

Berlin, 20.01.2021 / Pressemitteilung

Ernährung 2021: Pflanzlich, smart und klimafreundlich

75 Expertinnen aus dem Ernährungssektor verraten ihre Prognosen

NUTRITION HUB veröffentlicht Trendreport zum Thema Ernährung / 75 Expertinnen mit exklusiven Prognosen / Immer mehr Menschen verbinden bewusste Ernährung und Genuss / Corona-Stress: Essen dient vielen Menschen als Ventil / Ernährungsmythen verunsichern Konsumentinnen

NUTRITION HUB, Deutschlands größtes Netzwerk für Ernährung, veröffentlicht heute den Trendreport Ernährung 2021. „Für die zweite Auflage des Reports konnten wir 75 namhafte Expertinnen aus unserem Netzwerk gewinnen und zu relevanten Trends befragen“, sagte Initiatorin Dr. Simone Frey.

Das Ergebnis: Pflanzenbasierte, personalisierte und nachhaltige Ernährung sind unumkehrbare Entwicklungen der nächsten Jahre. Zudem sorgt die Corona-Pandemie für eine Zunahme der Extreme: Der Verzehr von „Soul Food“ nimmt ebenso zu wie die Stressbewältigung durch Essen und das Interesse an gesunder Ernährung. Andererseits belegt der Bericht auch eine Entwicklung, die die Expertinnen umkehren möchten: Ernährungsmythen und falsche Informationen im Netz verunsichern immer mehr Konsumentinnen.

„Die erfolgreichsten Influencerinnen sind leider nicht immer Expertinnen. Deshalb möchten wir bei NUTRITION HUB das gebündelte Wissen der Ernährungs-Community vereinen und es für eine gesündere Gesellschaft nutzen“, erläutert Dr. Simone Frey. „In unserem Report analysieren wir keine kurzlebigen Food-Trends. Stattdessen verraten Expertinnen exklusiv, welches Ernährungsverhalten sie beobachten. Was essen die Menschen? Warum und wie essen sie? Und was bewegt sie dabei? Das ist bisher einzigartig.“

Einige der befragten Expertinnen: Dr. Margareta Büning-Fesel, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung; Dr. Kiran Virmani, Geschäftsführerin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung; Birgit Blumenschein, Autorin, Diätassistentin und Medizinpädagogin; Jan Rein, Ökotrophologe, Influencer und Blogger („Satte Sache“).

Die fünf wichtigsten Ernährungstrends 2021

72 Prozent der befragten Expertinnen nannten **vegane und pflanzenbasierte Ernährung** als wichtigste Entwicklung der nächsten Dekade. Martin Schlatzer, Wissenschaftler an der Universität für Bodenkultur in Wien, erklärt: „Der kritische Blick der Konsumentinnen auf die Intensivtierhaltung hat sich durch die COVID-19-Ausbrüche in Schlachthäusern verschärft und damit das Bewusstsein für pflanzenbetonte Ernährungsweisen gesteigert.“ Vermehrt werde eine Ernährung nachgefragt, die vor allem aus Hülsenfrüchten, Getreide, Gemüse, Nüssen, Samen oder Früchten besteht – und kaum auf tierische Produkte setzt.

Die **personalisierte Ernährung** ist mit 59 Prozent der Nennungen die zweitwichtigste Entwicklung der nächsten Dekade. Dabei werden individualisierte Ernährungskonzepte erstellt, um die Ernährung an persönliche Vorlieben und Bedürfnisse anzupassen.

Als drittwichtigsten Trend nannten 55 Prozent der Expertinnen **klimaneutrale und nachhaltige Ernährung** – also eine Ernährungsweise, die geringe Auswirkungen auf die Umwelt hat. Warum sich dieser Trend verstärkt, erklärt die Expertin Helen Bauhaus von der Deutschen Sporthochschule Köln so: „Die aufkommende Lebensmittelvielfalt im pflanzlichen Bereich zieht auch Leute an, denen es schwerer fällt, auf tierische Produkte zu verzichten.“

Auf Platz vier der Trends stehen **Health at Every Size (HAES®) und Intuitives Essen**. [HAES®](#) ist eine medizinisch erprobte, gewichtsneutrale Anleitung für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei spielen Selbstakzeptanz, intuitive Ernährung und Bewegung aus Freude eine zentrale Rolle. Der Trend geht also weg vom Streben nach einem Schönheitsideal oder Einheitskörper – und hin zu mehr Achtsamkeit und individuellem Wohlbefinden.

