

## Trendthema im Juni 2024:

# „Wie isst und trinkt die Zukunft? Ernährungstrends im Überblick“

Ein Beitrag von Therese Löbber

### Einleitung

Wie werden heutige und zukünftige Generationen essen und trinken? Welche Ernährungstrends werden im Mittelpunkt stehen? Wie andere Branchen auch, steht die Milchwirtschaft bei der Abschätzung von Konsumtrends vor großen Herausforderungen. Und ebenso wichtig ist es, die gesamte landwirtschaftliche Wertschöpfungskette daraufhin zu betrachten, wie sie auf solche Ernährungstrends reagieren kann und muss (Zukunftsinstitut 2023b).

Ein Ernährungstrend ist eine „[...] *systematische Tendenz in der Veränderung des Ernährungsverhaltens in der Bevölkerung* [...]“ (Spektrum 2014) und kann u.a. durch folgende Faktoren beeinflusst werden: Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein, Forschung, mediale Berichterstattung, aber auch kulturelle Einflüsse. Darüber hinaus spielen die Bereiche Tierwohl und Klimaschutz eine immer größere Rolle in der Gesellschaft. Der Konsum von tierischen Produkten wie Fleisch oder Milch wird zunehmend in Frage gestellt (Apetito 2024) und ist bei Fleisch und Fleischerzeugnissen, v.a. Rind- und Schweinefleisch, rückläufig. Im Milchsektor ist ein Rückgang bei Frischmilcherzeugnissen um 3,3 kg je Kopf und Jahr zwischen 2010 (86,5 kg) und 2022 (83,2 kg) zu verzeichnen. Ein leichter Anstieg ist bei Käse zu sehen: Im Jahr 2010 waren es 23,3 kg und 2022 24,6 kg (BMEL-Statistik 2024). Im Bereich der Milchersatzprodukte (z.B. Soja-, Hafer- oder Mandelmilch) ist hingegen ein Anstieg von 1,66 kg je Kopf im Jahr 2018 auf 3,8 kg je Kopf im Jahr 2022 zu verzeichnen (Statista 2023). Jedoch prognostizieren die Autoren des OECD/FAO-Reports, dass die Milchwirtschaft in den kommenden Jahren der am schnellsten wachsende Sektor der Viehwirtschaft sein wird, da das weltweite Milchangebot voraussichtlich um 23 % steigen wird. Für die Europäische Union, den weltweit zweitgrößten Milchproduzenten, wird dennoch ein begrenztes Wachstum prognostiziert (OECD/FAO 2022). Jedoch ist diese Prognose unsicher, insbesondere wenn man die aktuellen Ernährungsempfehlungen der DGE betrachtet, die eine deutliche Reduktion des Milchkonsums empfehlen (DGE 2024). Eine einfache Fortschreibung vergangener Trends greift hier zu kurz. Deshalb gewinnen neue Konzepte der Trendforschung an Bedeutung.

Wie die Ernährung der Zukunft in Deutschland aussehen könnte, wird von unterschiedlichen Zukunftsforschenden und Forschungsunternehmen analysiert. Dabei werden verschiedene Ernährungstrends identifiziert, die von ökologischen, gesundheitlichen und kulturellen Faktoren beeinflusst werden. Aufgrund der hohen Beachtung im Bereich Ernährung werden im Folgenden die Ernährungstrends des Forschungs- und Beratungsunternehmens *Zukunftsinstitut*, dem Ernährungszentrum und -netzwerk *Nutrition Hub* und der Foodtrend-Forscherin *Hanni Rützler* vorgestellt.

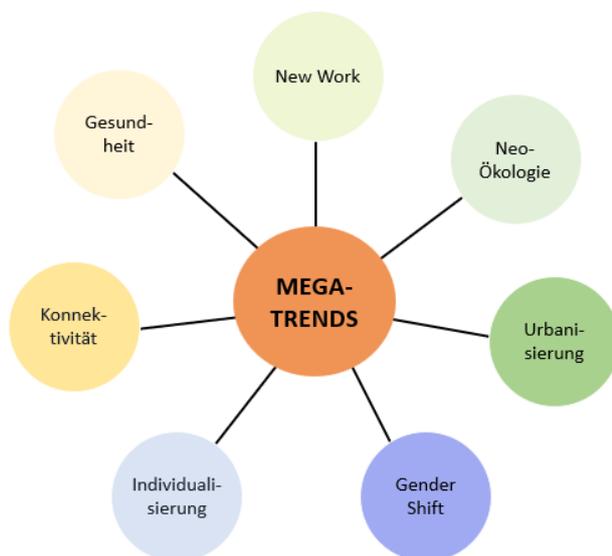
### 1. Zukunftsinstitut: „Die 7 Megatrends, die unser Essen besonders stark prägen“

Das im Jahr 1998 gegründete Zukunftsinstitut hat seinen Sitz in Frankfurt am Main. Es ist auf die Analyse von Trends und Megatrends spezialisiert und gilt als renommiertes Beratungsunternehmen für Unternehmen und Organisationen. Mit Hilfe empirischer Analysen werden durch das Zukunftsinstitut langfristige Trends und Megatrends ergründet und daraus unternehmerische Handlungsempfehlungen abgeleitet (Zukunftsinstitut 2024). Auch im Bereich der Ernährung forscht das Zukunftsinstitut und leitet Ernährungstrends aus

Megatrends ab, die langfristige und globale Entwicklungen über mehrere Jahrzehnte widerspiegeln (Bundesakademie für Sicherheitspolitik 2023).

