

Pressemitteilung

Die Initiative Zukunft Ernährung fragt nach:

Wie schmeckt die Zukunft? – Ernährungstrends von morgen

Esskultur, Ernährungs-Vorlieben und auch der Geschmack – vieles hat sich verändert. Und in Zukunft? Wie wird unser Ernährungsverhalten durch soziale und ökonomische Wandlungsprozesse weiter beeinflusst werden? Wie sehen die nächsten wichtigsten Ernährungstrends aus? Um diese Fragen zu beantworten, hat die Initiative Zukunft Ernährung (IZE) ihre Beiratsmitglieder Holger Stromberg, Starkoch und Gastronom, und Michaela Noll, Bundestagabgeordnete mit Engagement für Familienpolitik, befragt. Weitere Antworten gibt die Ernährungsmedizinerin Dr. Stephanie Grabhorn. Mit diesem Expertendialog möchte die IZE über aktuelle Entwicklungen in Sachen Ernährung informieren und Ernährungsperspektiven für die Zukunft aufzeigen.

Perspektive: Gesunde Ernährung früh erfahrbar machen

Ernährung hat in unserem Alltag eine ambivalente Position eingenommen, die durch Lust und Leid geprägt ist. Auf der einen Seite steht die zunehmende Nachfrage nach exquisiten Lebensmitteln, Sternerestaurants oder auch Feinschmecker-Seminaren. Auf der anderen Seite sind ernährungsbedingte Krankheiten und Lebensmittelskandale Themen gesundheitspolitischer und gesellschaftlicher Diskussionen. Vor diesem Hintergrund wird es immer wichtiger, über einen gesunden Lebensstil zu informieren und alltagsrelevante Lösungsstrategien anzubieten. Nur so kann der „Teufelskreis“ aus unausgewogener Ernährung und deren Folgen durchbrochen werden.

„Gewohnheiten zu verändern ist sehr schwer, erfordert Motivation, Disziplin und dauert Monate, auch Jahre, bis es tatsächlich zu einer Umgewöhnung kommt“, weiß die Ernährungsexpertin Dr. Stephanie Grabhorn und begründet weiter „Daher halten die meisten Menschen eine Lebensstiländerung nicht durch. Oft werde ich gefragt: Wenn ich während der Diät so gesund esse und dann endlich schlank bin, wann kann ich wieder normal essen?“ Deshalb sollte eine Gewöhnung an ein gesundes Ernährungsverhalten frühzeitig erfolgen, so der Lösungsansatz der Politikerin Michaela Noll: „Das Thema gesunde Ernährung sollte schon früh aufgegriffen werden, z.B. in Form von Ernährungstipps in sogenannten Begrüßungspaketen, welche bereits in Kindergärten an Eltern und Kinder ausgegeben werden.“

Ernährungsverhalten: Vertrauen ist Trend

Aber unser Ernährungsverhalten ist nicht nur geprägt von Lust und Leid, sondern auch durch das Bedürfnis nach Vertrautheit. Wie sich dieses Bedürfnis in Zukunft entwickelt, schildert Holger Stromberg: „Die Menschen möchten wieder in Sachen Lebensmittel einen vertrauensvollen Ansprechpartner für die Herkunft ihrer Produkte haben.“ Eine Wiederentdeckung des „alt Bewährten“? „Weiterhin werden sicher beliebte, bekannte und erlernte Gerichte auf dem deutschen Speiseplan stehen. Neu dabei ist jedoch, dass sich die Deutschen mehr und

mehr für Zusammensetzung, Zutaten und Inhaltsstoffe interessieren werden“, weiß Holger Stromberg.

Die Devise: schnell, aber trotzdem gesund genießen

Doch wie viel Zeit bleibt tatsächlich für vertrauten Genuss? Der schnelllebige Alltag lässt selten Raum für alltagsstrukturierende Mahlzeiten. Stephanie Grabhorn weist darauf hin, dass unser Essen immer spontaner und individualisierter geworden ist: „Geregelte Mahlzeiten gibt es kaum noch. Ein gemeinsames Essen in der Familie findet in der Regel, wenn überhaupt, am Abend statt. Morgens nehmen sich die Menschen zu wenig Zeit, am Mittag wird in Kantinen gegessen.“ Hinzu kommt, dass die kulinarische Außer-Haus-Qualität häufig zu wünschen übrig lässt. „Die meisten Kantinen stehen unter hohem Kostendruck. Wie soll da Qualität geliefert werden? Essen muss heute billig sein und schnell zubereitet werden können. Dadurch bekommen wir oft minderwertige Convenience-Lebensmittel mit vielen Zusatzstoffen. Wir müssen wieder lernen, dass Essen kein Billigprodukt ist, sondern eine wichtige und wertvolle Lebensquelle“, betont Stephanie Grabhorn.

Über die aktuellen Entwicklungen des verstärkten außer Haus oder zwischendurch Essens macht sich auch Holger Stromberg seine Gedanken und geht mit gutem Beispiel voran: „Seit vielen Jahren suche ich unterwegs permanent nach individuellen Ernährungslösungen – ohne großen Erfolg. Fast Food, mit seiner ursprünglichen Bedeutung des schnellen Essens, ist generell nicht negativ. Leider besteht das angebotene Fast Food aber meist aus minderen Zutaten und ist sehr fett- oder zuckerhaltig. Auf meinen Reisen schwöre ich daher auf die gute alte Frischhaltebox, die ich Zuhause selbst bestücke oder kaufe mir unterwegs z.B. etwas Putenbrustaufschnitt, Naturjoghurt und Chicorée oder eine Banane. Das schmeckt lecker und anschließend fühle ich mich richtig gut.“

Mehr als nur Lifestyle

Neben dem Lifestyle spielt der „Healthstyle“ eine immer wichtigere Rolle. Das weiß auch Dr. Grabhorn: „Die Menschen wollen eine individuellere Beratung, gehen mehr ins Detail und fragen interessierter nach. Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Bedeutung sowie gesunde Fettsäuren sind von zunehmendem Interesse. Die Funktion von Lebensmitteln wird mehr erfragt und auch die naturheilkundlichen Aspekte der Ernährung (Ernährung als Medizin) rücken verstärkt ins Zentrum.“

5.253 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Was ist ein Trend?

Ein Trend beschreibt ein verändertes Bedürfnis oder einen Wandlungsprozess. Trends sind in allen Bereichen der Gesellschaft zu beobachten, allerdings nur schwer zu messen. Deshalb befasst sich die Trendforschung mit der Beobachtung und Vorhersage von Trends.

Der Begriff „Trend“ tauchte zum ersten Mal Ende des 19. Jahrhunderts im Zusammenhang mit Aktien und Börsenkursen auf, wurde dann von den Mathematikern aufgegriffen und führte bis etwa in die 1990er Jahre ein relatives Schattendasein. Mittlerweile ist „Trend“ ein etablierter und viel verwendeter Begriff, z.B. Trendsetter, Trendsport, Megatrend, trendy.

Pressekontakt Initiative Zukunft Ernährung

c/o Orthomol GmbH

Kristina Streuff

Tel.: 0221 - 170 50 777

Email: presse@zukunft-ernaehrung.de

www.zukunft-ernaehrung.de