von Jüngeren und Teilnehmenden mit niedrigem SES angegeben. Armutsgefährdete und Menschen mit niedrigem SES kaufen häufiger in Discountern ein.

Tabelle 6: Einkaufsstätten für Lebensmittel und Getränke nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Supermarkt/Verbrauchermarkt/ SB-Warenhaus inkl. deren eigener Lieferdienst	91,7	92,2	91,3	93,3	91,0	91,4	90,6	91,8	92,7

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Discounter inkl. deren eigener Lieferdienst	78,8	79,8	77,9	78,4	80,7	78,3	78,4	81,7	74,3
Lebensmittelfachgeschäft	53,4	55,5	51,3	44,3	51,7	54,2	52,8	59,9	59,1
Wochenmarkt, Direktvermarkter, ab Erzeuger	28,2	26,9	29,5	13,6	18,6	26,5	29,5	41,6	42,6
Reformhaus, Naturkostladen, Biomarkt	12,0	9,2	14,8	7,8	10,2	15,7	12,1	14,8	11,4
Hausservice, Tiefkühllieferservice, über den Versand	5,3	5,6	4,9	5,1	5,3	5,8	6,6	4,5	3,9
Tante-Emma-Laden/kleiner Lebensmittelladen	5,0	5,7	4,3	3,5	5,1	5,0	4,8	6,5	5,6
Lebensmittelabteilung von Kauf-/Warenhäusern	4,5	5,2	3,7	2,8	5,0	5,8	5,0	3,4	5,0
Reine Lieferdienste	3,4	3,1	3,6	5,1	3,1	4,0	3,5	1,2	3,6
eigener Anbau[1]	0,6	0,3	0,9	0,5	0,5	0,0	0,2	1,3	1,1
Sonstiger Einkaufsort	0,2	0,3	0,1	0,5	0,3	0,1	0,0	0,2	0,0

[1] nachkodiert anhand der Antwortoption „Sonstiges“.
Mehrfachantworten.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 7: Einkaufsstätten für Lebensmittel und Getränke nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Supermarkt/Verbrauchermarkt/ SB-Warenhaus inkl. deren eigener Lieferdienst	91,7	89,0	92,4	87,6	92,4	88,7	92,4	93,8
Discounter inkl. deren eigener Lieferdienst	78,8	80,0	78,5	84,4	77,9	84,0	79,2	71,9
Lebensmittelfachgeschäft	53,4	48,6	54,8	39,8	55,7	42,9	56,0	57,6

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Wochenmarkt, Direktvermarkter, ab Erzeuger	28,2	24,2	29,2	24,2	28,8	22,5	29,6	31,2
Reformhaus, Naturkostladen, Biomarkt	12,0	12,7	11,8	8,6	12,6	6,5	12,0	18,5
Hausservice, Tiefkühllieferservice, über den Versand	5,3	3,8	5,7	4,0	5,5	4,1	5,4	6,4
Tante-Emma-Laden/kleiner Lebensmittelladen	5,0	3,6	5,5	4,6	5,1	5,1	5,9	2,4
Lebensmittelabteilung von Kauf-/Warenhäusern	4,5	4,6	4,5	6,5	4,1	6,4	4,3	2,8
Reine Lieferdienste	3,4	3,8	3,2	3,5	3,3	3,5	3,1	4,0
eigener Anbau[1]	0,6	0,6	0,5	0,6	0,6	0,3	0,9	-
Sonstiger Einkaufsort	0,2	0,0	0,2	0,5	0,1	0,3	0,1	0,3

[1] nachkodiert anhand der Antwortoption „Sonstiges“.
Mehrfachantworten.
SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

3.3.2.2 Kriterien beim Lebensmitteleinkauf

Die Studienteilnehmenden wurden gebeten, für verschiedene Kriterien beim Kauf von Lebensmitteln anzugeben, wie wichtig sie für sich sind. Die Antwortskala ging für alle Kriterien von 1 „sehr wichtig“ bis 5 „gar nicht wichtig“. In Tabelle 8 und Tabelle 9 ist die prozentuale Verteilung für „sehr wichtig“ und „wichtig“ zusammengefasst nach soziodemografischen Merkmalen dargestellt.

Für fast alle Studienteilnehmenden (97,4 %) ist der Geschmack das wichtigste Kriterium beim Lebensmitteleinkauf. Dass die Lebensmittel frisch sind, war 90 % der Befragten wichtig. Für zwei Drittel der Teilnehmenden war die Saisonalität und der Preis wichtig, außerdem, dass Lebensmittel möglichst wenig verpackt, naturbelassen oder möglichst wenig verarbeitet sind und aus tiergerechter Haltung stammen. Nicht gentechnisch verändert und wenig oder keine Zusatzstoffe waren 63 % der Teilnehmenden wichtig. Rund 58 % fanden Regionalität der Lebensmittel und dass sie wenig Zucker, Fett oder Salz enthalten wichtig. Für etwas mehr als die Hälfte war eine möglichst lange Haltbarkeit und eine einfache Zubereitung wichtig. Dass die Lebensmittel fair gehandelt, in Deutschland hergestellt oder aus der EU stammen, war rund der Hälfte der Teilnehmenden wichtig. Die Anreicherung mit Vitaminen oder Mineralstoffen war rund 38 % der Befragten wichtig. Für 35 % der Stichprobe war es

hingegen wichtig, dass die Lebensmittel nicht mit Vitaminen oder Mineralstoffen angereichert sind. Bio-Produktion war ca. 37 % der Befragten wichtig. 19 % legten Wert darauf, dass es sich bei den Lebensmitteln um Spezialitäten aus einer anderen Region handelt. Für 12 % war es wichtig, dass Lebensmittel bereits verzehrfertig zu kaufen sind.

Relativ große Unterschiede zwischen den Geschlechtern zeigten sich bei den Kriterien Saisonalität, tiergerechte Haltung, geringe Verarbeitung und Gentechnikfreiheit, denen Frauen häufiger zustimmten. Älteren Teilnehmenden waren Saisonalität, möglichst wenig Verpackung, möglichst wenig Verarbeitung, wenig Zusatzstoffe, Fair-Trade-Produkt, Regionalität, deutsche und europäische Produktion, wenig Zucker, Fett oder Salz, tiergerechte Haltung, ökologische Produktion, Gentechnikfreiheit und keine Anreicherung mit Vitaminen oder Mineralstoffen wichtiger als jüngeren Teilnehmenden. Der Preis war für die jüngeren Teilnehmenden wichtiger als für die älteren.

Eine lange Haltbarkeit und eine einfache Zubereitung waren für Armutsgefährdete und Teilnehmende mit niedrigem SES-Status wichtiger als für ihre Vergleichsgruppen. Der Preis wurde von Armutsgefährdeten und Menschen mit niedrigem SES (jeweils 81,5 %) viel häufiger genannt als von nicht Armutsgefährdeten (63,8 %) und Menschen mit hohem SES (53,7 %). Personen mit niedrigem SES-Status legen mehr Wert darauf, dass das Lebensmittel verzehrfertig verkauft wird, mit Vitaminen oder Mineralstoffen angereichert und nicht gentechnisch verändert ist, als Menschen mit hohem SES. Personen mit hohem SES waren wenige Verarbeitung, wenig Zusatzstoffe und ökologische Produktion wichtiger als Personen mit niedrigem SES.

Tabelle 8: Sehr wichtige bzw. wichtige Kriterien beim Kauf von Lebensmitteln nach Alter und Geschlecht, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Geschmack	97,4	96,5	98,2	96,1	96,2	97,3	98,8	98,6	97,0
Frische	89,8	88,1	91,5	86,0	87,0	90,5	89,9	92,8	93,7
Saisonalität	67,3	62,9	71,7	53,2	61,9	66,4	66,6	76,2	84,1
Preis	66,3	66,1	66,6	80,0	68,6	63,4	63,3	62,2	58,7
Möglichst gering verpackt	66,2	62,4	69,9	53,4	63,1	63,0	69,2	74,8	75,1
Tiergerechte Haltung	66,1	59,7	72,5	56,0	62,4	65,5	69,6	70,1	74,6
Natürlich/möglichst wenig verarbeitet	65,9	61,3	70,4	58,0	65,4	63,6	65,3	70,1	75,2
Nicht gentechnisch verändert	63,4	59,1	67,6	49,2	53,8	63,3	68,7	73,2	74,0

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Wenige oder keine Zusatzstoffe	63,2	59,3	67,0	51,4	60,3	63,5	59,6	70,9	77,6
Regional	58,5	56,6	60,5	43,1	53,4	58,4	56,6	69,2	74,9
Mit wenig Zucker, Fett bzw. Salz	58,3	54,5	62,0	53,2	51,7	53,4	58,3	63,3	73,5
Möglichst lange haltbar	53,7	54,1	53,2	55,6	52,1	51,3	53,6	53,9	56,1
Einfache Zubereitung	51,6	49,7	53,4	56,3	51,6	53,1	50,6	49,2	48,3
Fair gehandelt	48,8	45,7	51,9	41,6	46,3	43,8	49,4	57,6	55,3
Aus deutscher Produktion	48,6	45,9	51,4	32,6	41,4	47,7	50,5	57,2	67,0
Aus der EU	48,1	45,3	50,9	43,0	45,6	48,5	43,3	54,4	56,7
Mit Vitaminen oder Mineralstoffen angereichert	37,7	35,2	40,2	45,8	41,1	29,9	35,7	35,8	37,7
Ökologisch erzeugt/Biosiegel	37,2	35,5	38,8	33,1	36,3	37,0	36,5	38,9	42,7
Nicht mit Vitaminen oder Mineralstoffen angereichert	34,6	33,0	36,1	17,4	23,9	33,7	33,7	48,9	54,9
Spezialität aus einer anderen Region	18,5	21,4	15,6	14,9	17,2	16,6	19,2	22,7	20,5
Bereits verzehrfertig	12,2	14,9	9,7	16,4	12,6	12,4	11,1	10,8	9,8

Messskala von 1 „Sehr wichtig“ bis 5 „Gar nicht wichtig“.
Kategorien 1 und 2 als Summe dargestellt.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 9: Sehr wichtige bzw. wichtige Kriterien beim Kauf von Lebensmitteln nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Geschmack	97,4	94,9	98,1	96,9	97,5	96,6	97,8	97,6
Frische	89,8	90,6	89,7	87,4	90,2	89,3	90,2	89,7
Saisonalität	67,3	64,0	68,3	67,1	67,4	64,4	68,3	68,1
Preis	66,3	69,5	65,6	81,5	63,8	81,5	64,6	53,7

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Möglichst gering verpackt	66,2	57,3	68,4	67,0	66,0	66,1	66,6	66,0
Tiergerechte Haltung	66,1	63,3	67,0	63,1	66,7	61,4	67,6	68,1
Natürlich/möglichst wenig verarbeitet	65,9	68,7	65,3	62,0	66,5	62,2	66,0	70,9
Nicht gentechnisch verändert	63,4	62,3	63,9	64,4	63,2	67,2	65,0	55,2
Wenige oder keine Zusatzstoffe	63,2	66,5	62,6	60,2	63,7	59,8	62,7	69,2
Regional	58,5	51,0	60,5	54,6	59,2	53,3	59,9	61,7
Mit wenig Zucker, Fett bzw. Salz	58,3	65,8	56,2	56,9	58,5	55,9	57,9	63,1
Möglichst lange haltbar	53,7	57,0	52,4	61,5	52,4	64,9	52,6	43,8
Einfache Zubereitung	51,6	54,5	50,8	60,5	50,1	60,9	50,2	46,0
Fair gehandelt	48,8	48,9	48,8	50,5	48,6	48,8	48,6	50,5
Aus deutscher Produktion	48,6	38,1	51,5	48,6	48,6	50,4	49,9	44,0
Aus der EU	48,1	45,0	48,9	47,3	48,2	48,1	48,4	48,4
Mit Vitaminen oder Mineralstoffen angereichert	37,7	45,5	35,9	43,8	36,7	43,4	37,5	31,8
Ökologisch erzeugt/Biosiegel	37,2	37,8	37,1	32,0	38,0	29,5	37,9	44,7
Nicht mit Vitaminen oder Mineralstoffen angereichert	34,6	30,5	35,7	30,7	35,2	34,9	34,8	35,2
Spezialität aus einer anderen Region	18,5	19,5	18,2	19,7	18,3	19,3	18,7	16,5
Bereits verzehrfertig	12,2	13,5	11,8	16,0	11,6	16,6	11,9	8,2

Messskala von 1 „Sehr wichtig“ bis 5 „Gar nicht wichtig“.
SES: Sozioökonomischer Status.
Kategorien 1 und 2 als Summe dargestellt.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

3.3.3 Mittagessen in der Kantine

In Tabelle 10 und Tabelle 11 ist dargestellt, welcher Anteil der Befragten mittags in der Kantine/Mensa isst und welche soziodemografischen Unterschiede es gibt. Insgesamt gaben 19 % der Befragten an, in der Kantine oder Mensa zu Mittag zu essen. Im Durchschnitt erfolgt der Kantinenbesuch an 9 Tagen im Monat. Rund ein Viertel der Befragten haben nach

eigenen Angaben keine Kantine oder Mensa in erreichbarer Nähe. Männer und junge Personen gehen häufiger in die Kantine als Frauen und ältere Teilnehmende. Personen mit hohem SES gaben dies häufiger an als Personen mit niedrigem SES.

Tabelle 10: Kantinenbesuch nach Geschlecht und Alter

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Kantinenbesuch									
Ja (%)	19,1	23,4	14,9	33,1	25,8	23,9	15,4	9,6	3,8
Wenn ja, an wie vielen Tagen im Monat (MW (SD))	9,2 (6,7)	10,0 (6,8)	7,9 (6,2)	9,3 (6,3)	8,8 (6,5)	8,9 (6,8)	10,2 (7,1)	9,7 (7,2)	6,8 (6,8)
Nein (%)	55,0	51,0	59,0	40,4	43,8	45,9	56,0	67,6	82,9
Keine Kantine/Mensa in Reichweite (%)	25,9	25,7	26,1	26,6	30,5	30,2	28,6	22,8	13,3

MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 11: Kantinenbesuch nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Kantinenbesuch								
Ja (%)	19,1	23,2	18,2	16,0	19,6	11,1	17,9	31,4
Wenn ja, an wie vielen Tagen im Monat (MW (SD))	9,2 (6,7)	9,1 (6,5)	9,3 (6,8)	9,6 (6,9)	9,2 (6,7)	10,3 (7,1)	9,3 (6,8)	8,5 (6,3)
Nein (%)	55,0	52,7	55,4	61,2	54,0	62,1	55,3	46,1
Keine Kantine/Mensa in Reichweite (%)	25,9	24,2	26,4	22,8	26,4	26,8	26,7	22,4

MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung.
SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Unter Personen, die Kantinen besuchen, wählt ein Drittel bei ihren Kantinenbesuchen nie eine vegetarische Mahlzeit, während ein weiteres Drittel bei dem Großteil ihrer Kantinenbesuche (75-100 %) vegetarische Gerichte bevorzugt. Zwischen diesen beiden Extremen

liegen kleinere Gruppen: Ca. 4 % essen nur gelegentlich vegetarisch (an 10-25 % ihrer Besuche), rund 12 % bei etwa einem Viertel bis der Hälfte ihrer Kantinenbesuche und 16,5 % bei etwa der Hälfte bis Dreiviertel ihrer Besuche. Frauen entscheiden sich häufiger als Männer für vegetarisches Essen. Jüngere Personen essen häufiger vegetarisch als ältere Personen. Knapp 40 % der Armutsgefährdeten essen bei den meisten Kantinenbesuchen (75-100 % der Besuche) vegetarisch, während ca. 30 % dieser Gruppe nie eine vegetarische Mahlzeit in der Kantine wählen. Personen mit hohem SES wählen häufiger vegetarische Mahlzeiten bei ihrem Besuch aus als Personen mit niedrigem SES (siehe Tabelle 12 und Tabelle 13).

Tabelle 12: Anteil vegetarischer Mahlzeiten pro wöchentlichem Kantinenbesuch nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Nie	33,2	36,6	28,0	29,2	34,3	35,8	37,9	24,5	53,3
10 % bis unter 25 % des Besuchs	4,3	5,2	3,0	2,8	3,6	5,0	4,2	11,3	0,0
25 % bis unter 50 % des Besuchs	12,3	14,8	8,5	10,1	15,7	14,2	10,5	9,4	6,7
50 % bis unter 75 % des Besuchs	16,3	15,6	17,4	22,5	10,7	12,5	16,8	18,9	13,3
75 % bis 100 % des Besuchs	33,9	27,9	43,2	35,4	35,7	32,5	30,5	35,8	26,7

Berechnungsbasis: Befragte, die angegeben haben, in der Kantine zu essen.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 13: Anteil vegetarischer Mahlzeiten pro wöchentlichem Kantinenbesuch nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Nie	33,2	31,1	33,9	29,7	33,8	47,9	34,4	27,3
10 % bis unter 25 % des Besuchs	4,3	4,7	4,2	6,8	4,0	4,1	4,2	3,7
25 % bis unter 50 % des Besuchs	12,3	14,2	11,6	12,2	12,3	11,0	11,8	12,8
50 % bis unter 75 % des Besuchs	16,3	20,3	15,2	12,2	17,0	15,1	14,8	19,8
75 % bis 100 % des Besuchs	33,9	29,7	35,0	39,2	33,0	21,9	34,7	36,4

Berechnungsbasis: Befragte, die angegeben haben, in der Kantine zu essen.
SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

3.3.4 Kochkenntnisse, Kochen und warme Mahlzeiten

In der Umfrage wurden die Teilnehmenden gefragt, wer in ihrem Haushalt für das Kochen zuständig ist. Rund 58 % der Befragten gaben an, selbst zu kochen. Bei 21 % übernehmen dies andere im Haushalt lebende Personen, und bei weiteren 21 % wird dies zu gleichen Teilen von den Befragten und anderen Personen im Haushalt erledigt. Bei weniger als 1 % wird im Haushalt gar nicht gekocht. Frauen, ältere Personen, Armutsgefährdete und Personen mit niedrigem SES sind häufiger allein für das Kochen im Haushalt verantwortlich als ihre Vergleichsgruppen (siehe Tabelle 14 und Tabelle 15).

Tabelle 14: Zuständigkeit fürs Kochen im Haushalt nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Ich selbst	58,2	43,9	72,4	51,2	56,3	59,7	58,3	61,2	64,3
Eine oder mehrere andere im Haushalt lebende Personen	20,8	29,9	11,8	24,0	17,9	17,2	21,1	21,4	23,7
Ich und eine oder mehrere andere im Haushalt lebende Personen gleichermaßen	20,5	25,5	15,5	24,7	25,0	22,8	19,6	16,8	12,0
Niemand, im Haushalt wird nicht gekocht	0,5	0,8	0,2	0,1	0,8	0,3	1,0	0,6	-

Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 15: Zuständigkeit fürs Kochen im Haushalt nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Ich selbst	58,2	59,4	58,2	65,9	56,9	61,9	58,5	53,9
Eine oder mehrere andere im Haushalt lebende Personen	20,8	19,9	20,6	18,9	21,1	21,8	21,2	18,3

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Ich und eine oder mehrere andere im Haushalt lebende Personen gleichermaßen	20,5	20,3	20,6	14,6	21,5	16,0	19,8	27,5
Niemand, im Haushalt wird nicht gekocht	0,5	0,4	0,5	0,6	0,5	0,3	0,6	0,3

SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Auf die Frage „Wie gut können Sie selbst Ihrer Meinung nach kochen?“ antworteten rund 56 % mit „sehr gut“ oder „gut“. 32 % schätzten ihre eigenen Kochkenntnisse als „durchschnittlich“ ein, und rund 12 % gaben an, wenig oder gar nicht kochen zu können. Frauen, Personen mit Migrationshintergrund und Personen mit hohem SES nannten häufiger als ihre Vergleichsgruppen, dass sie (sehr) gut kochen können (siehe Tabelle 16 und Tabelle 17).

