

Vegan, vegetarisch oder einfach clean: Wie verbreitet sind einzelne Ernährungsstile?

Wer in Deutschland nach speziellen Ernährungsstilen, die während der letzten fünf Jahre praktiziert wurden, fragt, der bekommt eine überraschende Antwort. Denn anders als die Medienberichterstattung vermuten lassen könnte, ernähren sich nur 8 Prozent der Verbraucher vegetarisch. Die Zahl der Veganer liegt bei gerade einmal 3 Prozent.

Dafür beträgt die Anzahl derer, die den eher unbekannteren Ernährungsstil „Clean Eating“ praktizieren, 9 Prozent. Bei diesem Ansatz geht es darum, so frisch und so pur wie möglich zu essen. Der Schwerpunkt liegt auf naturbelassenen oder nur minimal verarbeiteten Lebensmitteln.

Von allen genannten Ernährungsstilen wird am häufigsten die flexitarische Ernährungsweise praktiziert (15 %). Diese Menschen essen Fisch oder Fleisch bewusst, verzichten aber nicht gänzlich darauf. Ihnen folgt mit 11 Prozent die Gruppe derer, die auf Low Carb achten, also auf wenig Kohlenhydrate und viel Proteine. Hier ist Fleisch oft ein beliebter Proteinlieferant.

Grundsätzlich praktizieren Frauen etwas häufiger einen bestimmten Ernährungsstil als Männer. Das Gleiche gilt für formal höher Gebildete. Für die meisten Deutschen (63 %) gilt jedoch, dass sie mit Ernährungsstilen nichts anfangen können. Sie ernähren sich „normal“.

In den letzten fünf Jahren haben Sie folgenden Ernährungsstil für mindestens sechs Monate am Stück praktiziert:

Flexitarisch, d.h. essen selten Fisch oder Fleisch und normalerweise fleisch-/fischlos	15 %
Low(er) Carb, d.h. wenig Kohlenhydrate, viel Proteine	11 %
„Clean Eating“, d.h. wenig bis keine verarbeiteten Produkte	9 %
Vegetarisch, d.h. kein Fleisch oder Fisch	8 %
Pescetarisch, d.h. kein Fleisch, aber Fisch	5 %
Vegan, d.h. keine tierischen Produkte wie Fleisch, Milch/-produkte, Eier	3 %
Paleo-Ernährung („Steinzeiterernährung“)	1 %
Einen anderen Ernährungsstil	3 %
Nichts davon	63 %

Prozentsumme größer 100, da Mehrfachnennungen möglich