Das Zukunftsinstitut hat 7 Megatrends ermittelt, die besondere Bedeutung für die Esskultur aufweisen. Der Megatrend *New Work* beschreibt den Wandel von der arbeitszentrierten Leistungsgesellschaft hin zu einer mobilen Arbeitswelt, die durch Home-Office sowie flexible Arbeitszeiten geprägt ist. D.h., Arbeit ist nicht mehr an bestimmte Orte und Zeiten gebunden, was sich u.a. auf Frühstück und Mittagessen auswirkt. Die *Neo-Ökologie* verändert das Denken und Handeln der Unternehmen: Umweltbewusstsein, Nachhaltigkeit, Qualität und Ressourcenschonung sind feste Bestandteile der Lebensmittelindustrie geworden. Trotz oder gerade wegen der zunehmenden *Urbanisierung* gibt es Versuche, Lebensmittelproduktion und Menschen wieder näher zusammenbringen, z.B. durch Vertical Farming und Cultured Meat. Traditionelle Familienstrukturen verändern sich durch den Megatrend *Gender Shift*. So gibt es heute viel mehr Single-Haushalte, Alleinerziehende und ganztägig berufstätige Frauen. Dieser Wandel wirkt sich auch auf die Ernährung, durch Trends wie Snackification, aus; der Mensch isst zunehmend permanent („Grazing“). Der Megatrend *Individualisierung* verdeutlicht, dass sich jeder Mensch unabhängig von Traditionen und religiösen Normen selbst verwirklichen und individuell bestimmen kann und muss – und diese ganz eigene Persönlichkeit auch im Ernährungsstil ausdrückt. Gleichzeitig fördert der Megatrend *Konnektivität* den Austausch zwischen Konsumenten, Produzenten und dem Handel, was die Weiterentwicklung und Neuerfindung von Produkten vorantreiben kann. Der Megatrend *Gesundheit* prägt ein gutes und gesundes Leben. In der Gesellschaft wächst das Bewusstsein, dass bspw. frische Produkte, Superfoods, pflanzliche Alternativen oder kleinere Portionen für ein gesundes Leben sprechen können (Zukunftsinstitut 2023a). Ein Überblick über die 7 Megatrends ist in Abbildung 1 dargestellt.

**Abbildung 1:** Überblick über die 7 Megatrends des Zukunftsinstitutes



Quelle: Eigene Darstellung nach Zukunftsinstitut (2023a)

Die 7 Megatrends des Zukunftsinstituts gehen über die Ernährung hinaus und sind allgemeiner zu betrachten. Aus Sicht der Milchwirtschaft ist es daher notwendig, die Megatrends auf aktuelle Branchentrends herunterzubrechen.

## 2. Nutrition Hub: „Die 10 wichtigsten Ernährungstrends 2023“

Nutrition Hub ist ein Netzwerk für Ernährung und setzt sich zum Ziel, Ernährung nachhaltig und gesund für die Bevölkerung, aber auch unseren Planeten zu gestalten. Daher bringt Nutrition Hub Ernährungsexperten zusammen, bildet Communities und bündelt Wissen (NUTRITION HUB 2023b). Für den vierten „Trendreport Ernährung“ schlossen sich Nutrition Hub und das Bundeszentrum für Ernährung zusammen und führten im Oktober 2022 Trendforschung auf Basis von Expertenbefragungen durch. 170 führende Ernährungsexperten wurden zu den Entwicklungen im Bereich der Ernährung befragt: Was essen Menschen? Warum und wie essen sie? Welche Motive stehen hinter dem Essverhalten? Die Daten wurden mit einem Online-Fragebogen, bestehend aus offenen und halboffenen Fragen, ermittelt und anschließend nach Häufigkeiten ausgewertet. So gibt der vierte Trendreport einen Ausblick auf die Ernährungstrends im Jahr 2023 (BLE 2023; NUTRITION HUB 2023a).