Tabelle 16: Selbsteinschätzung der Kochkenntnisse nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Sehr gut/gut	55,8	45,9	65,6	55,3	60,3	55,6	53,7	55,4	54,5
Durchschnittlich	32,0	35,6	28,5	35,4	32,2	33,3	31,0	31,0	28,5
Wenig/gar nicht	11,5	17,5	5,5	8,9	7,1	10,7	13,9	12,9	16,3
Ich koche nicht/trifft nicht zu	0,7	1,0	0,4	0,4	0,5	0,5	1,4	0,7	0,7

Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 17: Selbsteinschätzung der Kochkenntnisse nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Sehr gut/gut	55,8	64,4	53,7	55,3	55,9	51,7	55,6	60,8

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Durchschnittlich	32,0	26,4	33,4	32,7	31,9	34,5	32,0	29,3
Wenig/gar nicht	11,5	8,8	12,1	10,5	11,6	12,9	11,7	9,1
Ich koche nicht/trifft nicht zu	0,7	0,5	0,8	1,4	0,6	0,9	0,6	0,8

SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Auf die Frage „Wie häufig in der Woche kochen Sie selbst aus frischen Lebensmitteln eine warme Mahlzeit“ antworteten insgesamt 38 % „mindestens einmal täglich“ oder „5 bis 6 Mal pro Woche“. Bei weiteren 27 % wird „3 bis 4 Mal pro Woche“ und 19 % „1 bis 2 Mal pro Woche“ warm gekocht. Dagegen kochen 12 % der Befragten seltener als einmal pro Woche und 4 % kochen nie selbst. Frauen, ältere Personen, Personen mit Migrationshintergrund gaben häufiger an, mindestens einmal am Tag zu kochen, als ihre Vergleichsgruppen. Seltener als einmal pro Woche oder überhaupt nicht zu kochen wurde häufiger von Männern und Personen mit niedrigem SES angegeben (siehe Tabelle 18 und Tabelle 19).

Tabelle 18: Häufigkeit des Kochens einer warmen Mahlzeit pro Woche nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Mindestens einmal täglich	18,7	11,1	26,2	16,3	20,1	13,8	15,3	20,5	29,4
5 bis 6 Mal pro Woche	19,3	14,7	23,8	16,5	19,0	21,3	18,6	19,8	21,3
3 bis 4 Mal pro Woche	27,3	26,2	28,4	33,7	30,3	28,5	24,1	26,8	18,5
1 bis 2 Mal pro Woche	18,8	23,9	13,8	19,0	19,6	22,8	21,8	16,2	11,4
Seltener als einmal pro Woche	12,2	17,5	7,1	12,8	9,0	10,7	15,9	11,6	12,9
Nie	3,7	6,6	0,8	1,7	2,0	3,0	4,3	5,1	6,5

Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 19: Häufigkeit des Kochens einer warmen Mahlzeit pro Woche nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Mindestens einmal täglich	18,7	24,9	17,4	19,2	18,7	17,4	19,5	17,0
5 bis 6 Mal pro Woche	19,3	19,2	19,4	19,4	19,3	16,1	18,8	24,6
3 bis 4 Mal pro Woche	27,3	28,2	27,1	25,8	27,6	25,3	26,9	30,7
1 bis 2 Mal pro Woche	18,8	16,2	19,4	18,6	18,8	19,6	19,4	16,5
Seltener als einmal pro Woche	12,2	9,5	12,7	13,6	12,0	16,1	12,1	8,5
Nie	3,7	1,9	4,0	3,4	3,7	5,4	3,4	2,7

SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Befragte, die angaben, nicht an jedem Tag der Woche warm zu kochen, wurden anschließend gefragt, woher sie dann ihre warmen Mahlzeiten beziehen (siehe Tabelle 20 und Tabelle 21). Mehrfachantworten waren möglich. Am häufigsten (45,8 %) wurde angegeben, dass ein/e Partner/in oder ein anderes Mitglied des Haushalts kocht. Knapp 40 % kochen auf Vorrat und wärmen Mahlzeiten an einem anderen Tag auf. Rund 36 % gaben an, (gelegentlich) auf eine warme Mahlzeit zu verzichten und rund ein Drittel geht alternativ auswärts essen. Weiter greifen 18 % vorwiegend auf Fertigprodukte zurück, 15 % bestellen Essen bei einem Lieferservice und 12 % essen in der Kantine oder Mensa. Bei 11 % kochen andere Personen und 0,6 % nutzen das Mittagsangebot sozialer Einrichtungen.

Tabelle 20: Woher werden warme Mahlzeiten bezogen, wenn nicht täglich warm gekocht wurde, nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Mein/e Partner/in kocht bzw. ein anderes Mitglied aus meinem Haushalt.	45,8	53,8	36,4	47,5	51,4	46,5	42,5	42,7	44,6

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Ich koche vor und wärme meine selbstgekochten Mahlzeiten an einem anderen Tag auf.	39,2	31,2	48,7	44,3	46,6	37,8	34,3	35,8	36,2
Ich verzichte (gelegentlich) auf eine warme Mahlzeit.	36,2	31,9	41,4	27,7	34,5	38,1	42,8	36,7	36,6
Ich gehe auswärts essen.	32,7	34,9	30,0	41,3	41,6	34,1	29,5	23,9	22,9
Ich verwende vornehmlich Fertigprodukte.	18,4	19,9	16,6	26,4	20,5	20,8	15,8	14,3	9,7
Ich bestelle meine warmen Mahlzeiten über einen Lieferservice.	14,6	14,9	14,3	24,5	19,8	20,0	11,3	4,0	5,1
Ich esse in der Kantine/Mensa.	11,7	13,8	9,2	18,0	16,3	13,9	9,3	8,0	1,1
Andere Personen, z. B. Verwandtschaft, Nachbarn, kochen für mich.	10,8	10,5	11,1	19,5	18,9	8,4	6,0	5,6	4,8
Ich nutze den Mittagstisch sozialer Einrichtungen.	0,6	0,6	0,5	0,4	0,9	0,3	0,6	0,6	0,7
Sonstiges	0,6	0,6	0,7	0,3	1,3	0,2	0,7	0,6	0,5

Berechnungsbasis: Befragte, die angegeben haben, nicht an jedem Tag der Woche zu kochen.
Mehrfachantworten.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 21: Woher werden warme Mahlzeiten bezogen, wenn nicht täglich warm gekocht wurde, nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Mein/e Partner/in kocht bzw. ein anderes Mitglied aus meinem Haushalt.	45,8	46,2	45,5	36,0	47,5	41,0	44,8	55,1

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Ich koche vor und wärme meine selbstgekochten Mahlzeiten an einem anderen Tag auf.	39,2	43,1	38,4	39,5	39,1	33,8	39,0	45,3
Ich verzichte (gelegentlich) auf eine warme Mahlzeit.	36,2	29,2	37,8	37,4	36,0	38,1	36,2	35,0
Ich gehe auswärts essen.	32,7	36,7	32,0	20,3	34,8	18,9	34,7	42,6
Ich verwende vornehmlich Fertigprodukte.	18,4	18,8	18,3	25,7	17,2	22,7	17,6	15,1
Ich bestelle meine warmen Mahlzeiten über einen Lieferservice.	14,6	15,4	14,6	11,4	15,2	11,7	15,8	13,6
Ich esse in der Kantine/Mensa.	11,7	15,1	11,1	8,2	12,3	4,8	11,6	19,2
Andere Personen, z. B. Verwandtschaft, Nachbarn, kochen für mich.	10,8	15,7	9,7	13,9	10,3	11,2	10,2	12,2
Ich nutze den Mittagstisch sozialer Einrichtungen.	0,6	0,5	0,6	1,7	0,4	1,0	0,4	0,4
Sonstiges	0,6	0,3	0,7	0,1	0,7	0,1	0,8	0,4

Berechnungsbasis: Befragte, die angegeben haben, nicht an jedem Tag der Woche zu kochen.
Mehrfachantworten.
SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Männer, Nicht-Armutsgefährdete und Teilnehmende mit hohem SES gaben häufiger als ihre Vergleichsgruppen an, dass ein/e Partner/in oder ein anderes Mitglied aus dem Haushalt für sie kocht. Auf Vorrat kochen Frauen, jüngere Teilnehmende und Teilnehmende mit hohem SES häufiger als ihre Vergleichsgruppen. Bei Frauen und älteren Personen kommt es häufiger vor, dass sie (gelegentlich) auf warme Mahlzeiten verzichten als bei Männern und jüngeren Personen.

Essen außer Haus kommt bei Jüngeren, Nicht-Armutsgefährdeten und der Gruppe mit hohem SES häufiger vor als bei ihren Vergleichsgruppen. Die Bestellung warmer Mahlzeiten bei einem Lieferservice kommt bei jüngeren Teilnehmenden häufiger vor als bei älteren. Jüngere Teilnehmende und Personen mit hohem SES gaben häufiger an, warme Mahlzeiten in der Kantine oder Mensa zu sich zu nehmen, als Ältere und Personen mit niedrigem SES. Jüngere Teilnehmende und Personen mit Migrationshintergrund gaben häufiger an, von

anderen Menschen, wie Verwandten oder Nachbarn, bekocht zu werden, als ältere Personen und Teilnehmende ohne Migrationshintergrund.

3.4 Gesunde Ernährungsweise

3.4.1 Verständnis einer gesunden Ernährungsweise

Zur Einschätzung einer gesunden Ernährungsweise wurde im Online-Fragegogen erfragt, ob Studienteilnehmende ihre Ernährungsweise insgesamt als sehr gesund, eher gesund, weder gesund noch ungesund, eher nicht gesund oder überhaupt nicht gesund einschätzen. Anschließend wurde mittels einer offenen Frage erhoben, woran man diese Einschätzung festmacht. Die Intention bei dieser Frage war die subjektive Sicht der Studienteilnehmenden zu erheben, mit welchen Attributen bzw. Erscheinungsformen gesunde aber auch ungesunde Ernährungsweise zum Ausdruck kommt.

Fast die Hälfte der Befragten bewertete die eigene Ernährungsweise als sehr oder eher gesund, 40 % als weder gesund noch ungesund und 12 % als eher nicht gesund oder überhaupt nicht gesund (Tabelle 22 und Tabelle 23). Dabei sind es häufiger Frauen, ältere Personen und die Gruppe mit hohem SES, die ihre Ernährungsweise als sehr gesund oder eher gesund bewerten verglichen mit Männern, Jüngeren und der Gruppe mit niedrigem SES.

Tabelle 22: Einschätzung der eigenen Ernährungsweise nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
sehr gesund	3,5	2,6	4,4	2,7	4,7	2,8	2,9	3,4	4,7
eher gesund	43,5	37,7	49,2	42,4	42,6	41,5	39,6	45,2	52,7
weder gesund noch ungesund	39,9	42,8	37,1	39,4	36,1	39,8	42,2	42,4	39,1
eher nicht gesund	11,4	15,2	7,8	12,7	14,5	14,3	14,2	7,5	3,0
überhaupt nicht gesund	1,2	1,3	1,1	2,6	1,7	0,9	0,8	0,8	-
Weiß nicht/keine Angabe	0,4	0,4	0,4	0,2	0,3	0,7	0,3	0,7	0,5

Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 23: Einschätzung der eigenen Ernährungsweise nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
sehr gesund	3,5	5,1	3,1	4,0	3,4	3,3	3,5	3,5
eher gesund	43,5	47,9	42,8	34,0	45,1	29,9	43,8	58,4
weder gesund noch ungesund	39,9	36,3	40,6	46,8	38,8	49,9	39,5	29,6
eher nicht gesund	11,4	8,9	11,8	11,6	11,4	14,0	11,8	7,8
überhaupt nicht gesund	1,2	0,8	1,3	2,7	0,9	1,8	1,2	0,4
Weiß nicht/keine Angabe	0,4	1,0	0,3	1,0	0,3	1,1	0,2	0,3

SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Zur Auswertung der offenen Frage zu Merkmalen gesunder bzw. ungesunder Ernährungsweise wurde ein Kategorienschema entwickelt und angegebene Antworten wurden diesen Kategorien zugeordnet. Insgesamt konnten 10 Codes für eine Aussage vergeben werden, wobei maximal 5 Codes für gesund bewertete Aspekte und maximal 5 Codes für ungesund bewertete Aspekte vergeben wurden. Wenn im Freitext beispielsweise „Wenig Obst und Gemüse, aber viele Süßigkeiten“ angegeben wurde, wurde der Code für „wenig Obst/Gemüse“ sowie der Code für „Süßigkeiten“ zugeordnet. Die beiden Codes wurden als Merkmale ungesunder Ernährungsweise gewertet. Bei einer weiteren Aussage „Auf der einen Seite viel Gemüse, auf der anderen Seite viel Alkohol“ im Freitextfeld wurde ein gesunder Aspekt mit dem Code „viel Obst/Gemüse“ und ein als ungesund gewerteter Code „Alkohol“ zugeordnet. Bei der offenen Frage zur eigenen Einschätzung der eigenen Ernährungsweise wählten 22,6 % die Option „Weiß nicht/keine Angabe“ aus.

Die Auswertung der Kategorien ist im Bericht mit Wortwolken dargestellt, in denen die Worthäufigkeit durch die Schriftgröße abgebildet wurde. Dabei wurden separate Wortwolken für die Studienteilnehmenden erstellt, die ihre Ernährung als sehr gesund oder eher gesund einstuften, dann für Teilnehmende, die ihre Ernährung weder als gesund noch als ungesund einstuften und schließlich für diejenigen mit einer eher oder überhaupt nicht gesunden Ernährungsweise. Aussagen zu gesunder Ernährungsweise werden grün und zu ungesunder Ernährungsweise rot dargestellt.

Bei den Teilnehmenden, die ihre Ernährungsweise als sehr oder eher gesund eingeschätzt hatten, wurde mit Abstand am häufigsten genannt, dass sie viel Obst und Gemüse verzehren. Den Aspekt „(selbst) kochen“ nannten die Befragten am zweithäufigsten gefolgt von der Angabe, dass sie wenig oder kein Fleisch essen. Zudem beschrieben viele Teilnehmende

ihre Ernährung als ausgewogen oder dass sie sich durch ihre Ernährung gesund oder fit fühlen (siehe Abbildung 1).

Bei den Teilnehmenden, die ihre Ernährungsweise als weder gesund noch ungesund eingeschätzt hatten, wurde am häufigsten genannt, dass sie viel Obst und Gemüse essen. Darauf folgte die Angabe, dass ebenfalls Lebensmittel, die unter die Kategorie Süßigkeiten fallen, gegessen werden. Etwas weniger häufig bezeichneten die Befragten ihre Ernährung als ausgewogen, und beschrieben zudem, dass gegessen wird, worauf sie Gelüste haben, egal ob das Lebensmittel gesund oder ungesund ist. Außerdem machten die Teilnehmenden vermehrt die Aussage, dass sie auch mit ungesunden Lebensmitteln „sündigen“ (siehe Abbildung 2).

Bei den Befragten, die ihre Ernährung als eher oder überhaupt nicht gesund einschätzten, war die häufigste Angabe, dass sie zu wenig Obst und Gemüse essen. Die zweithäufigste Nennung war, dass sie (zu viel) Fleisch verzehren. Vermehrt wurde zudem genannt, dass viele Fertigprodukte und Zucker konsumiert werden. Süßigkeiten werden auch häufig gegessen sowie fettreiche Nahrung und Fastfood (siehe Abbildung 3).

Abbildung 1: Wortwolke zu den Teilnehmenden, die ihre Ernährung als sehr oder eher gesund eingeschätzt hatten.
Erstellt mit WordArt.com.

Abbildung 2: Wortwolke zu den Teilnehmenden, die ihre Ernährung als weder gesund noch ungesund eingeschätzt hatten.
Erstellt mit WordArt.com.

Abbildung 3: Wortwolke zu den Teilnehmenden, die ihre Ernährung als eher oder überhaupt nicht gesund eingeschätzt hatten.
Erstellt mit WordArt.com.

3.4.2 Hindernisse für gesündere Ernährungsweise

Die Befragten, die zur Bewertung ihrer Ernährungsweise Kategorien von „eher gesund“ bis „überhaupt nicht gesund“ wählten, wurden anschließend gefragt, was sie davon abhält, sich (noch) gesünder zu ernähren. Zur Abfrage der Hindernisse für gesündere Ernährungsweise wurden Antwortmöglichkeiten anlehnend an die Studie von Schmid et al. [5] formuliert. Die Antwortskala ging von 1 „stimme voll und ganz zu“ bis 5 „stimme überhaupt nicht zu“. In Tabelle 24 und Tabelle 25 ist die prozentuale Verteilung der Zustimmungswerte (Kategorien 1 und 2) aufgeschlüsselt nach soziodemografischen Merkmalen dargestellt.

Tabelle 24: Hindernisse für eine gesündere Ernährungsweise nach Geschlecht und Alter, Zustimmung in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Heißhunger auf „ungesunde Lebensmittel“	48,7	47,1	50,2	64,0	55,0	54,6	48,6	36,6	28,2
Zeitmangel	38,4	37,8	39,0	57,6	50,3	51,3	36,4	18,8	9,4
Fehlender Wille	37,4	42,0	32,8	40,7	38,7	41,5	38,0	34,1	29,2
Schlecht im Alltag umsetzbar	34,3	36,0	32,6	45,2	42,5	41,2	34,6	23,1	14,0
Gesunde Ernährung ist mir zu teuer.	34,0	33,5	34,6	37,5	39,4	35,7	33,8	32,2	22,7
Unzureichendes Angebot gesunder Lebensmittel in Restaurants/Kantinen	25,9	25,0	26,9	35,0	29,3	27,1	23,7	20,4	18,2
Fehlendes Interesse	20,7	27,6	13,8	20,7	22,3	21,3	20,7	19,9	18,7
Meistens schmeckt mir nur das, was nicht gesund ist.	19,3	23,6	14,9	19,4	20,2	22,4	20,6	17,3	14,7
Gesundheitliche Einschränkungen	15,8	13,1	18,5	13,7	13,9	13,7	17,1	18,2	18,5
Unzureichendes Angebot gesunder Lebensmittel in Geschäften in meiner Umgebung	13,6	13,3	13,9	17,6	17,7	12,5	10,0	11,7	12,0
Zu wenig Unterstützung von der Familie	13,1	10,7	15,5	16,8	18,1	17,6	10,7	8,0	6,4

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Weiß nicht, welche Lebensmittel gesund sind	7,4	8,7	6,0	10,3	8,7	5,4	4,9	7,5	7,9

Berechnungsbasis: Befragte, die zur Bewertung ihrer Ernährungsweise Kategorien von „eher gesund“ bis „überhaupt nicht gesund“ angegeben hatten.
Messskala von 1 „Stimme voll und ganz zu“ bis 5 „Stimme überhaupt nicht zu“.
Kategorien 1 und 2 als Summe dargestellt.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 25: Hindernisse für eine (noch) gesündere Ernährungsweise nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, Zustimmung in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Heißhunger auf „ungesunde Lebensmittel“	48,7	52,6	47,7	46,9	49,0	48,7	49,4	46,3
Zeitmangel	38,4	43,7	37,2	34,3	39,1	34,7	38,9	42,2
Fehlender Wille	37,4	36,2	37,7	37,1	37,4	40,0	37,3	34,6
Schlecht im Alltag umsetzbar	34,3	34,7	34,0	32,5	34,6	35,2	33,2	37,7
Gesunde Ernährung ist mir zu teuer.	34,0	36,7	33,3	50,5	31,3	47,8	33,1	21,4
Unzureichendes Angebot gesunder Lebensmittel in Restaurants/Kantinen	25,9	28,3	25,1	26,6	25,8	26,3	25,3	28,0
Fehlendes Interesse	20,7	21,4	20,4	22,5	20,4	25,5	20,5	16,0
Meistens schmeckt mir nur das, was nicht gesund ist.	19,3	18,7	19,5	22,6	18,7	25,0	18,3	16,4
Gesundheitliche Einschränkungen	15,8	13,3	16,1	23,5	14,5	24,0	14,6	10,3
Unzureichendes Angebot gesunder Lebensmittel in Geschäften in meiner Umgebung	13,6	18,4	12,2	18,9	12,7	17,1	12,6	11,8
Zu wenig Unterstützung von der Familie	13,1	16,4	12,1	17,0	12,5	15,8	12,6	12,1

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Weiß nicht, welche Lebensmittel gesund sind	7,4	10,3	6,5	11,7	6,7	11,2	7,2	4,0

Berechnungsbasis: Befragte, die zur Bewertung ihrer Ernährungsweise Kategorien von „eher gesund“ bis „überhaupt nicht gesund“ angegeben hatten.
SES: Sozioökonomischer Status.
Messskala von 1 „Stimme voll und ganz zu“ bis 5 „Stimme überhaupt nicht zu“.
Kategorien 1 und 2 als Summe dargestellt.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Rund die Hälfe der Teilnehmenden gab an, sich aufgrund von Heißhunger auf „ungesunde Lebensmittel“ nicht (so) gesund zu ernähren. Knapp 40 % nannten Zeitmangel und fehlende Willenskraft als Hindernisse zur gesunden Ernährungsweise. Jeweils 34 % gaben an, gesunde Ernährung sei schlecht im Alltag umsetzbar und zu teuer. Ein Viertel der Befragten benannte das ungenügende Angebot gesunder Lebensmittel in Restaurants und Kantinen als Hindernis zur gesünderen Ernährungsweise. Ca. 21 % bekannten mangelndes Interesse als Grund und ca. 19 % fanden, sie mögen meistens nur ungesundes Essen. Gesundheitliche Einschränkungen wie Zahnprothesen, Verdauungsprobleme, Unverträglichkeiten und Allergien waren für ca. 16 % der Befragten ein Hindernis für eine gesündere Ernährung. Ca. 14 % gaben an, das Angebot an gesunden Lebensmitteln im lokalen Handel sei unzureichend und ca. 13 % wählten die Antwort, es gebe zu wenig Unterstützung von der Familie. Ca. 7 % gaben an, nicht zu wissen, welche Lebensmittel gesund sind.