Auf Platz fünf: Die steigende Anzahl von **Ernährungsmythen und falschen Ernährungsinformationen**. Das Stimmungsbild zu diesem Thema ist eindeutig: Es besteht viel Irrglaube bei Ernährungsthemen, oft transportiert über das Internet und die sozialen Medien.

„Soul Food“ und Stress: Wie Corona unsere Ernährung verändert

2020 ist die Nachfrage nach **Ernährungsberatung und -therapie** stark angestiegen. „Die Corona-Situation stresst und belastet viele Klientinnen. Viele finden im Essen ein Ventil für diese Emotionen“, sagt Juliane Isbrecht von der Juliane Isbrecht, I-Balance Achtsame Gesundheitsförderung. Gleichzeitig kochen viele Menschen vermehrt selbst. „Viele Patienten klagen darüber, dass sie zugenommen haben und interessieren sich jetzt für gesunde Ernährung“, so die Ernährungsberaterin Caroline Ackermann. Viele Verbraucher haben angefangen,

selbst zu fermentieren oder selbst Brot zu backen, es gibt ein gesteigertes Interesse an Lebensmitteln, die das Immunsystem unterstützen.

Den vollständigen Bericht finden Sie auf der Nutrition-Hub-Webseite:
www.nutrition-hub.de

Datenerhebung

Die Befragung fand im Zeitraum vom 20. November bis 6. Dezember 2020 mit Hilfe eines Online-Fragebogens statt. Alle befragten Experten sind Mitglied im Nutrition Hub Expert Circle und arbeiten als Diätassistentinnen, Diätetik-Absolventinnen, Ökotrophologinnen, Ernährungswissenschaftlerinnen, Ernährungstherapeutinnen, Ernährungsmedizinerinnen, Lebensmittelchemikerinnen oder im Bereich Lebensmitteltechnologie. Die Expertinnen haben für die Teilnahme an der Befragung keine Aufwandsentschädigung erhalten.

Über Nutrition Hub

NUTRITION HUB ist Deutschlands größtes Netzwerk für Ernährungsexpertinnen. Wir bringen Wissenschaftlerinnen, Start-up-Szene und Entscheiderinnen aus der Industrie zusammen, um die Zukunft der Ernährung wissenschafts- und technologiegetrieben zu gestalten.

Die Ökotrophologin Dr. Simone K. Frey und die Ernährungswissenschaftlerin Lia Schmökel möchten Ernährung gesünder und nachhaltiger machen – auf wissenschaftlicher Grundlage. Dabei spielen Ernährungsexpertinnen mit ihrem fundierten Wissen eine zentrale Rolle. NUTRITION HUB wurde als Netzwerk für Ernährungsexpertinnen gegründet und ist mit über 18.000 Followern das größte seiner Art in Deutschland geworden. Über sein Netzwerk unterstützt NUTRITION HUB Organisationen dabei, Ernährung gesund und nachhaltig zu gestalten.

Kontakt

Dr. Simone K. Frey, Geschäftsführerin

hello@nutrition-hub.com

Bildmaterial



Bildunterschrift:

Die fünf wichtigsten Ernährungstrends 2021: 1. Vegane und pflanzenbasierte Ernährung 2. Personalisierte Ernährung 3. Klimaneutrale und nachhaltige Ernährung 4. Health at Every Size (HAES®) und Intuitives Essen 5. Ernährungsmythen und falsche Ernährungsinformationen



Bildunterschrift:

Einige der befragten Expertinnen (v.l.n.r.): Dr. Margareta Büning-Fesel, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung; Fabian Schlang, Ernährungswissenschaftler und Gründer Air Up GmbH; Misava Macamo, Ernährungstherapeutin; Birgit Blumenschein, Autorin, Diätassistentin und Medizinpädagogin; Dr. Malte Rubach, Ernährungswissenschaftler und Autor (M.R.EXPERT); Dr. Kiran Virmani, Geschäftsführerin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung; Prof. Dr. Martin Smollich, Universität Lübeck; Jan Rein, Ökotrophologe, Influencer und Blogger („Satte Sache“); Prof. Dr. Simone Peschke, Beuth Hochschule für Technik Berlin, Robin Sorg, Ernährungsberater.