Heißhunger auf „ungesunde Lebensmittel“, Zeitmangel und zu wenig Unterstützung durch die Familie wurden von jüngeren Teilnehmenden häufiger als von Älteren als Hindernisse zur gesunden Ernährung angegeben. Jüngere Personen gaben auch häufiger an, eine gesunde Ernährungsweise sei schlecht im Alltag umsetzbar. Männer und jüngere Personen nannten fehlende Willenskraft häufiger als Grund für eine nicht (sehr) gesunde Ernährung als Frauen und Ältere. Jüngere Teilnehmende, Armutsgefährdete und Personen mit niedrigem SES gaben häufiger an, gesunde Ernährung sei ihnen zu teuer, als ihre Vergleichsgruppen. Ein unzureichendes Angebot an gesunden Lebensmitteln in Restaurants oder Kantinen wurde von jüngeren Teilnehmenden häufiger angegeben als von älteren. Männer und Personen mit niedrigem SES nannten fehlendes Interesse und dass sie meist nur ungesundes Essen mögen, häufiger als Hindernis für eine gesunde Ernährungsweise als Frauen und Personen mit hohem SES. Gesundheitliche Einschränkungen berichteten ältere Menschen, Armutsgefährdete und Personen mit niedrigem SES häufiger als ihre Vergleichsgruppen.

3.5 Besondere Ernährungsweisen

3.5.1 Ernährungsform und Dauer der Praktizierung

In der Befragung wurden die Teilnehmenden u. a. gefragt, wie sie sich aktuell ernähren. Als Antwortmöglichkeiten standen Mischkost (durchschnittlich 3 Mal pro Woche oder häufiger Verzehr von Fleisch/Wurst und ggf. zusätzlich Fisch), flexitarisch (durchschnittlich nicht häufiger als 2 Mal pro Woche Verzehr von Fleisch/Wurst und ggf. zusätzlich Fisch), pescetarisch (kein Fleisch/Wurst, aber Fisch/Meeresfrüchte), vegetarisch (kein Fleisch/Wurst, kein Fisch/Meeresfrüchte, aber Milch und/oder Eier) und vegan (keine tierischen Produkte, auch keinen Honig) zur Verfügung.

Tabelle 26: Selbsteingeschätzte aktuelle Ernährungsweise nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Mischkost	64,9	74,2	55,8	62,5	64,7	67,6	67,1	65,0	61,8
Flexitarisch	28,2	21,3	35,0	24,4	28,1	25,7	28,0	30,3	34,2
Pescetarisch	2,1	1,2	3,0	2,6	1,6	2,5	1,8	2,5	1,4
Vegetarisch	3,6	2,4	4,8	7,8	3,5	3,6	2,1	1,9	2,4
Vegan	1,2	0,9	1,5	2,7	2,2	0,6	1,0	0,3	0,2

Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 27: Selbsteingeschätzte aktuelle Ernährungsweise nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Mischkost	64,9	61,3	65,8	62,7	65,3	68,3	64,9	60,7
Flexitarisch	28,2	29,5	27,9	28,7	28,1	27,2	28,0	30,8
Pescetarisch	2,1	4,2	1,6	1,9	2,1	1,1	2,3	2,6
Vegetarisch	3,6	3,3	3,7	5,5	3,3	2,4	3,7	4,1
Vegan	1,2	1,7	1,1	1,2	1,2	1,0	1,1	1,8

SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Rund zwei Drittel der Befragten stuften die eigene Ernährungsweise als Mischkost ein. Ca. 28 % bezeichneten die eigene Ernährungsweise als flexitarisch und etwa 2 % als pescetarisch. Etwa 4 % der Befragten gaben an, sich vegetarisch zu ernähren, und ca. 1 % stufte sich als vegan ein (siehe Tabelle 26 und Tabelle 27). Allerdings ergab die Auswertung dieser Daten und der Selbstangaben zu den konsumierten Lebensmitteln eine Diskrepanz: aus den Angaben zum Verzehr geht hervor, dass etwa 75 Prozent der Befragten häufiger als zweimal in der Woche Fleisch auf dem Teller haben (siehe Tabelle 59 im Anhang).

Männer und Personen mit niedrigem SES ernähren sich häufiger gemischt als Frauen und Personen mit hohem SES. Jüngere Altersgruppen ernähren sich häufiger vegetarisch oder vegan als ältere Personen. Menschen mit Migrationshintergrund ernähren sich häufiger pescetarisch als Menschen ohne Migrationshintergrund.

In der Befragung wurde ebenfalls nach der Dauer der Praktizierung von Ernährungsweisen gefragt. Tabelle 28 kann man entnehmen, dass Menschen, die sich der Mischkost zuordneten, überproportional häufig angaben, schon immer diese Ernährungsweise zu befolgen. Bei anderen Ernährungsweisen, insbesondere vegetarisch, vegan oder pescetarisch, wurde diese Antwortmöglichkeit deutlich seltener ausgewählt. Flexitarier/innen gaben häufiger einen etwas kürzeren Zeitraum (1 bis 7 Jahre) an. Veganer/innen gaben überproportional häufiger 2 bis 10 Jahre als Dauer der Praktizierung der gewählten Ernährungsweise an.

Tabelle 28: Wie lange wird der derzeitigen Ernährungsweise bereits gefolgt, in %

	Gesamt	Ernährungsform				
		Mischkost	Flexitarisch	Pescetarisch	Vegetarisch	Vegan
Bis einschließlich 1 Jahr	4,3	2,6	6,8	13,7	5,4	15,1
Mehr als 1 Jahr bis einschließlich 2 Jahre	6,8	4,0	13,0	11,2	7,5	6,0
Mehr als 2 bis einschließlich 4 Jahre	10,3	4,8	21,6	11,1	15,7	23,3
Mehr als 4 bis einschließlich 7 Jahre	8,1	4,1	14,7	23,9	17,6	12,5
Mehr als 7 bis einschließlich 10 Jahre	4,9	3,6	6,5	9,6	9,4	20,6
Mehr als 10 Jahre	15,9	14,2	16,0	26,7	38,3	15,1
Ich folge schon immer dieser Ernährungsweise.	49,7	66,7	21,3	3,9	6,1	7,4

Angaben basieren auf gewichteten Daten.

3.5.2 Pflanzenbetonte Ernährungsweise

In der Befragung wurde die Intention, sich pflanzenbetont zu ernähren, untersucht sowie die Ansichten der Befragten, inwieweit ihnen dies möglich ist. Den Befragten wurde folgende Definition vorgegeben: Eine pflanzenbetonte Ernährung (z. B. eine vegane, vegetarische oder flexitarische Ernährung) ist eine Ernährungsweise, die hauptsächlich bis ausschließlich aus pflanzlichen Lebensmitteln (z. B. Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse) besteht. Sie kann in geringen Mengen tierische Lebensmittel (z. B. Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milchprodukte) enthalten. Anschließend wurden die Teilnehmenden nach der Absicht, der wahrgenommenen Kontrolle sowie Einstellungen gegenüber einer pflanzenbetonten Ernährung gefragt. Alle Fragen dieses Blocks wurden auf einer 7-stufigen Likert-Skala bewertet, welche von 1 für völlige Zustimmung bis 7 für überhaupt keine Zustimmung[11] reichte. Einige der verwendeten Items (auch in 3.6.1) orientieren sich an den bestehenden Studien in diesem Gebiet [6–11]. Tabelle 29 und Tabelle 30 ist der Zustimmungsanteil (Kategorien 1 und 2 als Summe)[12] zu den Aussagen zu pflanzenbetonter Ernährungsweise nach Alter und Geschlecht sowie nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES zu entnehmen.

Tabelle 29: Pflanzenbetonte Ernährungsweise nach Geschlecht und Alter, Zustimmung in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Ich beabsichtige, mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont zu ernähren	15,5	10,9	20,1	21,2	20,5	15,9	11,9	11,2	11,9
Mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont zu ernähren, finde ich sehr gut	21,2	15,5	26,6	25,6	27,3	20,6	17,8	18,5	15,9
Mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont zu ernähren, finde ich sehr wichtig	20,4	14,6	26,1	27,3	25,5	19,1	18,4	17,1	13,0

[11] Es gab zwei Items in diesem Block, deren Messskala von 1 für überhaupt keine Zustimmung bis 7 für völlige Zustimmung reichte. Diese Items wurden bei der Auswertung invertiert.
[12] Die dargestellten Zustimmungswerte basieren auf einer Skala von 1 bis 7. Sie stehen für eindeutige Zustimmung, sind aber aufgrund der unterschiedlichen Skalenlängen nur eingeschränkt mit den Zustimmungswerten gemessen auf einer Skala von 1 bis 5 vergleichbar.

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Die meisten Menschen, die mir wichtig sind, finden, dass ich mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont ernähren sollte	6,7	6,6	6,8	7,9	8,1	5,7	6,8	6,9	3,9
Die meisten Menschen, die mir wichtig sind, würden es unterstützen, wenn ich mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont ernähre.	21,8	20,1	23,5	34,2	30,4	19,7	18,2	15,6	8,1
Mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont zu ernähren, ist für mich sehr gut möglich	24,9	20,2	29,5	30,0	29,6	23,1	20,7	23,3	22,4
Ob ich mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont ernähre, liegt ganz an mir	80,2	79,9	80,5	69,1	79,7	78,9	85,1	86,1	81,9
Alle meiner Freunde ernähren sich pflanzenbetont[1]	2,4	2,5	2,3	3,9	2,1	2,8	1,4	2,1	1,1
Alle meiner Haushaltsmitglieder ernähren sich pflanzenbetont[1]	8,2	7,9	8,6	7,2	9,8	7,3	9,1	8,3	6,9
In den letzten drei Monaten habe ich mich pflanzenbetont ernährt	13,8	9,7	17,9	19,3	16,9	12,2	10,9	11,5	11,6

[1] die Messskala wurde invertiert.
Messskala von 1 für völlige Zustimmung bis 7 für überhaupt keine Zustimmung (Antwortkategorien an jeweiligen Aussagen angepasst).
Kategorien 1 und 2 als Summe dargestellt.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 30: Pflanzenbetonte Ernährungsweise nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, Zustimmung in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Ich beabsichtige, mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont zu ernähren	15,5	20,2	14,4	13,9	15,8	9,4	15,2	23,6
Mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont zu ernähren, finde ich sehr gut	21,2	25,5	20,0	19,4	21,4	11,3	21,2	31,4
Mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont zu ernähren, finde ich sehr wichtig	20,4	25,4	19,0	18,7	20,7	12,6	20,6	28,0
Die meisten Menschen, die mir wichtig sind, finden, dass ich mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont ernähren sollte	6,7	10,2	5,8	5,6	6,9	4,5	6,5	9,8
Die meisten Menschen, die mir wichtig sind, würden es unterstützen, wenn ich mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont ernähre.	21,8	28,1	20,2	18,6	22,4	15,5	19,7	35,3
Mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont zu ernähren, ist für mich sehr gut möglich	24,9	27,1	24,4	21,7	25,4	16,6	23,3	38,7
Ob ich mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont ernähre, liegt ganz an mir	80,2	76,9	81,2	76,2	80,8	78,3	81,0	81,0
Alle meiner Freunde ernähren sich pflanzenbetont[1]	2,4	2,5	2,4	3,4	2,2	2,4	2,2	2,8

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Alle meiner Haushaltsmitglieder ernähren sich pflanzenbetont[1]	8,2	10,5	7,7	4,6	8,7	4,5	7,1	15,6
In den letzten drei Monaten habe ich mich pflanzenbetont ernährt	13,8	16,6	13,2	13,5	13,9	8,6	13,4	20,8

[1] die Messskala wurde invertiert.
Messskala von 1 für völlige Zustimmung bis 7 für überhaupt keine Zustimmung (Antwortkategorien an jeweiligen Aussagen angepasst).
SES: Sozioökonomischer Status.
Kategorien 1 und 2 als Summe dargestellt.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Die Absicht, sich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont zu ernähren, lag in der Stichprobe bei rund 16 %. Etwa ein Fünftel der Befragten fand es gut, sich pflanzenbetont zu ernähren. Frauen, jüngere Personen und die Gruppe mit hohem SES hatten eher eine positive Einstellung gegenüber pflanzenbetonter Ernährung und zeigten eher die Motivation, sich entsprechend zu ernähren, als ihre Vergleichsgruppen. Der Aussage „Die meisten Menschen, die mir wichtig sind, finden, dass ich mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont ernähren sollte“ stimmten nur knapp 7 % der Befragten zu. Die Aussage „Die meisten Menschen, die mir wichtig sind, würden es unterstützen, wenn ich mich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont ernähre“ erhielt in der Stichprobe mit rund 22 % hingegen deutlich höhere Zustimmung. Jüngere Personen und die Gruppe mit hohem SES stimmten beiden Aussagen häufiger zu als Ältere und die Gruppe mit niedrigem SES.

Nur ein Viertel der Befragten hielt es für (sehr) gut möglich, sich in den nächsten drei Monaten pflanzenbetont zu ernähren. Die Mehrheit der Befragten (80 %) glaubte jedoch, dass es ganz ihnen überlassen sei, ob sie sich pflanzenbetont ernähren. Frauen, jüngere Personen und die Gruppe mit hohem SES hielten es häufiger für möglich, sich pflanzenbetont zu ernähren. Knapp 2 % der Befragten gaben an, dass sich (fast) alle ihrer Freunde pflanzenbetont ernähren. Bei rund 8 % ernähren sich (fast) alle Haushaltsmitglieder pflanzenbetont. Jüngere Personen gaben häufiger an, dass sich ihre Freunde pflanzenbetont ernähren, als Ältere. Teilnehmende mit hohem SES gaben häufiger an, dass sich ihre Haushaltsmitglieder pflanzenbetont ernähren, als Teilnehmende mit niedrigem SES.

Knapp 14 % der Befragten gaben an, sich in den letzten drei Monaten pflanzenbetont ernährt zu haben.[13] Bei Frauen, jüngeren Menschen und der Gruppe mit hohem SES-Status war dieser Anteil höher als bei ihren Vergleichsgruppen.

Tabelle 31: Einstellungen zu pflanzenbetonter Ernährungsweise nach Geschlecht und Alter, Zustimmung in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Sich pflanzenbetont zu ernähren …									
…verringert das Tierleid.	61,6	57,3	65,8	64,4	56,6	60,1	65,3	61,0	62,2
… leistet einen Beitrag zum Klimaschutz.	49,4	45,2	53,7	48,4	45,0	46,1	49,0	54,4	55,1
… kostet mehr Geld.	48,5	48,8	48,2	43,8	46,2	51,5	52,5	47,9	49,2
… hilft das eigene Gewicht zu kontrollieren.	40,4	39,9	40,9	36,1	39,2	36,4	44,4	42,8	44,4
…verringert das eigene Krankheitsrisiko.	38,4	35,1	41,6	35,7	41,1	38,9	41,4	36,8	35,3
… steigert das eigene körperliche Wohlbefinden.	36,5	31,7	41,1	34,9	39,8	36,1	38,3	34,0	34,9
… kostet mehr Zeit für die Ernährung.	32,8	33,8	31,8	33,1	30,8	39,2	32,9	27,8	33,6
… führt zu einem Mangel an wichtigen Nährstoffen.	25,9	27,5	24,3	23,1	26,6	27,5	25,3	26,2	27,9
… führt dazu, dass man sich schwächer fühlt.	9,2	11,0	7,4	10,7	11,1	9,3	8,1	7,7	8,0

Messskala von 1 „Stimme voll und ganz zu“ bis 7 „Stimme gar nicht zu“.
Kategorien 1 und 2 als Summe dargestellt.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

[13] Der Anteil der Befragten, die der Aussage zustimmten, sich in den letzten drei Monaten pflanzenbetont ernährt zu haben, fiel niedriger aus als der Anteil derjenigen, die sich selbst als vegetarisch, vegan oder flexitarisch einordneten (siehe 3.5.1). Ein möglicher Grund dafür ist die enge Definition des Zustimmungswerts (nur Kategorien 1 und 2) auf der 7-stufigen Skala, wodurch eine grundsätzlich pflanzenbetonte, aber weniger strikt umgesetzte Ernährungsweise (z.B. Kategorie 3 oder 4) nicht mitgezählt wurde. Dies kann zu einer Unterschätzung des Anteils führen und erklärt mögliche Abweichungen zwischen dem Zustimmungsanteil zur pflanzenbetonten Ernährungsweise in den letzten drei Monaten und der generellen Zuordnung der eigenen Ernährungsweise.

Tabelle 32: Einstellungen zu pflanzenbetonter Ernährungsweise nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, Zustimmung in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Sich pflanzenbetont zu ernähren …								
…verringert das Tierleid.	61,6	60,7	61,6	57,8	62,2	57,3	62,2	64,7
… leistet einen Beitrag zum Klimaschutz.	49,4	50,2	49,4	45,3	50,1	41,9	48,8	60,1
… kostet mehr Geld.	48,5	49,3	48,3	56,4	47,2	58,7	48,6	37,4
… hilft das eigene Gewicht zu kontrollieren.	40,4	42,7	39,5	38,2	40,8	38,3	40,7	42,5
…verringert das eigene Krankheitsrisiko.	38,4	42,6	37,2	35,5	38,9	33,5	37,6	46,7
… steigert das eigene körperliche Wohlbefinden.	36,5	40,6	35,1	35,2	36,7	33,5	36,1	40,5
… kostet mehr Zeit für die Ernährung.	32,8	32,7	32,7	36,3	32,2	35,6	32,1	32,4
… führt zu einem Mangel an wichtigen Nährstoffen.	25,9	26,6	25,7	26,5	25,8	27,7	26,7	22,3
… führt dazu, dass man sich schwächer fühlt.	9,2	11,5	8,6	10,9	8,9	12,0	8,5	8,6

Messskala von 1 „Stimme voll und ganz zu“ bis 7 „Stimme gar nicht zu“.
Kategorien 1 und 2 als Summe dargestellt.
SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Bei den Einstellungen zu pflanzenbetonter Ernährungsweise (siehe Tabelle 31 und Tabelle 32) erhielt die Aussage, dass diese Ernährungsweise Tierleid verringert, die höchste Zustimmung (61,6 %). Rund die Hälfte der Befragten stimmte zu, dass eine pflanzenbetonte Ernährungsweise zum Klimaschutz beiträgt. Beide Aussagen erhielten bei Frauen und Personen mit hohem SES eine höhere Zustimmung als bei ihren Vergleichsgruppen. Laut etwa 49 % der Befragten kostet pflanzenbetonte Ernährung mehr Geld. Armutsgefährdete sowie Menschen mit niedrigem SES stimmten dieser Aussage häufiger zu. Rund 40 % der Befragten gaben an, dass eine pflanzenbetonte Ernährung dabei hilft, ihr Gewicht zu kontrollieren, ihr Krankheitsrisiko zu senken und ihr körperliches Wohlbefinden zu steigern. Ältere Menschen glaubten etwas häufiger, dass pflanzenbetonte Ernährung zur Gewichtskontrolle beiträgt, als Jüngere. Den Aussagen zum Einfluss einer pflanzenbetonten Ernährungsweise auf das

körperliche Wohlbefinden und die Senkung des Krankheitsrisikos stimmten Frauen und die Gruppe mit hohem SES häufiger zu als Männer und die Gruppe mit niedrigem SES. Ein Drittel der Befragten gab an, dass diese Ernährungsweise mehr Zeit in Anspruch nimmt. Fast jede/r vierte Studienteilnehmende fand, dass eine pflanzenbetonte Ernährungsweise zu einem Mangel an wichtigen Nährstoffen führt und laut ca. 9 % der Befragten fühlt man sich dadurch schwächer.

3.6 Nachhaltige Ernährung und Foodsharing

3.6.1 Ressourcen für nachhaltige Ernährung

Eine nachhaltige Ernährung erfordert verschiedene Ressourcen, insbesondere in den Bereichen finanzielle Mittel, Zeitaufwand und Wissen, aber auch die Verfügbarkeit nachhaltiger Lebensmittel. Auf einige Aspekte hierzu wurde in der Befragung näher eingegangen.

Tabelle 33: Wahrgenommene Ressourcenverfügbarkeit für eine nachhaltige Ernährung nach Geschlecht und Alter, Zustimmung in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Ich kann fleischlose Mahlzeiten zubereiten.	75,5	67,2	83,6	76,6	76,9	78,1	73,7	75,5	71,0
Das Angebot an pflanzlichen Lebensmitteln in meiner Umgebung ist vielfältig.	54,3	53,9	54,6	45,9	52,6	54,9	55,0	59,7	58,7
Das Angebot an Bio-Lebensmitteln in meiner Umgebung ist vielfältig.	53,7	52,6	54,8	45,4	49,0	53,3	58,7	59,2	56,6
Ich habe genug Geld, um mich so zu ernähren, wie ich es möchte.	49,3	52,1	46,6	37,8	50,6	50,4	52,6	49,2	57,4
Ich bin bereit, höhere Preise für Lebensmittel zu bezahlen, die unter besonderer Berücksichtigung von Tierwohl produziert worden sind.	43,0	39,4	46,6	36,3	40,5	45,7	46,9	42,9	45,9
Ich habe genügend Zeit, mich mit meiner Ernährung zu beschäftigen.	36,2	33,0	39,4	23,1	29,8	25,3	35,9	47,4	61,1

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Ich weiß viel über gesunde Ernährung.	31,3	24,6	37,9	26,9	29,9	33,9	29,3	32,5	37,3
Häufig fehlt mir die Zeit, um mit frischen Zutaten zu kochen.	21,9	24,3	19,6	26,8	27,7	26,9	25,9	13,3	6,2

Messskala von 1 „Trifft voll und ganz zu“ bis 7 „Trifft gar nicht zu“.
Kategorien 1 und 2 als Summe dargestellt.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 34: Wahrgenommene Ressourcenverfügbarkeit für eine nachhaltige Ernährung nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, Zustimmung in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Ich kann fleischlose Mahlzeiten zubereiten.	75,5	75,7	75,6	68,8	76,6	63,8	77,2	83,7
Das Angebot an pflanzlichen Lebensmitteln in meiner Umgebung ist vielfältig.	54,3	53,9	54,5	47,3	55,3	43,8	53,9	66,8
Das Angebot an Bio-Lebensmitteln in meiner Umgebung ist vielfältig.	53,7	53,8	53,8	46,2	54,9	43,9	54,4	63,4
Ich habe genug Geld, um mich so zu ernähren, wie ich es möchte.	49,3	46,8	50,0	20,2	54,2	23,2	51,1	74,7
Ich bin bereit, höhere Preise für Lebensmittel zu bezahlen, die unter besonderer Berücksichtigung von Tierwohl produziert worden sind.	43,0	40,0	43,9	26,2	45,8	25,7	45,2	56,8
Ich habe genügend Zeit, mich mit meiner Ernährung zu beschäftigen.	36,2	33,5	37,0	34,8	36,4	30,9	36,6	40,5
Ich weiß viel über gesunde Ernährung.	31,3	35,3	30,3	27,5	32,0	23,6	30,7	41,8

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Häufig fehlt mir die Zeit, um mit frischen Zutaten zu kochen.	21,9	25,6	20,9	21,4	21,9	24,0	20,8	23,1

Messskala von 1 „Trifft voll und ganz zu“ bis 7 „Trifft gar nicht zu“.
Kategorien 1 und 2 als Summe dargestellt.
SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Eine große Mehrheit der Befragten (75,5 %) gab an, fleischlose Mahlzeiten zubereiten zu können. Frauen, Nicht-Armutsgefährdete und Menschen mit hohem SES stimmten dieser Aussage häufiger zu als ihre Vergleichsgruppen. Mehr als die Hälfte der Studienteilnehmenden empfand das Angebot an pflanzlichen sowie an Bio-Lebensmitteln in ihrer Umgebung als vielfältig. Ältere Menschen und Personen mit hohem SES stimmten diesen Aussagen häufiger zu als jüngere Menschen und die Gruppe mit niedrigem SES. Fast 50 % der Befragten gaben an, über genügend Geld zu verfügen, um sich nach Belieben zu ernähren. Demgegenüber gab nur etwas mehr als ein Drittel der Befragten an, genügend Zeit für ihre Ernährung zu haben. Ältere Teilnehmende und die Gruppe mit hohem SES gaben häufiger an, genügend Geld und Zeit für Ihre Ernährung zu haben, als ihre Vergleichsgruppen. 43 % gaben an, bereit zu sein, für tiergerecht produzierte Lebensmittel höhere Preise zu zahlen. Ältere Teilnehmende, Nicht-Armutsgefährdete und Menschen mit hohem SES stimmten der Aussage häufiger zu. Nur 31 % der Befragten waren der Meinung, viel über gesunde Ernährung zu wissen. Häufiger waren es Frauen, ältere Personen und die Gruppe mit hohem SES, die dieser Aussage zustimmten. Ca. 22 % der Befragten gaben an, oft wenig Zeit zum Kochen mit frischen Zutaten zu haben. Jüngere Befragten nannten dies häufiger als Ältere (siehe Tabelle 33 und Tabelle 34).

3.6.2 Foodsharing

Foodsharing-Initiativen setzen sich aktiv dafür ein, dass überschüssige Lebensmittel von Unternehmen und Haushalten nicht direkt weggeworfen werden. Über diese Initiativen teilen Privatpersonen Lebensmittel kostenfrei mit anderen. In der Befragung wurden Einstellungen und Erfahrungen zum Thema Foodsharing abgefragt.[14]

[14] Einige der verwendeten Items orientieren sich an der Studie von Wiśniewska & Czernyszewicz [12] und wurden für den vorliegenden Kontext entsprechend angepasst.

Tabelle 35: Bekanntheitsgrad von Foodsharing-Initiativen und Spendenfrequenz an diese, nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Foodsharing-Initiativen kennen									
Ja	53,4	49,1	57,6	56,2	60,1	57,4	50,2	48,9	46,2
Nein	46,6	50,9	42,4	43,8	39,9	42,6	49,8	51,1	53,8
Schon mal eigenes überschüssiges Essen an die Weitergabestellen gespendet									
Ja, schon mehrmals	6,2	5,0	7,3	6,8	8,4	6,3	4,5	6,7	4,1
Ja, schon einmal	6,8	6,3	7,2	8,3	6,9	9,0	6,3	5,1	4,7
Nein, noch nie	87,1	88,7	85,5	84,9	84,7	84,7	89,2	88,2	91,3

Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 36: Bekanntheitsgrad von Foodsharing-Initiativen und Spendenfrequenz an diese, nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Foodsharing-Initiativen kennen.								
Ja	53,4	50,6	54,0	50,4	53,8	47,1	53,7	60,3
Nein	46,6	49,4	46,0	49,6	46,2	52,9	46,3	39,7
Schon mal eigenes überschüssiges Essen an die Weitergabestellen gespendet								
Ja, schon mehrmals	6,2	7,7	5,9	7,6	5,9	5,5	5,9	7,6
Ja, schon einmal	6,8	9,6	6,0	7,8	6,6	6,2	6,5	8,5
Nein, noch nie	87,1	82,7	88,1	84,6	87,5	88,3	87,6	83,9

SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Etwas mehr als die Hälfte der Befragten gab an, Foodsharing-Initiativen zu kennen. Jüngere Personen und die Gruppe mit hohem SES gaben häufiger an, Foodsharing-Initiativen zu kennen als Ältere und die Gruppe mit niedrigem SES (siehe Tabelle 35 und Tabelle 36).

Tabelle 37: Einstellungen zu Foodsharing nach Geschlecht und Alter, Zustimmung in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Generelle positive Haltung gegenüber der Idee, überschüssige Lebensmittel kostenfrei mit anderen zu teilen	90,2	89,3	91,2	89,9	91,8	91,3	88,9	90,9	87,9
Noch genießbare Lebensmittel, die im Laden nicht mehr verkauft werden, sollten von den Unternehmen kostenlos weitergegeben werden	92,2	90,0	94,5	89,9	91,5	92,8	92,0	95,1	92,7
Es wäre mir unangenehm, Lebensmittel zu essen, die von jemand anderem verschenkt und an der Weitergabestelle zurückgelassen wurden	18,8	20,5	17,2	22,8	17,8	17,8	17,6	17,8	19,1
Man kann sich voll und ganz auf die gesundheitliche Unbedenklichkeit der an Weitergabestellen erhältlichen Lebensmittel verlassen	58,8	58,2	59,5	49,8	53,8	56,1	63,0	66,0	65,1

Messskala von 1 „Stimme voll und ganz zu“ bis 7 „Stimme gar nicht zu“.
Kategorien 1 und 2 als Summe dargestellt.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 38: Einstellungen zu Foodsharing nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, Zustimmung in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Generelle positive Haltung gegenüber der Idee, überschüssige Lebensmittel kostenfrei mit anderen zu teilen	90,2	89,5	90,4	89,2	90,3	88,7	90,5	91,4
Noch genießbare Lebensmittel, die im Laden nicht mehr verkauft werden, sollten von den Unternehmen kostenlos weitergegeben werden	92,2	91,0	92,7	92,3	92,2	93,9	92,0	91,9
Es wäre mir unangenehm, Lebensmittel zu essen, die von jemand anderem verschenkt und an der Weitergabestelle zurückgelassen wurden	18,8	22,1	18,1	15,5	19,3	19,0	18,6	19,3
Man kann sich voll und ganz auf die gesundheitliche Unbedenklichkeit der an Weitergabestellen erhältlichen Lebensmittel verlassen	58,8	52,6	60,4	60,8	58,5	59,5	58,9	58,2

Messskala von 1 „Stimme voll und ganz zu“ bis 7 „Stimme gar nicht zu“.
Kategorien 1 und 2 als Summe dargestellt.
SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Die überwiegende Mehrheit der Befragten stimmte der Idee, überschüssige Lebensmittel kostenfrei mit anderen zu teilen, grundsätzlich zu. Ein etwa gleich großer Anteil der Befragten war der Ansicht, dass Unternehmen essbare Lebensmittel, die im Laden nicht mehr verkauft werden, kostenlos weitergeben sollten (siehe Tabelle 37 und Tabelle 38). Allerdings gaben nur 13 % an, ihre überschüssigen Lebensmittel gespendet zu haben (ca. 6 % mehrmals und ca. 7 % nur einmal, siehe Tabelle 35 und Tabelle 36). Rund 60 % waren der Meinung, dass man sich auf gesundheitliche Unbedenklichkeit der an Weitergabestellen erhältlichen Lebensmittel verlassen kann. Knapp ein Fünftel der Befragten gab an, es wäre ihnen unangenehm, Lebensmittel zu essen, die jemand anderes verschenkt und an der

Weitergabestelle zurückgelassen hat. Der Aussage zur gesundheitlichen Unbedenklichkeit gespendeter Lebensmittel stimmten ältere Personen und Personen ohne Migrationshintergrund etwas häufiger zu als Jüngere und Personen mit Migrationshintergrund.

3.7 Ernährungswissen

3.7.1 Informationsquellen zur Ernährung

Auf die Frage, welche Informationsquellen genutzt werden, um sich über Ernährung zu informieren, standen den Befragten insgesamt zehn Antwortmöglichkeiten zur Verfügung. Sie konnten zudem eine eigene Antwortoption angeben oder die Option „Nutze keine Informationsquellen“ auswählen. Tabelle 39 und Tabelle 40 zeigen die Verteilung der Kategorien nach Geschlecht und Alter sowie Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES.

Tabelle 39: Informationsquellen zur Ernährung nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Internet, soziale Medien	53,4	50,0	56,8	72,4	63,4	58,7	45,8	39,9	37,9
Kolleginnen/Kollegen, Freunde, Familienangehörige	32,7	29,7	35,6	40,2	36,5	36,6	31,1	28,5	20,6
Fernsehen, Radio	26,8	26,8	26,7	21,8	21,2	23,7	24,7	31,8	41,3
Informationen aus Zeitschriften	25,3	22,4	28,3	13,0	19,9	27,3	26,2	29,1	40,6
Fitness-, Ernährungs-Apps	13,7	13,4	14,0	23,9	17,0	17,0	9,4	7,7	6,0
Fachliteratur	12,2	9,2	15,3	13,9	12,7	15,7	10,5	10,8	9,7
Professionelle Ernährungsberatung	11,7	10,1	13,2	8,8	10,3	12,2	13,2	14,6	10,2
Fachvereine, -verbände, Verbraucherzentralen, Fachorganisationen, Forschungseinrichtungen	3,4	3,2	3,5	3,5	3,9	3,6	2,0	3,2	4,3
Informationen aus Kindergärten, Schulen, Volkshochschulen	2,5	1,9	3,1	3,7	4,1	4,0	1,9	0,7	-
Schulungen, Workshops, Selbsthilfegruppen	2,3	1,6	3,1	1,7	2,7	2,7	1,9	2,6	2,6

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Medizinisches Fachpersonal[1]	0,7	0,6	0,8	0,2	0,5	0,9	1,0	1,0	0,6
Fachausbildung[1]	0,4	0,5	0,4	0,7	0,5	0,4	0,7	-	0,2
Sonstige Informationsquelle	0,7	0,8	0,7	0,6	0,3	0,8	0,5	1,7	0,5
Nutze keine Informationsquellen	27,7	32,2	23,3	17,9	24,6	25,0	33,4	33,3	32,2

[1] nachkodiert anhand der Antwortoption „Sonstiges“.
Mehrfachantworten.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 40: Informationsquellen zur Ernährung nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Internet, soziale Medien	53,4	61,0	51,3	48,2	54,3	44,2	53,0	65,7
Kolleginnen/Kollegen, Freunde, Familienangehörige	32,7	35,7	32,0	26,0	33,8	23,1	32,5	44,5
Fernsehen, Radio	26,8	23,7	27,6	22,8	27,4	23,3	26,6	31,8
Informationen aus Zeitschriften	25,3	23,5	25,6	20,4	26,2	18,6	26,3	31,0
Fitness-, Ernährungs-Apps	13,7	18,0	12,8	11,0	14,1	8,8	14,2	17,9
Fachliteratur	12,2	15,3	11,6	10,5	12,5	7,3	12,5	17,5
Professionelle Ernährungsberatung	11,7	14,6	10,8	10,0	12,0	8,9	12,2	13,9
Fachvereine, -verbände, Verbraucherzentralen, Fachorganisationen, Forschungseinrichtungen	3,4	3,9	3,3	3,3	3,4	2,3	3,0	5,9
Informationen aus Kindergärten, Schulen, Volkshochschulen	2,5	3,9	2,1	2,6	2,5	1,5	2,3	4,1

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Schulungen, Workshops, Selbsthilfegruppen	2,3	2,0	2,5	3,2	2,2	2,4	2,1	3,3
Medizinisches Fachpersonal[1]	0,7	0,9	0,7	0,8	0,7	0,6	0,7	0,8
Fachausbildung[1]	0,4	0,4	0,4	0,6	0,4	0,5	0,5	0,2
Sonstige Informationsquelle	0,7	0,5	0,8	0,6	0,8	0,9	0,7	0,7
Nutze keine Informationsquellen	27,7	21,9	29,3	33,0	26,8	37,6	27,4	16,7

[1] nachkodiert anhand der Antwortoption „Sonstiges“.
Mehrfachantworten.
SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Internet und soziale Medien wurden am häufigsten (53,4 %) angegeben. Für ein Drittel der Befragten sind Kolleginnen bzw. Kollegen oder Freunde eine Informationsquelle zum Thema Ernährung. Fernsehen und Radio nannten rund 27 % der Befragten, Zeitschriften ein Viertel. Fitness- und Ernährungs-Apps nutzen rund 14 % der Teilnehmenden, Fachliteratur ca. 12 % und professionale Ernährungsberatung rund 12 %. Fachvereine, -verbände und Verbraucherzentralen wurden nur von knapp 3 % der Befragten genannt. Information erhalten 2,5 % der Befragten von Kindergärten und Schulen, ein etwa gleich hoher Anteil von unterschiedlichen Schulungen und Workshops. Rund 28 % der Teilnehmenden gaben an, keine Informationsquellen zu nutzen.

Jüngere und Personen mit hohem SES nutzen Internet und soziale Medien sowie Informationen von Kolleginnen/Kollegen und Freunden häufiger als Ältere und Personen mit niedrigem SES. Menschen mit Migrationshintergrund gaben häufiger an Internet und soziale Medien zu nutzen als Menschen ohne Migrationshintergrund. Fernsehen und Radio sowie Informationen aus Zeitschriften gaben ältere Befragte und Personen mit hohem SES häufiger als Informationsquelle an als Jüngere und Personen mit niedrigem SES. Jüngere Menschen nutzen Fitness- und Ernährungs-Apps häufiger als Ältere. Fachliteratur wurde von der Gruppe mit hohem SES häufiger genannt als von Personen mit niedrigem SES. Auch in der Kategorie „Nutze keine Informationsquellen“ zeigen sich Unterschiede bei den soziodemografischen Gruppen: Männer, Ältere und Personen mit niedrigem SES wählten diese Option häufiger als ihre Vergleichsgruppen.

3.7.2 Wissensfragen zur Ernährung

Zum Messen des Ernährungswissens wurden den Studienteilnehmenden Fragen zu ballaststoffreichen Lebensmitteln, Saisonalität und Regionalität, CO_2-Ausstoß bei Produktion tierischer vs. pflanzlicher Lebensmittel, Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdaten von Lebensmitteln, Kaloriengehalt von Lebensmitteln sowie Ernährungsempfehlungen der DGE gestellt.

Nur knapp 20 % der Befragten wussten, welche Lebensmittel ballaststoffreich sind. Die Frage, welche Lebensmittel regional und saisonal verfügbar sind, wurde von der überwiegenden Mehrheit der Teilnehmenden (84,5 %) richtig beantwortet. Frauen, ältere Befragte und Menschen mit hohem SES beantworteten die Fragen zu ballaststoffreichen sowie saisonalen und regionalen Lebensmitteln häufiger richtig als ihre Vergleichsgruppen. Fast drei Viertel der Befragten stimmten zu, dass bei der Erzeugung tierischer Lebensmittel generell mehr CO_2 ausgestoßen wird als bei pflanzlichen Produkten. Ältere Befragte und die Gruppe mit hohem SES antworteten dabei häufiger richtig als ihre Vergleichsgruppen. Die Frage nach der Bedeutung des Mindesthaltbarkeitsdatums von Lebensmitteln beantworteten fast alle Befragten (95,7 %) richtig. Ältere Personen und Menschen ohne Migrationshintergrund antworteten etwas häufiger richtig als Jüngere und die Gruppe mit Migrationshintergrund. Anders verhielt sich bei der Frage nach dem Verbrauchsdatum: Hier antwortete nur knapp die Hälfte der Befragten richtig. Häufiger waren es jüngere Befragten, Nicht-Armutsgefährdete und die Gruppe mit hohem SES, die die Frage richtig beantworteten. Die Frage nach dem Kaloriengehalt von Lebensmitteln wurde von knapp 60 % der Befragten richtig beantwortet. Frauen, ältere Befragte und die Gruppe mit hohem SES beantworteten die Frage häufiger richtig als ihre Vergleichsgruppen.

Bei den Ernährungsempfehlungen der DGE wählten rund 92 % die richtige Antwortoption, dass Fleisch und Wurst nicht täglich verzehrt werden sollten. Drei Viertel der Befragten stimmte den Aussagen korrekterweise zu, dass laut DGE ein- bis zweimal pro Woche Fisch gegessen und der Fleisch- und Wurstverzehr auf maximal 300 g pro Woche begrenzt werden sollte. Die Aussage zu täglichem Verzehr von Milch und Milchprodukten beurteilten zwei Drittel der Befragten richtig. Nur knapp ein Viertel beantwortete die Frage nach den empfohlenen Portionen Obst und Gemüse richtig. Frauen stimmten den Aussagen nach den DGE-Empfehlungen in der Regel richtiger zu als Männer. Den Aussagen zu Verzehrshäufigkeit und empfohlener Menge von Fleisch und Wurstwaren stimmte die Gruppe mit hohem SES häufiger richtig zu als die Gruppe mit niedrigem SES. Die Aussage zum Fischverzehr wurde häufiger von älteren Personen und der Gruppe mit hohem SES richtig zugestimmt als von ihren Vergleichsgruppen. Ältere Menschen stimmten der Aussage zu Milch und Milchprodukten häufiger richtig zu als jüngere Personen. Menschen mit hohem SES beantworteten die Frage nach empfohlenen Portionen Obst und Gemüse häufiger richtig als Menschen mit niedrigem SES.

Tabelle 41: Anteil richtiger Antworten zum Ernährungswissen (in %) und Mittelwert nach Geschlecht und Alter

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Ballaststoffgehalt[1]	19,8	14,6	24,9	11,5	16,7	13,7	21,8	26,5	30,9
Saisonalität/Regionalität[2]	84,5	81,2	87,8	68,8	80,1	89,2	89,0	91,7	88,9
CO_2-Ausstoß bei Produktion tierischer vs. pflanzlicher Lebensmittel[3]	73,0	76,8	69,3	70,1	67,2	75,0	74,0	73,6	80,3
Mindesthaltbarkeitsdatum[4]	95,7	95,8	95,7	91,9	94,9	97,4	96,3	96,8	98,0
Verbrauchsdatum[5]	49,9	50,7	49,2	64,3	57,4	56,9	44,0	38,7	36,1
Kaloriengehalt[6]	58,4	54,3	62,4	51,4	52,8	57,9	65,1	61,3	62,1
DGE-Empfehlungen									
Wie viele Portionen Obst und Gemüse am Tag[7]	24,3	13,7	34,8	20,5	26,1	27,4	25,3	22,9	23,5
Häufigkeit des Fischverzehrs[8]	75,5	72,6	78,3	64,9	72,7	76,3	77,3	79,4	84,1
Verzehrmenge an Fleisch und Wurst[9]	74,0	72,1	75,8	69,3	70,3	76,7	72,1	77,7	79,5
Verzehrshäufigkeit von Milch und Milchprodukten[10]	65,6	62,4	68,8	50,3	58,0	64,2	68,3	77,4	78,0
Verzehrshäufigkeit vom Fleisch und Wurst[11]	92,1	90,5	93,7	90,6	89,9	93,8	91,9	91,7	95,7
Wissensscore[12]									
MW (SD)	5,1 (1,2)	5,1 (1,2)	5,2 (1,2)	4,9 (1,3)	5,0 (1,3)	5,3 (1,2)	5,2 (1,2)	5,2 (1,1)	5,3 (1,1)

MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung.
Frageformulierungen:
[1] Welche der folgenden Lebensmittel sind ballaststoffreich: Vollkornprodukte, Gemüse, Milchprodukte, Fleisch, Obst, Hülsenfrüchte (richtig: Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte).
[2] Welche Obst- und Gemüsesorten haben im Dezember in Deutschland Saison und sind aus regionalem Freilandanbau verfügbar: Tomaten, Erdbeeren, Grünkohl, Spargel (richtig: Grünkohl).
[3] Bei der Erzeugung tierischer Lebensmittel wird in der Regel mehr CO_2 ausgestoßen als bei pflanzlichen Lebensmitteln (richtig: Zustimmung bzw. Auswahl des Items).
[4] Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, können durchaus noch einwandfrei genießbar sein (richtig: Zustimmung bzw. Auswahl des Items).
[5] Lebensmittel, deren Verbrauchsdatum abgelaufen ist, sind in jedem Fall noch einwandfrei genießbar (richtig: Ablehnung bzw. keine Auswahl des Items).
[6] Wie schätzen Sie den Kaloriengehalt der folgenden vier Lebensmittel ein? Bitte bringen Sie die Lebensmittel in eine Reihenfolge von 1 bis 4: Emmentaler, Kartoffelchips, Tomaten, Roggenvollkornbrot (richtige Reihenfolge von den meisten zu den wenigsten Kalorien pro 100 g: Kartoffelchips, Emmentaler, Roggenvollkornbrot, Tomaten).

[7] Wie viele Portionen Obst und Gemüse am Tag werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen (richtig: mindestens 5 Portionen).
[8] Fisch sollte 1 bis 2 Mal pro Woche verzehrt werden (richtig: Zustimmung bzw. Auswahl des Items).
[9] Empfohlen wird, den Verzehr von Fleisch und Wurst auf max. 300 g pro Woche zu begrenzen (richtig: Zustimmung bzw. Auswahl des Items).
[10] Milch und Milchprodukte sollten nicht täglich verzehrt werden (richtig: Ablehnung bzw. keine Auswahl des Items).
[11] Fleisch und Wurst sollten täglich verzehrt werden (richtig: Ablehnung bzw. keine Auswahl des Items).
[12] Messskala von 0 „Kein Wissen“ bis 7 „Wissen zu allen sieben abgefragten thematischen Bereichen“. Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 42: Anteil richtiger Antworten zum Ernährungswissen (in %) und Mittelwert nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Ballaststoffgehalt[1]	19,8	20,3	19,7	16,5	20,3	15,3	19,7	25,5
Saisonalität/Regionalität[2]	84,5	69,8	88,4	73,7	86,2	77,6	86,1	88,3
CO_2-Ausstoß bei Produktion tierischer vs. pflanzlicher Lebensmittel[3]	73,0	67,1	74,8	64,8	74,4	60,5	74,2	84,3
Mindesthaltbarkeitsdatum[4]	95,7	88,9	97,4	93,8	96,0	95,2	95,8	96,8
Verbrauchsdatum[5]	49,9	51,2	49,6	41,8	51,3	34,8	49,8	66,9
Kaloriengehalt[6]	58,4	55,6	59,3	52,2	59,4	52,4	59,1	63,4
DGE-Empfehlungen								
Wie viele Portionen Obst und Gemüse am Tag[7]	24,3	21,9	24,9	19,4	25,1	18,6	23,6	34,4
Häufigkeit des Fischverzehrs[8]	75,5	75,1	75,6	70,3	76,3	70,6	76,1	79,4
Verzehrmenge an Fleisch und Wurst[9]	74,0	67,4	75,8	66,5	75,2	65,3	75,4	80,8
Verzehrshäufigkeit von Milch und Milchprodukten[10]	65,6	64,5	65,8	64,5	65,8	66,7	66,1	62,9
Verzehrshäufigkeit vom Fleisch und Wurst[11]	92,1	90,1	92,6	87,9	92,9	87,1	92,7	96,3
Wissensscore[12]								
MW (SD)	5,1 (1,2)	4,9 (1,4)	5,2 (1,2)	4,7 (1,3)	5,2 (1,2)	4,7 (1,3)	5,2 (1,2)	5,6 (1,1)

MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung.
SES: Sozioökonomischer Status.

Frageformulierungen:
[1] Welche der folgenden Lebensmittel sind ballaststoffreich: Vollkornprodukte, Gemüse, Milchprodukte, Fleisch, Obst, Hülsenfrüchte (richtig: Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte).
[2] Welche Obst- und Gemüsesorten haben im Dezember in Deutschland Saison und sind aus regionalem Freilandanbau verfügbar: Tomaten, Erdbeeren, Grünkohl, Spargel (richtig: Grünkohl).
[3] Bei der Erzeugung tierischer Lebensmittel wird in der Regel mehr CO_2 ausgestoßen als bei pflanzlichen Lebensmitteln (richtig: Zustimmung bzw. Auswahl des Items).
[4] Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, können durchaus noch einwandfrei genießbar sein (richtig: Zustimmung bzw. Auswahl des Items).
[5] Lebensmittel, deren Verbrauchsdatum abgelaufen ist, sind in jedem Fall noch einwandfrei genießbar (richtig: Ablehnung bzw. keine Auswahl des Items).
[6] Wie schätzen Sie den Kaloriengehalt der folgenden vier Lebensmittel ein? Bitte bringen Sie die Lebensmittel in eine Reihenfolge von 1 bis 4: Emmentaler, Kartoffelchips, Tomaten, Roggenvollkornbrot (richtige Reihenfolge von den meisten zu den wenigsten Kalorien pro 100 g: Kartoffelchips, Emmentaler, Roggenvollkornbrot, Tomaten).
[7] Wie viele Portionen Obst und Gemüse am Tag werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen (richtig: mindestens 5 Portionen).
[8] Fisch sollte 1 bis 2 Mal pro Woche verzehrt werden (richtig: Zustimmung bzw. Auswahl des Items).
[9] Empfohlen wird, den Verzehr von Fleisch und Wurst auf max. 300 g pro Woche zu begrenzen (richtig: Zustimmung bzw. Auswahl des Items).
[10] Milch und Milchprodukte sollten nicht täglich verzehrt werden (richtig: Ablehnung bzw. keine Auswahl des Items).
[11] Fleisch und Wurst sollten täglich verzehrt werden (richtig: Ablehnung bzw. keine Auswahl des Items).
[12] Messskala von 0 „Kein Wissen“ bis 7 „Wissen zu allen sieben abgefragten thematischen Bereichen“. Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Die Auswertung des Index zum Ernährungswissen (gemessen auf einer Skala von 0 bis 7) zeigt mit einem Mittelwert von 5,1, dass die Teilnehmenden im Durchschnitt über ein solides Ernährungswissen verfügen. Ältere, Menschen ohne Migrationshintergrund, Nicht-Armutsgefährdete sowie Menschen mit hohem SES schnitten insgesamt mit ihrem Ernährungswissen besser ab als ihre Vergleichsgruppen (siehe Mittelwerte der Wissensscores der einzelnen Gruppen in Tabelle 41 und Tabelle 42).

3.8 Ernährungsarmut

In der Befragung wurden unterschiedliche Indikatoren eingesetzt, um materielle und soziale Aspekte der Ernährungsarmut zu erfassen. Einige dieser Items basieren auf dem Erhebungsinstrument der EU-SILC sowie dem Sozio-oekonomischen Panel (SOEP-Core 2020) und wurden entsprechend übernommen oder angepasst. Einige Fragen waren dabei explizit in Bezug auf den Haushalt formuliert, andere Items sollten die individuelle Betroffenheit erfassen. An dieser Stelle soll erwähnt werden, dass es keine robusten Indikatoren sind, mit denen Ernährungsarmut in der Bevölkerung eindeutig erfasst wird. Es geht vielmehr darum, ein Stimmungsbild über mögliche Erscheinungsformen und Problematiken der Ernährungsarmut zu erhalten.

3.8.1 Wahrgenommene finanzielle Belastung

Die wahrgenommene Belastung durch gestiegene Preise wurde auf einer Skala von 1 „gar nicht belastet“ bis 7 „sehr stark belastet“ bewertet. Mit einem Mittelwert von 4,5 und Standardabweichung von 1,8 zeigte sich, dass die Belastung durch gestiegene Preise im

Durchschnitt als moderat bis eher hoch wahrgenommen wird. Die breite Streuung der Antworten deutet darauf hin, dass es sowohl Personen gibt, die sich kaum belastet fühlten, als auch solche, die eine starke Belastung erleben. Frauen, jüngere Teilnehmende, Armutsgefährdete und Personen mit niedrigem SES fühlen sich im Schnitt mehr belastet als ihre Vergleichsgruppen (siehe Tabelle 43 und Tabelle 44).

Als Antwort auf die Frage, in welchen Bereichen bei Bedarf am ehesten gespart wird, gaben Befragte mit ca. 57 % am häufigsten Gastronomie und Beherbergungsdienstleistungen (z. B. Restaurants, Cafés, Imbiss, Kantinen, Hotel) an. Danach folgte das Sparen bei Bekleidung und Schuhen (42,2 %), bei Innenausstattung, Haushaltsgeräten und -gegenständen sowie bei Tabakerzeugnissen und Alkohol (jeweils ca. 34 %), und im Bereich Freizeit, Sport und Kultur (30,5 %). Ca. 14 % sparten bei Verkehr (z. B. Ausgaben für Autos, Kraft- und Fahrräder, Reparaturen, Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel). Rund 12 % gaben an, bei Lebensmitteln und alkoholfreien Getränken zu sparen. Jeweils ca. 10 % sparen bei Versicherungs- und Finanzdienstleistungen (z. B. Kontoführungs- und Kreditkartengebühr, Kreditvermittlung, Hypothekendarlehen) sowie Wohnen, Energie und Wohnungsinstandhaltung. Mit ca. 8 % folgten dann Bildungsdienstleistungen (z. B. Ausgaben für Bildungseinrichtungen, privaten Nachhilfeunterricht), mit ca. 6 % Information und Kommunikation (z. B. Telefonieren, Internetsurfen, Computer, Mobiltelefon, Drucker, Software). 2,5 % sparen bei Gesundheit und Gesundheitsdienstleistungen (z. B. Arzneimittel, Medikamente, Sehhilfen, Hörgeräte, Impfungen, Heilbehandlung, professionelle Zahnreinigung, Zahnersatz). Rund 6 % gaben an, nicht sparen zu müssen.

Frauen und jüngere Befragten sparen häufiger bei Bekleidung und Schuhen. Ältere Befragte gaben häufiger Tabakerzeugnisse und Alkohol sowie Bildungsdienstleistungen an. Jüngere, Armutsgefährdete und Personen mit niedrigem SES sparen häufiger bei Lebensmitteln und alkoholfreien Geträänten sowie Gesundheit und Gesundheitsdienstleistungen als ihre Vergleichsgruppen. Befragte, die angaben, nicht sparen zu müssen, waren in älteren Altersgruppen und bei Menschen mit hohem SES etwas häufiger anzutreffen als in jüngeren Altersgruppen und der Gruppe mit niedrigem SES.

Tabelle 43: Wahrgenommene finanzielle Belastung und Sparen nach Geschlecht und Alter

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Wie belastet fühlen Sie sich derzeit durch die gestiegenen Preise?[1]									
MW (SD)	4,5 (1,8)	4,4 (1,8)	4,6 (1,8)	4,6 (1,7)	4,6 (1,8)	4,6 (1,8)	4,5 (1,9)	4,5 (1,8)	4,3 (1,9)
In welchen Bereichen wird am ehesten gespart[2] (%)									
Gastronomie- und Beherbergungsdienstleistungen[3]	56,8	55,7	57,8	52,4	53,6	62,7	56,6	58,4	57,7

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Bekleidung und Schuhe	42,2	37,8	46,6	50,5	46,1	38,5	40,8	37,9	38,3
Innenausstattung, Haushaltsgeräte und -gegenstände	33,9	31,1	36,6	24,8	33,8	39,4	37,9	34,9	31,6
Tabakerzeugnisse und verwandte Erzeugnisse[4], alkoholhaltige Getränke	33,5	33,7	33,4	31,1	30,1	28,9	31,9	40,6	40,1
Freizeit, Sport und Kultur[5]	30,5	30,9	30,1	31,9	28,4	33,9	33,6	29,0	24,4
Verkehr[6]	14,2	15,3	13,0	14,2	13,8	12,0	12,2	17,0	16,5
Lebensmittel, alkoholfreie Getränke	12,4	12,3	12,4	22,6	16,9	11,2	8,6	7,1	7,1
Versicherungs- und Finanzdienstleistungen[7]	10,3	11,9	8,8	8,8	13,0	11,1	9,4	11,5	7,5
Wohnen, Energie und Wohnungsinstandhaltung	10,0	10,6	9,4	8,5	9,4	9,0	10,4	13,0	9,4
Bildungsdienstleistungen[8]	7,6	8,7	6,6	3,4	5,4	6,0	8,5	9,9	14,0
Information und Kommunikation[9]	5,6	6,0	5,2	5,4	8,4	5,6	5,0	4,9	3,9
Gesundheit[10] und Gesundheitsdienstleistungen[11]	2,5	2,5	2,4	3,5	3,0	3,0	3,1	1,0	0,8
Sonstiges	0,3	0,1	0,6	-	0,6	0,5	0,1	0,5	0,5
Ich muss nicht sparen.	5,9	6,4	5,3	5,3	3,6	4,8	6,9	5,9	9,7

MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung.
[1] Messskala von 1 „Gar nicht belastet“ bis 7 „Sehr stark belastet“.
[2] maximal drei Nennungen.
Erläuterungen im Fragebogen:
[3] z. B. Restaurants, Cafés, Imbiss, Kantinen, Hotel.
[4] z. B. E-Zigaretten.
[5] z. B. Kameras, Spielekonsolen, Freizeit - und Erholungsdienstleistungen, Kulturdienstleistungen, Zeitungen, Bücher und Schreibwaren.
[6] z. B. Ausgaben für Autos, Kraft- und Fahrräder, Reparaturen, Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.
[7] z. B. Kontoführungs- und Kreditkartengebühr, Kreditvermittlung, Hypothekendarlehen.
[8] z. B. Ausgaben für Bildungseinrichtungen, privaten Nachhilfeunterricht.
[9] z. B. Telefonieren, Internetsurfen, Computer, Mobiltelefon, Drucker, Software.
[10] Arzneimittel und Gesundheitsprodukte z. B. Medikamente, Sehhilfen, Hörgeräte.
[11] z. B. Impfungen, Heilbehandlung, professionelle Zahnreinigung, Zahnersatz.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 44: Wahrgenommene finanzielle Belastung und Sparen nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Wie belastet fühlen Sie sich derzeit durch die gestiegenen Preise?[1]								
MW (SD)	4,5 (1,8)	4,6 (1,8)	4,5 (1,8)	5,5 (1,6)	4,3 (1,8)	5,4 (1,6)	4,4 (1,8)	3,7 (1,7)
In welchen Bereichen wird am ehesten gespart[2] (%)								
Gastronomie- und Beherbergungsdienstleistungen[3]	56,8	55,4	57,2	51,8	57,6	53,1	57,4	60,4
Bekleidung und Schuhe	42,2	45,2	41,4	44,6	41,8	42,8	42,6	39,9
Innenausstattung, Haushaltsgeräte und -gegenstände	33,9	34,7	33,6	30,6	34,4	32,1	34,1	36,0
Tabakerzeugnisse und verwandte Erzeugnisse[4], alkoholhaltige Getränke	33,5	29,4	34,3	32,2	33,8	36,3	33,8	30,9
Freizeit, Sport und Kultur[5]	30,5	27,3	31,4	35,7	29,6	35,0	30,4	26,7
Verkehr[6]	14,2	15,6	14,0	17,7	13,6	16,0	13,8	12,8
Lebensmittel, alkoholfreie Getränke	12,4	15,3	11,6	19,1	11,3	17,0	11,5	8,9
Versicherungs- und Finanzdienstleistungen[7]	10,3	10,8	10,3	8,6	10,6	8,1	10,2	13,0
Wohnen, Energie und Wohnungsinstandhaltung	10,0	10,3	9,9	12,3	9,6	10,7	10,3	8,3
Bildungsdienstleistungen[8]	7,6	4,7	8,4	5,8	7,9	8,4	8,1	5,5
Information und Kommunikation[9]	5,6	7,4	5,2	5,3	5,6	5,1	5,9	5,0
Gesundheit[10] und Gesundheitsdienstleistungen[11]	2,5	2,9	2,4	5,6	2,0	4,3	2,4	0,7
Sonstiges	0,3	0,2	0,4	0,5	0,3	0,4	0,3	0,5
Ich muss nicht sparen.	5,9	4,6	6,2	3,3	6,3	3,7	5,3	9,4

MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung.
SES: Sozioökonomischer Status.
[1] Messskala von 1 „Gar nicht belastet“ bis 7 „Sehr stark belastet“.
[2] maximal drei Nennungen.
Erläuterungen im Fragebogen:

[3] z. B. Restaurants, Cafés, Imbiss, Kantinen, Hotel.
[4] z. B. E-Zigaretten.
[5] z. B. Kameras, Spielekonsolen, Freizeit - und Erholungsdienstleistungen, Kulturdienstleistungen, Zeitungen, Bücher und Schreibwaren.
[6] z. B. Ausgaben für Autos, Kraft- und Fahrräder, Reparaturen, Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel.
[7] z. B. Kontoführungs- und Kreditkartengebühr, Kreditvermittlung, Hypothekendarlehen.
[8] z. B. Ausgaben für Bildungseinrichtungen, privaten Nachhilfeunterricht.
[9] z. B. Telefonieren, Internetsurfen, Computer, Mobiltelefon, Drucker, Software.
[10] Arzneimittel und Gesundheitsprodukte z. B. Medikamente, Sehhilfen, Hörgeräte.
[11] z. B. Impfungen, Heilbehandlung, professionelle Zahnreinigung, Zahnersatz.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

3.8.2 Einschränkungen beim Lebensmittelkauf

Etwas mehr als ein Viertel der Teilnehmenden gab an, dass sie ihre Lebensmittelkäufe aus finanziellen Gründen einschränken müssen. Frauen, Jüngere, Armutsgefährdete und Menschen mit niedrigem SES gaben dies häufiger an als ihre Vergleichsgruppen (siehe Tabelle 45 und Tabelle 46).

Tabelle 45: Finanzielle Einschränkungen beim Lebensmittelkauf nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Aus finanziellen Gründen sich beim Lebensmittelkauf einschränken müssen									
Ja	27,2	22,9	31,3	35,0	31,5	25,9	23,6	25,5	19,9
Nein	69,9	74,4	65,4	59,9	65,3	71,6	73,6	72,2	78,3
Weiß ich nicht	3,0	2,7	3,3	5,2	3,2	2,4	2,8	2,3	1,8

Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 46: Finanzielle Einschränkungen beim Lebensmittelkauf nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Aus finanziellen Gründen sich beim Lebensmittelkauf einschränken müssen								
Ja	27,2	29,5	26,5	59,0	21,8	49,9	23,9	10,2
Nein	69,9	67,2	70,7	37,3	75,3	45,7	73,4	87,6
Weiß ich nicht	3,0	3,3	2,8	3,6	2,9	4,5	2,7	2,2

SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Befragte, die angaben, ihren Lebensmitteleinkauf aus finanziellen Gründen einschränken zu müssen, wurden zusätzlich nach den jeweiligen Einschränkungen gefragt (siehe Tabelle 47 und Tabelle 48).

Die überwiegende Mehrheit (87,5 %) derer, die ihren Lebensmitteleinkauf aus finanziellen Gründen einschränken müssen, gab an, vermehrt Sonderangebote zu kaufen. Die zweithäufigste Antwort war der Kauf von mehr Billigprodukten oder weniger Markenprodukten (71,8 %). Mehr als zwei Drittel der Befragten entscheiden sich für den Einkauf in Discountern statt in Fachgeschäften. Rund 45 % gaben an, weniger Feinkost zu kaufen, und ca. 42 % nannten weniger Bioprodukte. Rund 30 % der Befragten kaufen insgesamt weniger und ca. 12 % wählen Lebensmittel danach aus, dass sie gut sättigen.

Ältere gaben häufiger an, verstärkt günstigere Produkte sowie weniger Feinkost zu kaufen als Jüngere. Bei finanziellen Schwierigkeiten weniger Bioprodukte zu kaufen, wurde häufiger von Jüngeren und der Gruppe mit hohem SES angegeben als von Älteren und der Gruppe mit niedrigem SES. Armutsgefährdete gaben häufiger an, insgesamt weniger einzukaufen als Nicht-Armutsgefährdete. Jüngere Menschen und die Gruppe mit niedrigem SES gaben häufiger als ältere Personen und die Gruppe mit hohem SES an, Lebensmittel nach dem Sättigungsgefühl auszuwählen.

Tabelle 47: Finanzielle Einschränkungen beim Lebensmittelkauf nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Ich kaufe verstärkt Sonderangebote.	87,5	90,7	85,1	84,2	81,6	89,6	89,2	93,8	89,9
Ich kaufe verstärkt günstigere Produkte bzw. weniger Markenprodukte.	71,8	72,2	71,5	69,2	63,6	74,1	72,2	77,5	81,2
Einkauf im Discounter statt im Fachgeschäft.	68,4	63,5	71,9	65,1	63,9	71,6	74,0	70,0	67,5
Ich kaufe weniger Feinkost.	44,9	42,8	46,4	44,9	36,0	40,4	45,1	51,6	59,2
Ich kaufe weniger Bioprodukte.	41,6	40,5	42,4	44,9	46,4	37,0	41,7	37,2	38,8
Ich kaufe insgesamt weniger.	29,7	28,4	30,7	33,5	23,8	29,8	25,9	33,9	33,2
Ich wähle Lebensmittel danach aus, dass sie gut sättigen.	12,3	13,2	11,6	15,5	15,0	11,8	9,4	12,6	4,1
Sonstige Einschränkung.	1,1	0,6	1,4	1,1	0,3	2,5	-	2,3	-

Berechnungsbasis: Befragte, die angaben, ihren Lebensmitteleinkauf aus finanziellen Gründen einschränken zu müssen.
Mehrfachantworten.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 48: Finanzielle Einschränkungen beim Lebensmittelkauf nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Ich kaufe verstärkt Sonderangebote.	87,5	86,3	88,0	89,2	86,7	89,2	86,5	83,3
Ich kaufe verstärkt günstigere Produkte bzw. weniger Markenprodukte.	71,8	65,3	74,3	72,6	71,4	73,0	71,5	66,4
Einkauf im Discounter statt im Fachgeschäft.	68,4	69,2	68,4	69,5	67,9	69,7	67,5	65,7
Ich kaufe weniger Feinkost.	44,9	41,4	46,0	46,3	44,2	42,3	46,4	52,4
Ich kaufe weniger Bioprodukte.	41,6	45,1	40,7	41,2	41,9	38,5	42,9	50,1
Ich kaufe insgesamt weniger.	29,7	26,2	30,4	35,9	26,9	28,8	30,1	26,4
Ich wähle Lebensmittel danach aus, dass sie gut sättigen.	12,3	9,5	13,1	14,8	11,2	14,8	11,5	7,2
Sonstige Einschränkung.	1,1	-	1,2	1,0	1,1	1,4	1,0	-

Berechnungsbasis: Befragte, die angaben, ihren Lebensmitteleinkauf aus finanziellen Gründen einschränken zu müssen.
Mehrfachantworten.
SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Darüber hinaus wurden die Studienteilnehmenden gefragt, welche Lebensmittel sie seltener kaufen als sie möchten, wenn sie ihren Lebensmitteleinkauf aus finanziellen Gründen einschränken müssen (siehe Tabelle 49 und Tabelle 50). Am häufigsten (53,9 %) wurden Fisch, Fischprodukte und Meeresfruchte genannt, dicht gefolgt von Süßigkeiten. Jeweils ca. 37 % kaufen weniger alkoholische Getränke sowie Fleisch- und Wurstwaren. Jeweils etwa ein Drittel der Befragten wählten die Kategorien gesüßte Getränke, Backwaren und Fertigprodukte. Etwa 27 % kaufen weniger Obst, 24 % weniger Butter und etwa 22 % weniger Gemüse und Salat. Ca. 14 % gaben an, weniger Kaffee oder Tee zu kaufen, ca. 12 % weniger Brot und Brötchen und jeweils ca. 9 % weniger Milch und Milchprodukte, Getreideprodukte und Eier. Etwa 6 % der Befragten gaben an, keines der genannten Lebensmittel weniger zu kaufen.

Ältere Personen gaben häufiger an, bei finanziellen Schwierigkeiten weniger Süßigkeiten, Backwaren, Fertigprodukte, Butter, gesüßte Getränke und Alkohol kaufen zu müssen, während jüngere Personen etwas häufiger angaben, weniger Obst, Gemüse, Eier, Kaffee und

Tee zu kaufen. Menschen mit Migrationshintergrund kaufen bei finanziellen Schwierigkeiten weniger Fischprodukte und Meeresfrüchte. Bei finanziellen Schwierigkeiten verzichten armutsgefährdete Menschen häufiger auf Obst, Fertiggerichte und Milchprodukte. Menschen mit niedrigem SES gaben häufiger an, weniger Süßigkeiten, Alkohol, gesüßte Getränke, Obst und Butter zu kaufen, während die Gruppe mit hohem SES etwas häufiger angab, bei finanziellen Schwierigkeiten weniger Fisch und Meeresfrüchte zu kaufen.

Tabelle 49: Welche Lebensmittel werden bei finanziellen Schwierigkeiten weniger gekauft, nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Fisch, Fischprodukte, Meeresfrüchte	53,9	53,7	54,0	54,7	55,7	53,4	53,4	53,9	49,2
Süßigkeiten	48,6	52,1	46,1	41,2	44,3	47,6	50,0	59,1	56,2
Alkoholische Getränke	37,2	40,7	34,7	26,8	34,5	31,4	40,2	48,3	52,6
Fleisch und Wurstwaren	37,2	39,3	35,6	36,7	34,4	36,8	40,4	39,5	35,0
Limonaden (inkl. Cola) und Eistees	32,4	34,2	31,2	25,7	31,7	24,6	28,1	47,2	44,6
Backwaren, außer Brot und Brötchen	29,4	29,1	29,6	22,9	23,0	26,9	35,1	36,6	39,4
Fertigprodukte	28,8	27,1	30,1	21,9	21,5	29,5	26,7	43,4	38,1
Obst	26,7	26,9	26,5	34,6	31,6	26,3	25,3	18,4	14,7
Butter	24,0	23,5	24,3	20,2	22,9	20,1	20,4	33,2	32,0
Gemüse, Salat	21,6	23,3	20,4	27,2	25,3	26,8	18,9	17,1	4,6
Kaffee, Tee	13,9	15,8	12,4	20,0	16,6	13,6	13,0	9,5	3,1
Brot und Brötchen	12,4	10,7	13,6	12,5	12,8	17,7	12,4	9,6	7,3
Milch und Milchprodukte	9,4	10,1	9,0	11,1	11,6	11,8	4,7	9,4	5,7
Getreide, Getreideprodukte	9,1	9,4	9,0	11,5	7,6	10,9	5,5	8,7	11,4
Eier	8,9	10,0	8,1	12,7	14,6	9,3	7,0	2,5	1,5
Bio-Produkte[1]	1,8	0,9	2,5	0,4	2,7	2,2	2,0	2,3	1,7
Pflanzliche Ersatzprodukte[1]	1,2	0,4	1,8	2,9	1,1	1,2	0,7	0,4	-

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Kaufe keines der genannten Lebensmittel seltener ein, als ich eigentlich möchte.	5,7	4,7	6,4	3,6	6,1	7,2	8,5	4,8	4,1

[1] nachkodiert anhand der Antwortoption „Sonstiges“.
Berechnungsbasis: Befragte, die angaben, ihren Lebensmitteleinkauf aus finanziellen Gründen einschränken zu müssen.
Mehrfachantworten.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 50: Welche Lebensmittel werden bei finanziellen Schwierigkeiten weniger gekauft, nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Fisch, Fischprodukte, Meeresfrüchte	53,9	58,1	53,1	53,6	54,0	53,0	53,9	63,7
Süßigkeiten	48,6	47,2	49,5	50,6	47,7	48,6	51,3	33,6
Alkoholische Getränke	37,2	32,5	39,1	40,6	35,7	42,2	36,1	20,2
Fleisch und Wurstwaren	37,2	40,9	36,1	37,8	36,9	36,0	38,2	41,7
Limonaden (inkl. Cola) und Eistees	32,4	26,5	34,5	34,8	31,4	35,6	32,2	20,5
Backwaren, außer Brot und Brötchen	29,4	30,9	28,4	30,4	28,9	31,5	28,9	26,0
Fertigprodukte	28,8	31,1	28,1	33,0	26,9	32,7	26,5	29,7
Obst	26,7	24,1	27,3	32,4	24,0	28,4	26,3	21,3
Butter	24,0	19,8	25,4	27,8	22,3	28,8	22,4	11,1
Gemüse, Salat	21,6	15,7	22,8	24,9	20,1	22,7	21,1	18,5
Kaffee, Tee	13,9	11,2	14,8	15,6	13,1	14,5	13,3	7,4
Brot und Brötchen	12,4	10,9	12,9	9,4	13,8	10,1	13,5	15,6
Milch und Milchprodukte	9,4	6,7	10,3	13,7	7,5	10,0	8,6	7,2
Getreide, Getreideprodukte	9,1	9,0	9,0	11,7	8,0	10,9	8,5	7,4
Eier	8,9	9,7	8,7	11,1	7,9	8,0	9,6	6,0

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Bio-Produkte[1]	1,8	0,9	2,1	0,9	2,2	1,9	1,6	3,4
Pflanzliche Ersatzprodukte[1]	1,2	1,7	1,1	1,8	1,0	0,6	1,6	1,9
Kaufe keines der genannten Lebensmittel seltener ein, als ich eigentlich möchte.	5,7	2,8	6,7	4,3	6,4	6,4	4,7	5,6

[1] nachkodiert anhand der Antwortoption „Sonstiges“.
Berechnungsbasis: Befragte, die angaben, ihren Lebensmitteleinkauf aus finanziellen Gründen einschränken zu müssen.
Mehrfachantworten.
SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

3.8.3 Materielle Aspekte der Ernährungsarmut

Befragte, die die Frage nach finanziell bedingten Einschränkungen beim Lebensmitteleinkauf mit „Ja“ oder „Weiß nicht“ beantwortet hatten, wurden weiterhin gefragt, ob sie in den letzten 12 Monaten aufgrund von Geldmangel schon einmal Mahlzeiten ausgelassen oder weniger gegessen haben (siehe Tabelle 51 und Tabelle 52).

Ca. 30 % dieser Befragten gaben an, in den letzten 12 Monaten Mahlzeiten ausgelassen zu haben. Rund 22 % von ihnen ließen (fast) jeden Monat eine Mahlzeit aus, etwa 58 % ließen dies ein paar Male aus, aber nicht jeden Monat, und ein Fünftel erlebte dies ein- bis zweimal in den letzten 12 Monaten.

Ca. 47 % dieser Befragten gaben an, in den letzten 12 Monaten aus Geldmangel weniger gegessen zu haben. Davon erlebte fast ein Fünftel dies (fast) jeden Monat, ca. 55 % einige Male, aber nicht jeden Monat, und knapp ein Viertel erlebte dies ein- bis zweimal in den letzten 12 Monaten.

Jüngere Teilnehmende, Armutsgefährdete und Personen mit niedrigem SES gaben häufiger an, in den letzten 12 Monaten Mahlzeiten ausgelassen und weniger gegessen zu haben, als ihre Vergleichsgruppen. Personen mit Armutsrisiko gaben häufiger an, (fast) jeden Monat Mahlzeiten ausgelassen zu haben, als Personen ohne Armutsrisiko.

Tabelle 51: In den letzten 12 Monaten Mahlzeiten ausgelassen oder weniger gegessen nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Ist es in den letzten 12 Monaten schon einmal vorgekommen, dass Sie Mahlzeiten ausgelassen haben, weil Ihnen bzw. in Ihrem Haushalt das Geld fehlte?									
Nein	69,9	63,8	74,3	62,6	60,5	65,8	75,5	80,7	85,6
Ja	30,1	36,2	25,7	37,4	39,5	34,2	24,5	19,3	14,4
1 bis 2 Mal	20,1	23,0	17,2	24,5	30,9	9,2	16,0	13,0	-
Einige Male, aber nicht jeden Monat	57,8	56,6	58,9	57,9	48,7	67,2	61,9	51,6	75,1
(Fast) jeden Monat	22,1	20,4	23,9	17,5	20,4	23,6	22,1	35,3	24,9
Ist es in den letzten 12 Monaten schon einmal vorgekommen, dass Sie weniger gegessen haben, weil Ihnen bzw. in Ihrem Haushalt das Geld fehlte?									
Nein	52,9	47,7	56,6	45,1	47,5	51,3	55,1	62,2	65,8
Ja	47,1	52,3	43,4	54,9	52,5	48,7	44,9	37,8	34,2
1 bis 2 Mal	24,0	22,6	25,3	28,8	19,5	22,6	30,2	21,4	13,4
Einige Male, aber nicht jeden Monat	55,4	58,0	53,2	52,5	57,0	55,4	51,9	52,9	75,7
(Fast) jeden Monat	20,5	19,4	21,5	18,7	23,4	22,0	17,9	25,8	10,8

Berechnungsbasis: Befragte, die die Frage nach finanziell bedingten Einschränkungen beim Lebensmitteleinkauf mit „Ja“ oder „Weiß nicht“ beantwortet haben.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 52: In den letzten 12 Monaten Mahlzeiten ausgelassen oder weniger gegessen nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Ist es in den letzten 12 Monaten schon einmal vorgekommen, dass Sie Mahlzeiten ausgelassen haben, weil Ihnen bzw. in Ihrem Haushalt das Geld fehlte?								
Nein	69,9	70,8	69,8	58,9	74,6	59,2	75,0	93,6
Ja	30,1	29,2	30,2	41,1	25,4	40,8	25,0	6,4

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
1 bis 2 Mal	20,1	27,4	17,7	13,4	24,8	17,8	24,0	29,3
Einige Male, aber nicht jeden Monat	57,8	53,1	60,1	54,9	59,7	55,2	59,2	46,6
(Fast) jeden Monat	22,1	19,5	22,1	31,7	15,5	27,0	16,8	24,1
Ist es in den letzten 12 Monaten schon einmal vorgekommen, dass Sie weniger gegessen haben, weil Ihnen bzw. in Ihrem Haushalt das Geld fehlte?								
Nein	52,9	52,8	53,5	43,0	57,1	43,4	57,1	73,1
Ja	47,1	47,2	46,5	57,0	42,9	56,6	42,9	26,9
1 bis 2 Mal	24,0	25,2	23,5	20,4	26,1	25,2	23,3	18,0
Einige Male, aber nicht jeden Monat	55,4	59,6	54,6	55,8	55,2	53,0	57,0	60,8
(Fast) jeden Monat	20,5	15,2	21,9	23,8	18,7	21,8	19,8	21,2

Berechnungsbasis: Befragte, die die Frage nach finanziell bedingten Einschränkungen beim Lebensmitteleinkauf mit „Ja“ oder „Weiß nicht“ beantwortet haben.
SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Auf die Frage, ob sich ihr Haushalt jeden zweiten Tag eine vollwertige Mahlzeit leisten kann, antworteten rund 15 % der Teilnehmenden mit „Nein“. Armutsgefährdete und Personen mit niedrigem SES gaben häufiger an, sich nicht jeden zweiten Tag eine vollwertige Mahlzeit leisten zu können. Während unter den Nicht-Armutsgefährdeten nur ca. 11 % davon betroffen sind, ist der Anteil der Betroffenen unter den Armutsgefährdeten etwa dreimal so hoch. Noch deutlicher sind die Differenzen zwischen den SES-Statusgruppen: In der Gruppe mit niedrigem Status ist der Anteil der Betroffenen etwa achtmal höher als in der Gruppe mit hohem Status (siehe Tabelle 53 und Tabelle 54).

Etwa 2 % der Befragten gaben an, dass in den letzten 12 Monaten sie selbst oder ein anderes Haushaltsmitglied Tafeln oder andere Ausgabestellen aufgesucht hatte, um Lebensmittel abzuholen. Während von den nicht-armutsgefährdeten und den Personen mit hohem SES nur etwa 1 % Tafelbesuch angegeben haben, war der Anteil bei den armutsgefährdeten und den Personen mit niedrigem SES etwa sechsfach höher (siehe Tabelle 53 und Tabelle 54).

Tabelle 53: Vollwertige Mahlzeit jeden zweiten Tag und Tafelbesuch nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Kann es sich Ihr Haushalt finanziell leisten, jeden zweiten Tag eine Mahlzeit mit Fleisch, Geflügel oder Fisch oder eine entsprechende vegetarische Mahlzeit zu essen?									
Ja	85,4	87,4	83,6	83,8	83,6	86,2	86,4	86,5	86,4
Nein	14,6	12,6	16,4	16,2	16,4	13,8	13,6	13,5	13,6
Haben Sie oder ein anderes Haushaltsmitglied in den letzten 12 Monaten eine der sogenannten Tafeln oder andere Ausgabestellen (z. B. von Kirchen) besucht, um dort Lebensmittel für den eigenen Bedarf bzw. für den Bedarf Ihres Haushalts mitzunehmen?									
Ja	2,2	1,9	2,5	1,6	3,5	1,8	2,5	2,3	1,4
Nein	96,7	97,0	96,4	95,4	95,6	97,8	96,6	97,2	97,9
Keine Angabe	1,1	1,1	1,1	3,0	0,9	0,4	0,9	0,5	0,6

Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 54: Vollwertige Mahlzeit jeden zweiten Tag und Tafelbesuch nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Kann es sich Ihr Haushalt finanziell leisten, jeden zweiten Tag eine Mahlzeit mit Fleisch, Geflügel oder Fisch oder eine entsprechende vegetarische Mahlzeit zu essen?								
Ja	85,4	87,1	85,2	63,9	89,1	68,4	88,8	95,7
Nein	14,6	12,9	14,8	36,1	10,9	31,6	11,2	4,3
Haben Sie oder ein anderes Haushaltsmitglied in den letzten 12 Monaten eine der sogenannten Tafeln oder andere Ausgabestellen (z. B. von Kirchen) besucht, um dort Lebensmittel für den eigenen Bedarf bzw. für den Bedarf Ihres Haushalts mitzunehmen?								
Ja	2,2	2,7	2,1	7,5	1,3	6,3	0,9	1,0
Nein	96,7	95,0	97,1	90,4	97,8	92,5	97,9	98,7
Keine Angabe	1,1	2,3	0,8	2,1	0,9	1,3	1,2	0,3

SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Als monatliche Ausgaben für Lebensmittel gaben die Befragten durchschnittlich ca. 485 Euro an, was etwa 15 % des monatlichen Haushaltsnettoeinkommens entspricht.[15] Die hohen Standardabweichungen weisen darauf hin, dass die angegebenen Beträge relativ stark voneinander abweichen. Männer gaben höhere Beträge an als Frauen, der Anteil der Lebensmittelausgaben am Haushaltseinkommen war jedoch bei den beiden Geschlechtern ungefähr gleich. Innerhalb der Altersgruppen gaben die Menschen mittleren Alters vergleichsweise höhere Beträge für Lebensmittel an, aber der relative Anteil am Nettohaushaltseinkommen war bei den über 60-Jährigen am höchsten. Armutsgefährdete und Personen mit niedrigem SES gaben niedrigere Beträge an als nicht armutsgefährdete Personen und Personen mit hohem SES. Während Personen mit hohem SES und nicht armutsgefährdete Personen 11 bzw. 13 % ihres Haushaltseinkommens für Lebensmittel ausgeben, war dieser Anteil bei Personen mit niedrigem SES und Armutsgefährdeten etwa doppelt so hoch (siehe Tabelle 55 und Tabelle 56).

Tabelle 55: Haushaltsausgaben für Lebensmittel nach Geschlecht und Alter

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Ausgaben für Lebensmitteleinkäufe monatlich (MW (SD))	484,8 (348,0)	507,3 (377,4)	462,3 (314,4)	449,6 (368,2)	476,4 (254,9)	548,4 (395,9)	519,4 (422,3)	444,3 (262,2)	464,1 (332,4)
Relativer Anteil der Lebensmittelausgaben am Haushaltsnettoeinkommen (MW (SD))	15,3 (10,7)	15,3 (10,8)	15,4 (10,6)	15,3 (11,9)	14,1 (10,2)	14,8 (10,3)	15,2 (9,9)	16,3 (10,4)	16,7 (11,4)
Keine Angabe (%)	17,8	17,3	18,2	16,5	14,7	13,1	23,0	20,7	17,6

MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

[15] Bei der Kennzahl „Relativer Anteil der Lebensmittelausgaben am Haushaltsnettoeinkommen“ wurden Fälle mit einem Wert > 100 ausgeschlossen, da sie auf mögliche Unstimmigkeiten hinweisen – etwa aufgrund fehlerhafter Angaben zu Einkommen oder Ausgaben für Lebensmitteleinkäufe. In der Auswertung der absoluten Lebensmittelausgaben sind diese Fälle zunächst enthalten, sofern keine weiteren Hinweise auf fehlerhafte Angaben vorlagen.

Tabelle 56: Haushaltsausgaben für Lebensmittel nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Ausgaben für Lebensmitteleinkäufe monatlich (MW (SD))	484,8 (348,0)	509,3 (370,2)	479,8 (343,4)	376,9 (286,0)	501,6 (353,8)	419,8 (381,2)	487,6 (307,2)	546,3 (414,3)
Relativer Anteil der Lebensmittelausgaben am Haushaltsnettoeinkommen (MW (SD))	15,3 (10,7)	15,7 (11,9)	15,3 (10,4)	27,8 (16,5)	13,4 (7,9)	23,0 (14,7)	14,2 (8,3)	11,0 (7,3)
Keine Angabe (%)	17,8	18,8	17,0	23,1	16,9	25,5	16,8	11,0

MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung.
SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

3.8.4 Soziale Aspekte der Ernährungsarmut

Bezüglich gesellschaftlicher Teilhabe im Zusammenhang mit Essen und Ernährung wurden die Teilnehmenden gefragt, ob sie sich mindestens einmal im Monat mit Freunden und Verwandten zum gemeinsamen Essen oder Trinken treffen. 59 % der Befragten antworteten mit „Ja“, ca. 12 % mit „Nein, aus finanziellen Gründen“ und etwa 29 % mit „Nein, aus anderen Gründen“. Frauen, jüngere Teilnehmende, Armutsgefährdete und die Gruppe mit niedrigem SES gaben häufiger an, aus finanziellen Gründen nicht mindestens einmal im Monat mit Freunden und Verwandten essen oder trinken zu gehen, als ihre Vergleichsgruppen. Unterschiede zu den Vergleichsgruppen waren bei Armutsgefährdeten und der Gruppe mit niedrigem SES besonders ausgeprägt (siehe Tabelle 57 und Tabelle 58).

Auf die Frage, ob sie über ausreichende finanzielle Mittel verfügen, um Familienfeiern angemessen auszurichten, antworteten ca. 70 % der Teilnehmenden mit „Ja“ und rund 24 % mit „Nein“. Deutliche Unterschiede zeigten sich hinsichtlich der Armutsgefährdung und des SES-Status: Der Anteil derjenigen, die nicht über ausreichende finanzielle Mittel für Familienfeiern verfügen, war unter den Armutsgefährdeten dreimal höher und unter den Menschen mit niedrigem SES siebenmal höher als unter den Nicht-Armutsgefährdeten respektive der Gruppe mit hohem SES.

Auf die Frage, ob sie Verwandte, Freunde, Nachbarn oder andere Personen haben, die sie bei Bedarf um finanzielle Hilfe (z. B. Geld, Darlehen) bitten können, antworteten ca. 59 % der Befragten mit „Ja“, der Rest mit „Nein“. Häufiger waren es Ältere, Armutsgefährdete und die Gruppe mit niedrigem SES, die angaben, diese Unterstützung nicht zu erhalten.

Tabelle 57: Soziale Aspekte der Ernährungsarmut nach Geschlecht und Alter, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Trifft diese Aussage auf Ihre persönliche Lebenssituation zu? Ich treffe mich wenigstens einmal im Monat mit Freunden oder Verwandten, um gemeinsam etwas zu trinken oder zu essen.									
Ja	59,0	61,7	56,3	67,4	59,7	58,3	56,2	58,3	52,7
Nein, aus finanziellen Gründen	11,6	9,9	13,2	12,5	13,3	11,8	11,7	10,5	8,9
Nein, aus anderen Gründen	29,4	28,4	30,5	20,1	27,0	29,9	32,1	31,2	38,4
Stehen Ihnen ausreichende finanzielle Mittel zur Verfügung, um Familienfeste (z. B. Geburtstage) so wie Sie es sich wünschen ausrichten zu können?									
Ja	70,2	73,1	67,4	67,2	68,5	69,6	72,8	69,4	74,4
Nein	23,7	22,5	24,9	25,9	24,9	25,1	20,6	24,5	20,9
Weiß ich nicht	6,1	4,4	7,7	6,8	6,7	5,3	6,6	6,1	4,6
Haben Sie Verwandte, Freunde, Nachbarn oder andere Personen, die Sie bei Bedarf um finanzielle Hilfe (Geld, Darlehen oder ähnliche Unterstützungen) bitten können?									
Ja	58,8	58,2	59,3	72,2	68,9	63,7	52,4	50,4	41,8
Nein	41,2	41,8	40,7	27,8	31,1	36,3	47,6	49,6	58,2

Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 58: Soziale Aspekte der Ernährungsarmut nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Trifft diese Aussage auf Ihre persönliche Lebenssituation zu? Ich treffe mich wenigstens einmal im Monat mit Freunden oder Verwandten, um gemeinsam etwas zu trinken oder zu essen.								
Ja	59,0	61,3	58,4	37,3	62,7	35,7	63,1	73,4
Nein, aus finanziellen Gründen	11,6	12,1	11,3	30,2	8,4	25,2	9,0	3,5
Nein, aus anderen Gründen	29,4	26,7	30,3	32,6	28,9	39,1	27,9	23,1
Stehen Ihnen ausreichende finanzielle Mittel zu Verfügung, um Familienfeste (z. B. Geburtstage) so wie Sie es sich wünschen ausrichten zu können?								
Ja	70,2	67,8	71,0	38,4	75,6	45,1	73,3	90,5
Nein	23,7	25,4	23,1	54,1	18,6	47,2	20,4	6,2
Weiß ich nicht	6,1	6,7	5,9	7,6	5,9	7,7	6,3	3,3
Haben Sie Verwandte, Freunde, Nachbarn oder andere Personen, die Sie bei Bedarf um finanzielle Hilfe (Geld, Darlehen oder ähnliche Unterstützungen) bitten können?								
Ja	58,8	60,4	58,7	47,0	60,7	47,0	59,2	71,1
Nein	41,2	39,6	41,3	53,0	39,3	53,0	40,8	28,9

SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

4 Literaturverzeichnis

1. *Statistisches Bundesamt* (*Destatis)*: Bevölkerung mit Migrationshintergrund - Ergebnisse des Mikrozensus 2020 - Fachserie 1 Reihe 2.2 - 2020 (Endergebnisse), 2022, Internet: https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Migration-Integration/Publikationen/_publikationen-innen-migrationshintergrund.html (accessed 22.05.25)
2. *Müters S, Michalski N, Hoebel J*: Aktualisierung der Berechnungsgrundlagen für den Index des sozioökonomischen Status in der Studie Gesundheit in Deutschland aktuell (GEDA) 2019/2020-EHIS. Robert Koch-Institut, 2023 doi:10.25646/11444
3. *World Health Organization*: Obesity - Preventing and Managing the Global Epidemic. Report on a WHO Consultation, Geneva, 2000
4. *Krug S, Jordan S, Mensink GBM, Müters S, Finger J, Lampert T*: Körperliche Aktivität. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz 56 5-6, 765-771, 2013, doi: 10.1007/s00103-012-1661-6
5. *Schmid A, Gille D, Walther B, Bütikofer U, Piccinali Schwegler P, Chollet M, Stoffers H*: Umfrage zur Ernährung der Generation 50+. Agroscope Science 28, 2015
6. *Seffen AE, Dohle S*: What motivates German consumers to reduce their meat consumption? Identifying relevant beliefs. Appetite 187, 106593, 2023, doi: 10.1016/j.appet.2023.106593
7. *Lea EJ, Crawford D, Worsley A*: Public views of the benefits and barriers to the consumption of a plant-based diet. European journal of clinical nutrition 60 (7), 828-837, 2006, doi: 10.1038/sj.ejcn.1602387
8. *Ajzen I*: Consumer attitudes and behavior: the theory of planned behavior applied to food consumption decisions. Italian Review of Agricultural Economics 70 (2), 121-138, 2015, doi: 10.13128/REA-18003
9. *de Boer J, Schösler H, Boersema JJ*: Climate change and meat eating: An inconvenient couple? Journal of Environmental Psychology 33, 1-8, 2013, doi: 10.1016/j.jenvp.2012.09.001
10. *Tobler C, Visschers VHM, Siegrist M*: Eating green. Consumers' willingness to adopt ecological food consumption behaviors. Appetite 57 (3), 674-682, 2011, doi: 10.1016/j.appet.2011.08.010
11. *Hielkema MH, Lund TB*: Reducing meat consumption in meat-loving Denmark: Exploring willingness, behavior, barriers and drivers. Food Quality and Preference 93, 104257, 2021, doi: 10.1016/j.foodqual.2021.104257
12. *Wiśniewska M, Czernyszewicz E*: Survey of young consumer’s attitudes using food sharing attitudes and behaviors model. BFJ 125 (1), 242-261, 2023, doi: 10.1108/BFJ-09-2021-1025

5 Anhang

Tabelle 59: Häufigkeit des Lebensmittelverzehrs (Originalskala) nach Alter und Geschlecht, in %

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Fleisch und Wurstwaren									
Mehrmals täglich	16,0	22,4	9,7	15,6	16,6	17,3	16,8	15,4	13,5
Einmal täglich	17,3	20,4	14,2	16,2	21,3	16,0	17,4	15,5	17,4
5 bis 6 Mal pro Woche	16,5	18,4	14,7	17,6	13,8	18,2	16,5	18,0	14,8
3 bis 4 Mal pro Woche	24,6	21,8	27,4	21,7	22,8	25,8	25,9	25,5	26,2
1 bis 2 Mal pro Woche	15,3	10,3	20,2	12,8	13,7	13,0	15,7	17,0	20,7
2 bis 3 Mal im Monat	2,8	1,9	3,6	2,2	3,5	1,9	2,8	3,2	3,1
1 Mal im Monat	0,8	0,5	1,2	1,2	0,7	0,8	0,4	1,2	0,8
Seltener	1,1	0,9	1,4	1,5	0,7	1,2	0,6	1,3	1,6
Ich esse kein Fleisch und keine Wurstwaren.	5,5	3,5	7,6	11,1	6,9	5,8	3,9	2,9	2,1
Obst[1]									
Mehrmals täglich	21,8	18,0	25,5	16,0	20,8	23,8	18,0	26,1	28,0
Einmal täglich	28,9	26,1	31,7	28,3	28,3	26,2	26,4	30,5	35,6
5 bis 6 Mal pro Woche	12,2	12,1	12,2	13,4	11,2	14,0	12,4	10,4	11,7
3 bis 4 Mal pro Woche	17,9	20,4	15,4	22,3	18,0	16,3	19,8	16,0	13,2
1 bis 2 Mal pro Woche	12,1	14,1	10,0	13,3	14,0	12,0	14,2	9,3	8,3
2 bis 3 Mal im Monat	3,9	4,8	3,0	4,5	4,4	4,0	4,4	3,9	1,4
1 Mal im Monat	1,0	1,3	0,8	1,0	1,3	1,1	1,8	0,5	-
Seltener	1,8	2,6	1,0	0,7	1,4	2,0	2,5	2,8	1,4
Nie	0,5	0,6	0,4	0,5	0,5	0,6	0,4	0,4	0,5
Gemüse und/oder Salat[2]									
Mehrmals täglich	16,1	12,4	19,7	18,8	18,8	18,2	14,6	13,5	11,7

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Einmal täglich	27,8	23,8	31,8	24,5	27,4	26,3	26,6	30,7	32,7
5 bis 6 Mal pro Woche	18,1	18,0	18,2	20,5	14,8	20,4	17,0	16,6	20,0
3 bis 4 Mal pro Woche	23,0	27,0	19,0	22,1	24,1	20,7	23,5	25,1	21,5
1 bis 2 Mal pro Woche	10,8	13,2	8,5	10,2	10,6	10,3	12,9	10,3	10,0
2 bis 3 Mal im Monat	2,1	2,9	1,3	2,4	2,1	2,3	2,7	1,5	1,5
1 Mal im Monat	0,6	0,9	0,2	0,5	0,6	0,3	1,0	0,8	-
Seltener	1,3	1,6	1,1	0,7	1,5	0,9	1,8	1,1	2,2
Nie	0,3	0,3	0,2	0,3	-	0,5	-	0,4	0,4
Milch und Milchprodukte[3]									
Mehrmals täglich	25,7	23,1	28,4	21,2	23,9	27,4	27,6	28,7	25,3
Einmal täglich	34,3	32,2	36,4	28,5	30,3	35,5	31,5	38,3	45,2
5 bis 6 Mal pro Woche	13,1	14,7	11,6	16,1	11,8	14,2	12,0	12,8	11,6
3 bis 4 Mal pro Woche	14,6	16,4	12,8	19,2	17,5	13,0	15,9	11,5	8,5
1 bis 2 Mal pro Woche	7,2	7,4	7,0	8,3	9,9	7,0	7,1	5,4	5,1
2 bis 3 Mal im Monat	2,2	2,9	1,4	3,1	2,9	1,1	2,3	1,7	1,7
1 Mal im Monat	0,4	0,6	0,2	0,3	0,9	-	0,6	0,3	-
Seltener	1,0	1,7	0,3	0,6	0,6	1,1	1,2	0,6	2,1
Nie	1,5	1,1	1,9	2,7	2,2	0,8	1,8	0,7	0,4
Fisch, Krusten- und Schalentiere[4]									
Mehrmals täglich	0,6	0,7	0,5	0,4	0,7	0,9	0,7	0,3	0,5
Einmal täglich	0,9	1,1	0,6	1,0	0,6	1,1	0,6	0,4	1,8
5 bis 6 Mal pro Woche	1,7	1,3	2,0	2,1	2,2	0,9	1,5	1,5	2,0
3 bis 4 Mal pro Woche	6,3	7,5	5,0	7,4	7,9	6,8	4,6	4,1	7,3
1 bis 2 Mal pro Woche	31,2	31,7	30,7	25,4	27,3	31,3	31,0	35,6	38,3
2 bis 3 Mal im Monat	30,4	30,2	30,6	24,9	27,8	30,7	33,5	34,5	30,4
1 Mal im Monat	9,1	9,8	8,4	9,2	11,3	9,4	9,1	9,0	5,9

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Seltener	10,1	9,3	10,9	10,8	10,2	9,0	11,1	10,2	8,6
Nie	9,8	8,3	11,3	18,7	12,0	9,9	7,8	4,5	5,2
Hülsenfrüchte[5]									
Mehrmals täglich	0,9	1,0	0,8	1,8	1,5	1,1	0,5	0,4	-
Einmal täglich	2,5	2,7	2,2	3,8	3,9	3,1	1,5	1,4	1,0
5 bis 6 Mal pro Woche	3,7	3,2	4,2	5,1	5,1	4,5	2,6	2,3	2,6
3 bis 4 Mal pro Woche	11,6	12,0	11,2	17,6	12,9	10,0	11,5	8,4	7,9
1 bis 2 Mal pro Woche	28,5	30,1	26,9	28,3	25,9	32,3	28,8	28,4	27,3
2 bis 3 Mal im Monat	31,2	30,5	32,0	26,1	27,4	30,8	33,7	34,2	35,8
1 Mal im Monat	10,1	9,5	10,8	6,3	10,5	8,7	10,1	12,7	13,0
Seltener	10,3	10,0	10,6	8,8	10,8	8,9	10,1	11,2	12,2
Nie	1,2	1,1	1,3	2,2	2,0	0,6	1,1	1,0	0,3
Unverarbeitete Nüsse[6]									
Mehrmals täglich	2,7	2,1	3,3	1,7	3,1	2,9	1,6	2,8	4,8
Einmal täglich	10,1	6,8	13,4	5,4	7,6	10,0	9,0	13,2	17,7
5 bis 6 Mal pro Woche	4,9	4,5	5,4	4,3	6,0	3,8	5,4	6,0	3,5
3 bis 4 Mal pro Woche	10,0	10,2	9,8	13,0	9,7	11,2	7,6	9,0	10,0
1 bis 2 Mal pro Woche	19,0	19,6	18,4	22,4	21,4	19,3	17,7	16,0	17,0
2 bis 3 Mal im Monat	20,2	21,3	19,1	19,4	20,9	20,7	22,9	18,0	18,8
1 Mal im Monat	10,5	10,8	10,3	11,3	11,3	11,7	10,0	10,7	7,7
Seltener	18,5	20,7	16,3	17,1	16,1	15,8	21,2	21,6	18,2
Nie	4,0	4,1	4,0	5,3	3,9	4,6	4,7	2,8	2,3
Fastfood[7]									
Mehrmals täglich	0,2	0,4	0,1	0,5	0,4	0,2	0,3	-	-
Einmal täglich	0,5	0,7	0,4	1,1	0,4	0,7	0,1	0,6	0,3
5 bis 6 Mal pro Woche	1,7	2,2	1,2	3,3	3,4	0,9	0,9	1,2	0,3

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
3 bis 4 Mal pro Woche	5,7	7,7	3,8	10,9	9,0	6,7	4,7	1,5	0,7
1 bis 2 Mal pro Woche	23,5	27,8	19,3	34,6	28,2	24,5	22,6	16,1	12,6
2 bis 3 Mal im Monat	35,3	34,8	35,9	32,5	37,0	38,9	36,6	34,9	31,2
1 Mal im Monat	16,7	15,2	18,3	11,1	14,0	17,8	16,2	23,4	18,4
Seltener	14,1	10,1	18,0	5,5	5,8	9,4	16,4	19,6	32,1
Nie	2,1	1,0	3,1	0,6	1,8	0,8	2,3	2,8	4,5
Bio-Lebensmittel[8]									
Mehrmals täglich	9,6	7,1	12,1	7,8	11,3	13,5	9,8	7,0	8,1
Einmal täglich	5,5	5,3	5,7	4,0	5,3	5,5	3,8	8,1	7,0
5 bis 6 Mal pro Woche	8,2	7,5	8,8	7,4	10,7	8,1	8,0	7,2	7,5
3 bis 4 Mal pro Woche	14,4	15,9	12,9	18,1	14,2	14,4	13,6	13,7	11,9
1 bis 2 Mal pro Woche	18,0	18,9	17,1	21,1	17,2	16,7	16,3	19,0	17,9
2 bis 3 Mal im Monat	14,8	13,5	16,0	15,0	15,9	13,4	14,4	15,4	14,3
1 Mal im Monat	6,5	7,3	5,8	8,2	6,1	6,6	5,7	6,2	6,8
Seltener	18,3	18,7	17,9	14,0	15,9	17,8	23,0	18,4	20,8
Nie	4,7	5,8	3,6	4,6	3,4	4,0	5,4	4,9	5,9
Alkoholische Getränke									
Mehrmals täglich	1,3	2,5	0,2	0,6	1,3	1,8	1,8	0,9	1,6
Einmal täglich	6,5	8,7	4,4	1,7	2,5	5,2	7,3	9,3	15,4
5 bis 6 Mal pro Woche	3,5	4,1	2,9	1,5	2,2	2,4	4,7	4,2	6,8
3 bis 4 Mal pro Woche	7,7	10,4	5,1	4,6	6,3	7,8	8,5	9,9	9,4
1 bis 2 Mal pro Woche	16,5	18,8	14,1	15,9	15,9	16,1	18,0	17,7	14,2
2 bis 3 Mal im Monat	18,1	17,3	18,9	21,9	21,5	19,7	17,0	15,8	10,9
1 Mal im Monat	7,6	7,8	7,3	10,5	8,6	7,7	7,2	5,9	5,0
Seltener	21,3	16,6	25,9	24,1	22,2	24,2	19,2	19,4	18,1
Nie	17,6	13,8	21,3	19,4	19,5	15,2	16,3	16,8	18,7

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
Limonaden (inkl.Cola) oder Eistees									
Mehrmals täglich	12,3	15,6	9,0	9,7	11,3	12,6	18,6	11,8	7,6
Einmal täglich	6,7	7,2	6,1	6,2	8,7	6,0	6,9	6,8	4,9
5 bis 6 Mal pro Woche	5,9	7,5	4,2	10,0	6,2	6,9	5,4	4,1	1,7
3 bis 4 Mal pro Woche	9,1	10,4	7,9	15,6	9,4	9,9	8,3	5,3	5,7
1 bis 2 Mal pro Woche	12,8	14,3	11,4	20,5	17,8	12,6	9,7	9,9	4,7
2 bis 3 Mal im Monat	14,1	14,6	13,5	17,2	16,5	17,9	13,3	11,8	5,7
1 Mal im Monat	5,7	5,1	6,3	6,2	7,3	6,6	4,8	5,0	4,3
Seltener	19,2	16,3	22,1	11,3	14,6	19,8	18,4	24,5	29,6
Nie	14,2	9,0	19,3	3,2	8,1	7,7	14,6	20,9	35,7
Pflanzliche Ersatzprodukte[9]									
Mehrmals täglich	4,1	2,8	5,5	6,3	7,0	4,7	2,7	2,2	1,4
Einmal täglich	5,0	3,4	6,6	7,2	5,4	6,6	3,3	4,2	3,5
5 bis 6 Mal pro Woche	1,9	1,9	1,9	4,9	3,3	1,0	1,1	0,2	1,0
3 bis 4 Mal pro Woche	3,9	2,6	5,3	8,0	5,7	3,3	2,6	2,3	1,0
1 bis 2 Mal pro Woche	5,8	6,2	5,3	11,4	8,6	4,9	3,8	3,0	2,1
2 bis 3 Mal im Monat	6,5	6,3	6,6	9,8	7,1	7,9	5,3	5,7	2,1
1 Mal im Monat	5,1	5,3	4,8	8,6	5,2	5,1	5,1	3,0	2,6
Seltener	19,2	20,3	18,1	16,8	20,4	21,1	20,5	19,7	15,7
Nie	48,5	51,2	45,8	27,0	37,4	45,4	55,4	59,8	70,5
Wenn Sie an die letzten 7 Tage denken, wie häufig haben Sie zu Hause Tiefkühl-Fertiggerichte, Tiefkühl-Pizza, Fertiggerichte aus der Dose/Tüte oder Fertiggerichte für die Mikrowelle gegessen?[10]									
0 mal	43,3	40,3	46,3	32,4	35,9	44,1	47,9	50,2	50,4
1 mal	28,2	27,0	29,5	29,9	29,3	27,4	25,9	27,1	30,8
2 mal	16,7	18,4	15,0	21,5	18,7	17,0	16,5	14,1	11,0
3 mal	6,2	7,3	5,2	7,5	7,2	6,0	5,8	5,6	4,9
4 mal	2,9	3,3	2,4	4,1	4,9	3,4	1,8	1,4	1,3

	Gesamt	Geschlecht		Alter in Jahren					
		Männer	Frauen	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-80
5 mal	1,9	2,7	1,1	2,6	2,3	1,8	1,9	0,9	1,6
6 mal	0,4	0,5	0,3	1,1	0,9	0,2	-	0,1	-
7 mal	0,3	0,4	0,3	0,6	0,6	-	0,2	0,6	-
8 mal	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9 mal	0,0	0,0	-	-	0,1	-	-	-	-
10 mal	0,1	0,1	-	0,4	-	-	-	-	-

[1] Mit einzubeziehen sind getrocknetes, Tiefkühl- und Dosenobst. Nicht gemeint sind hier Obstsäfte.
[2] Mit einzubeziehen sind getrocknetes, Tiefkühl- und Dosengemüse. Nicht gemeint sind hier Kartoffeln, Gemüsesäfte oder Hülsenfrüchte.
[3] z. B. Joghurt, Käse.
[4] z. B. Seelachs, Forelle, Räucherlachs, Matjes, Thunfisch, Garnelen, Krabben, Hummer, Muscheln.
[5] z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen.
[6] z. B. rohe Haselnüsse, Walnüsse, aber auch Erdnüsse, Cashewkerne, ohne weitere Zutaten wie Salz oder Gewürze. Nicht gemeint sind Nüsse als Zutat in Nusscremes, Pesto, Kuchen usw.
[7] z. B. Pommes Frites, Bratwurst, Pizza, Hot Dogs, Döner oder Burger u. Ä.
[8] Lebensmittel aus ökologischem Anbau bzw. aus ökologischer Erzeugung.
[9] Pflanzliche Ersatzprodukte (z. B. Sojawurst oder Haferdrink) sind Ersatzprodukte für die tierischen Lebensmittel Fleisch, Fisch, Milch und Käse, z. B. Produkte aus Tofu bzw. Soja, anderen Hülsenfrüchten, Getreide oder Ölsaaten.
[10] offene Häufigkeitsangabe.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Tabelle 60: Häufigkeit des Lebensmittelverzehrs (Originalskala) nach Migrationshintergrund, Armutsgefährdung und SES, in %

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Fleisch und Wurstwaren								
Mehrmals täglich	16,0	14,3	16,3	17,7	15,7	18,4	16,1	12,3
Einmal täglich	17,3	15,7	18,0	18,0	17,2	19,8	17,1	14,8
5 bis 6 Mal pro Woche	16,5	16,2	16,5	15,4	16,7	16,4	16,8	16,5
3 bis 4 Mal pro Woche	24,6	25,5	24,4	20,1	25,4	23,0	24,8	25,7
1 bis 2 Mal pro Woche	15,3	15,5	15,1	15,7	15,2	13,9	15,4	17,3
2 bis 3 Mal im Monat	2,8	3,9	2,5	3,0	2,7	2,2	2,5	4,4
1 Mal im Monat	0,8	0,8	0,8	1,5	0,7	1,2	0,6	1,0

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Seltener	1,1	1,4	1,1	2,0	1,0	1,7	1,0	0,9
Ich esse kein Fleisch und keine Wurstwaren.	5,5	6,7	5,3	6,6	5,4	3,5	5,7	7,1
Obst[1]								
Mehrmals täglich	21,8	24,3	21,1	18,2	22,3	16,8	22,2	26,3
Einmal täglich	28,9	29,8	28,9	25,4	29,5	25,5	29,1	32,9
5 bis 6 Mal pro Woche	12,2	12,3	12,0	10,5	12,5	11,5	12,1	13,0
3 bis 4 Mal pro Woche	17,9	17,6	17,8	18,0	17,9	20,1	18,3	14,1
1 bis 2 Mal pro Woche	12,1	11,8	12,2	13,2	11,9	14,2	12,0	9,9
2 bis 3 Mal im Monat	3,9	2,8	4,1	7,9	3,2	5,4	3,8	2,1
1 Mal im Monat	1,0	0,3	1,2	1,9	0,9	2,1	0,6	0,9
Seltener	1,8	0,8	2,1	3,6	1,5	3,7	1,5	0,8
Nie	0,5	0,2	0,6	1,1	0,4	0,8	0,4	0,2
Gemüse und/oder Salat[2]								
Mehrmals täglich	16,1	20,3	15,1	13,7	16,5	9,4	16,2	22,8
Einmal täglich	27,8	30,1	27,5	24,0	28,4	23,6	28,8	30,1
5 bis 6 Mal pro Woche	18,1	17,3	18,3	16,1	18,4	16,7	17,7	20,8
3 bis 4 Mal pro Woche	23,0	20,5	23,5	22,9	23,0	25,2	23,1	19,6
1 bis 2 Mal pro Woche	10,8	9,0	10,9	14,3	10,3	15,8	10,6	6,2
2 bis 3 Mal im Monat	2,1	2,0	2,2	4,8	1,7	5,2	1,5	0,2
1 Mal im Monat	0,6	0,2	0,7	1,6	0,4	1,4	0,4	0,2
Seltener	1,3	0,5	1,5	2,3	1,2	2,0	1,5	-
Nie	0,3	0,1	0,3	0,4	0,2	0,6	0,2	-
Milch und Milchprodukte[3]								
Mehrmals täglich	25,7	25,1	26,0	24,1	26,0	20,9	25,2	32,9
Einmal täglich	34,3	32,5	35,0	32,8	34,6	34,5	34,5	34,1

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
5 bis 6 Mal pro Woche	13,1	14,1	12,7	13,6	13,0	13,5	13,4	11,1
3 bis 4 Mal pro Woche	14,6	15,9	14,2	13,1	14,8	14,5	15,4	12,4
1 bis 2 Mal pro Woche	7,2	7,8	7,0	9,7	6,8	10,2	6,8	5,6
2 bis 3 Mal im Monat	2,2	1,4	2,3	2,7	2,1	3,1	2,2	0,9
1 Mal im Monat	0,4	0,5	0,4	0,8	0,3	0,7	0,4	-
Seltener	1,0	0,5	1,1	1,9	0,8	1,2	0,9	0,9
Nie	1,5	2,2	1,3	1,2	1,5	1,5	1,3	2,1
Fisch, Krusten- und Schalentiere[4]								
Mehrmals täglich	0,6	1,0	0,5	1,2	0,5	0,9	0,4	0,5
Einmal täglich	0,9	1,3	0,8	0,9	0,9	1,0	0,8	1,0
5 bis 6 Mal pro Woche	1,7	2,5	1,5	2,7	1,5	2,2	1,2	2,6
3 bis 4 Mal pro Woche	6,3	9,2	5,6	4,0	6,7	4,4	6,6	7,1
1 bis 2 Mal pro Woche	31,2	33,4	30,6	27,1	31,9	26,2	32,4	33,3
2 bis 3 Mal im Monat	30,4	28,7	30,7	25,7	31,2	29,9	31,1	29,6
1 Mal im Monat	9,1	7,4	9,6	12,5	8,6	11,9	8,6	8,1
Seltener	10,1	7,6	10,6	14,3	9,4	15,1	9,3	6,2
Nie	9,8	9,0	10,1	11,6	9,5	8,5	9,6	11,7
Hülsenfrüchte[5]								
Mehrmals täglich	0,9	1,3	0,8	1,6	0,8	0,8	1,0	0,7
Einmal täglich	2,5	4,1	2,1	2,9	2,4	2,1	1,9	4,2
5 bis 6 Mal pro Woche	3,7	6,9	2,9	3,5	3,8	3,5	3,8	3,9
3 bis 4 Mal pro Woche	11,6	14,2	10,8	10,0	11,8	8,5	11,0	16,6
1 bis 2 Mal pro Woche	28,5	29,3	28,3	24,2	29,2	23,4	29,6	31,4
2 bis 3 Mal im Monat	31,2	26,4	32,3	30,1	31,4	33,4	31,2	29,4
1 Mal im Monat	10,1	9,1	10,5	11,9	9,8	12,1	9,8	8,7

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Seltener	10,3	7,6	11,0	13,2	9,8	14,3	10,8	3,8
Nie	1,2	1,2	1,2	2,5	1,0	1,9	0,8	1,3
Unverarbeitete Nüsse[6]								
Mehrmals täglich	2,7	2,3	2,8	3,9	2,5	2,4	2,2	4,4
Einmal täglich	10,1	11,5	9,9	6,9	10,7	6,5	11,3	10,4
5 bis 6 Mal pro Woche	4,9	7,5	4,3	5,0	4,9	4,7	4,6	6,4
3 bis 4 Mal pro Woche	10,0	12,9	9,3	7,5	10,4	6,4	10,4	12,5
1 bis 2 Mal pro Woche	19,0	22,6	18,2	15,9	19,5	18,7	18,4	21,3
2 bis 3 Mal im Monat	20,2	17,6	20,9	18,3	20,5	18,1	20,8	21,1
1 Mal im Monat	10,5	9,5	10,8	12,6	10,2	11,2	9,9	12,1
Seltener	18,5	13,8	19,6	24,4	17,5	26,3	18,4	9,7
Nie	4,0	2,2	4,2	5,6	3,8	5,7	3,9	2,2
Fastfood[7]								
Mehrmals täglich	0,2	0,5	0,2	0,7	0,2	0,8	-	0,2
Einmal täglich	0,5	0,6	0,5	1,5	0,4	1,6	0,2	0,4
5 bis 6 Mal pro Woche	1,7	2,0	1,6	2,2	1,6	2,7	1,7	0,6
3 bis 4 Mal pro Woche	5,7	9,2	4,8	6,7	5,6	6,4	5,6	5,0
1 bis 2 Mal pro Woche	23,5	24,7	23,3	22,1	23,8	24,0	22,6	26,5
2 bis 3 Mal im Monat	35,3	33,7	35,7	29,9	36,3	30,9	36,2	36,5
1 Mal im Monat	16,7	14,5	17,4	16,4	16,8	16,1	17,3	16,3
Seltener	14,1	12,7	14,5	17,1	13,6	14,7	14,7	12,2
Nie	2,1	2,1	2,1	3,4	1,8	2,8	1,7	2,4
Bio-Lebensmittel[8]								
Mehrmals täglich	9,6	10,2	9,6	3,9	10,5	2,9	9,8	16,8
Einmal täglich	5,5	6,5	5,4	3,6	5,9	2,8	5,3	9,3
5 bis 6 Mal pro Woche	8,2	8,2	8,1	6,6	8,4	4,6	8,5	11,5

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
3 bis 4 Mal pro Woche	14,4	14,7	14,4	9,9	15,2	9,7	15,2	18,0
1 bis 2 Mal pro Woche	18,0	19,6	17,5	16,5	18,3	16,7	19,4	15,0
2 bis 3 Mal im Monat	14,8	16,0	14,5	12,6	15,1	15,2	15,0	14,0
1 Mal im Monat	6,5	7,9	6,0	6,9	6,5	8,1	6,4	4,9
Seltener	18,3	13,6	19,4	29,7	16,4	29,6	17,2	8,8
Nie	4,7	3,2	5,1	10,3	3,7	10,4	3,2	1,8
Alkoholische Getränke								
Mehrmals täglich	1,3	0,6	1,5	2,0	1,2	1,6	1,3	1,0
Einmal täglich	6,5	6,0	6,7	5,3	6,7	5,8	6,9	5,7
5 bis 6 Mal pro Woche	3,5	2,9	3,6	2,0	3,8	2,8	3,6	3,8
3 bis 4 Mal pro Woche	7,7	5,2	8,3	5,1	8,1	5,6	7,1	12,1
1 bis 2 Mal pro Woche	16,5	16,1	16,7	10,0	17,5	11,3	16,7	21,7
2 bis 3 Mal im Monat	18,1	17,3	18,0	14,7	18,6	14,9	19,6	17,4
1 Mal im Monat	7,6	7,9	7,5	6,3	7,8	6,5	7,4	8,9
Seltener	21,3	23,3	21,0	24,0	20,8	24,9	21,1	18,2
Nie	17,6	20,6	16,7	30,6	15,4	26,7	16,2	11,1
Limonaden (inkl. Cola) oder Eistees								
Mehrmals täglich	12,3	8,6	13,1	16,9	11,5	18,2	12,6	4,6
Einmal täglich	6,7	4,8	7,1	7,3	6,6	8,8	6,5	4,5
5 bis 6 Mal pro Woche	5,9	5,6	5,8	5,4	6,0	7,6	5,8	4,6
3 bis 4 Mal pro Woche	9,1	8,7	9,4	9,8	9,0	10,9	8,8	8,0
1 bis 2 Mal pro Woche	12,8	13,8	12,6	13,4	12,7	10,7	12,8	15,6
2 bis 3 Mal im Monat	14,1	17,3	13,4	9,9	14,8	9,5	14,1	18,9
1 Mal im Monat	5,7	7,2	5,3	4,6	5,9	3,1	6,0	8,0
Seltener	19,2	20,2	19,0	18,9	19,3	17,6	19,4	20,3

	Gesamt	Migrationshintergrund		Armutsgefährdung		SES-Index		
		Ja	Nein	Ja	Nein	Niedrig	Mittel	Hoch
Nie	14,2	13,8	14,3	13,7	14,3	13,4	14,2	15,5
Pflanzliche Ersatzprodukte[9]								
Mehrmals täglich	4,1	4,4	4,1	4,6	4,0	2,5	4,1	6,1
Einmal täglich	5,0	4,6	5,1	4,5	5,1	3,5	4,8	7,5
5 bis 6 Mal pro Woche	1,9	2,1	1,9	1,8	2,0	1,5	1,6	3,6
3 bis 4 Mal pro Woche	3,9	5,8	3,4	4,2	3,9	3,3	3,6	5,6
1 bis 2 Mal pro Woche	5,8	7,0	5,4	4,9	5,9	4,2	5,7	7,4
2 bis 3 Mal im Monat	6,5	7,3	6,4	5,1	6,7	4,2	5,4	12,1
1 Mal im Monat	5,1	6,4	4,7	3,2	5,4	2,2	5,6	6,3
Seltener	19,2	22,7	17,9	18,6	19,3	21,1	19,0	18,5
Nie	48,5	39,6	51,1	53,2	47,7	57,6	50,1	32,9
Wenn Sie an die letzten 7 Tage denken, wie häufig haben Sie zu Hause Tiefkühl-Fertiggerichte, Tiefkühl-Pizza, Fertiggerichte aus der Dose/Tüte oder Fertiggerichte für die Mikrowelle gegessen?[10]								
0 mal	43,3	43,2	43,4	34,2	44,8	32,5	44,5	51,5
1 mal	28,2	29,8	27,9	28,9	28,1	29,4	27,9	29,3
2 mal	16,7	15,8	16,9	18,8	16,4	18,9	17,4	12,1
3 mal	6,2	5,2	6,6	9,7	5,6	10,4	5,2	4,4
4 mal	2,9	2,9	2,7	3,0	2,8	3,7	3,0	1,4
5 mal	1,9	2,3	1,8	3,7	1,6	3,5	1,5	0,5
6 mal	0,4	0,6	0,3	0,5	0,4	0,7	0,4	0,2
7 mal	0,3	-	0,4	0,8	0,3	0,7	0,2	0,3
8 mal	-	-	-	-	-	-	-	-
9 mal	0,0	0,1	-	0,1	-	0,1	-	-
10 mal	0,1	0,2	0,0	0,2	0,0	0,1	-	0,2

[1] Mit einzubeziehen sind getrocknetes, Tiefkühl- und Dosenobst. Nicht gemeint sind hier Obstsäfte.
[2] Mit einzubeziehen sind getrocknetes, Tiefkühl- und Dosengemüse. Nicht gemeint sind hier Kartoffeln, Gemüsesäfte oder Hülsenfrüchte.
[3] z. B. Joghurt, Käse.
[4] z. B. Seelachs, Forelle, Räucherlachs, Matjes, Thunfisch, Garnelen, Krabben, Hummer, Muscheln.
[5] z. B. Linsen, Bohnen, Erbsen.

[6] z. B. rohe Haselnüsse, Walnüsse, aber auch Erdnüsse, Cashewkerne, ohne weitere Zutaten wie Salz oder Gewürze - Nicht gemeint sind Nüsse als Zutat in Nusscremes, Pesto, Kuchen usw.
[7] z. B. Pommes Frites, Bratwurst, Pizza, Hot Dogs, Döner oder Burger u. Ä.
[8] Lebensmittel aus ökologischem Anbau bzw. aus ökologischer Erzeugung.
[9] Pflanzliche Ersatzprodukte sind Ersatzprodukte für die tierischen Lebensmittel Fleisch, Fisch, Milch und Käse, z. B. Produkte aus Tofu bzw. Soja, anderen Hülsenfrüchten, Getreide oder Ölsaaten, z. B. Sojawurst oder Haferdrink.
[10] offene Häufigkeitsangabe.
SES: Sozioökonomischer Status.
Angaben basieren auf gewichteten Daten.

Max Rubner-Institut
Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel

Adresse Haid-und-Neu-Straße 9, 76131 Karlsruhe
Telefon +49 (0)721 6625 201
Fax +49 (0)721 6625 111
E-Mail praesidentin@mri.bund.de
Internet www.mri.bund.de

DOI: 10.25826/20250626-174711-0

Bildquelle Titelseite: © Daisy-Daisy, istockphoto.com/de