Der wichtigste Trend ist laut 48 % der 170 Ernährungsexperten eine klimafreundliche und nachhaltige Ernährung. Dazu gehören neben der regionalen Herkunft und der saisonalen Anpassung der individuellen Ernährung auch nachhaltige und kurze Lieferketten. Ebenso ist für 39 % der Befragten eine vermehrte pflanzliche Ernährung ein wichtiger Trend. Darunter fällt beispielsweise der Flexitarismus, bei dem tierische Produkte zu besonderen Anlässen konsumiert werden. Das gesellschaftliche Bewusstsein für eine gesunde und bewusste Ernährung geht einher mit der eigenen Gesundheit der Verbraucher. Dies zeigt sich in den Ideen für neue und gesunde Rezepte, in der Motivation für eine mögliche Ernährungsumstellung, aber auch im Bereich Essen-To-Go. Eine rein vegane Ernährung, also der Verzicht auf alle tierischen Produkte, ist für 13 % der Experten ein Ernährungstrend. Die digitale Ernährungstherapie wird durch das Arbeiten von zu Hause aus verstärkt. Immer mehr Menschen nutzen Apps in der Ernährungsberatung. Die personalisierte Ernährung und die Ernährung für den Darm gehören für jeweils 19 % der Experten zu den 10 wichtigsten Ernährungstrends. Gesundheit und Wohlbefinden werden für Verbraucher immer wichtiger und sie suchen nach gesunden und unterstützenden Lebensmitteln (NUTRITION HUB 2023a). Abbildung 2 fasst die 10 Ernährungstrends zusammen.

**Abbildung 2:** Zusammenfassung der 10 wichtigsten Ernährungstrends 2023 von Nutrition Hub



Quelle: Eigene Darstellung nach NUTRITION HUB (2023a)

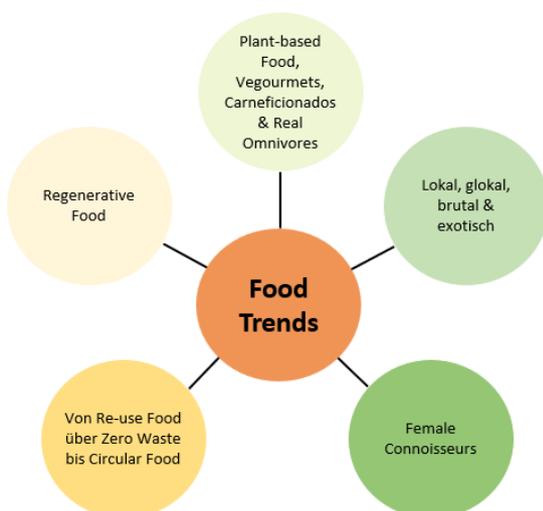
Die 170 befragten Fachleute stammen aus verschiedenen Bereichen des Ernährungssektors. Dabei sind die meisten Experten im Bereich der Ernährungsberatung und -therapie tätig und verfügen u.a. über (akademische) Abschlüsse wie Ökotrophologie, Ernährungswissenschaften und -medizin oder auch Diätetik. Dies zeigt sich auch in der Ausrichtung der 10 Ernährungstrends, bei denen menschliche Gesundheit in Verbindung mit Nachhaltigkeit und Klimafreundlichkeit im Fokus stehen.

### 3. Hanni Rützler: Food Report 2024

Die Foodtrend-Forscherin Hanni Rützler ist Ernährungswissenschaftlerin, Gesundheitspsychologin und Gründerin des in Wien sitzenden futurefoodstudio. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Wandel der Ess- und Trinkkultur und hat sich im deutschsprachigen Raum einen Namen durch pointierte Trenddarstellungen und -bezeichnungen gemacht. In ihrem seit 2014 jährlich erscheinenden Food Report nimmt Hanni Rützler globale Veränderungen auf und unterscheidet langanhaltende Foodtrends von kurzfristigen Moden (futurefoodstudio 2023; Rützler 2023).

Hanni Rützler beschreibt die in Abbildung 3 dargestellten Food Trends als Dynamiken, die sich im Laufe der Zeit verstärken, präzisieren, stagnieren, abschwächen, differenzieren oder miteinander verschmelzen. Food Trends rufen als Reaktion Gegentrends hervor – so auch *Plant-based Food* mit seinen Gegen- und neuen Trends *Vegourmets*, *Carneficionados* und *Real Omnivores*. *Vegourmets* imitieren nicht den Geschmack von Fleisch, sondern bereiten ihre Mahlzeiten mit Obst, Gemüse und Co. zu neuen Gerichten zu. Neben Alternativen zu tierischen Produkten, wie z.B. *Cultured Meat* oder *Cultured Fish*, finden sich im Trend *Carneficionados* neue Fleischqualitäten oder der bewusste Genuss von tierischen Produkten wieder. Die *Real Omnivores* suchen nach vielfältigen Ernährungsmöglichkeiten, indem sie neben Obst, Gemüse und Getreide auch Algen konsumieren und „[...] das „gute“, das „wilde“ und das „ganze“ Tier essen, sowie Produkte aus Insekten oder aus Nährstoffen, die durch Fermentation aus Mikroorganismen gewonnen werden.“ (futurefoodstudio 2022). Der Trend *Lokal, global, brutal & exotisch* spiegelt die Facetten der Regionalität wider. Die Ausdifferenzierung geht über *Wild Food* bis hin zur totalen Fokussierung auf Saisonalität. Der Food-Trend *Female Connoisseurs* entwickelt sich aus der Tatsache, dass immer mehr Frauen die Food-Branche und damit auch die Unternehmenskultur verändern. Sie legen in ihren Gastronomieküchen oder bei Food-Start-ups mehr Wert auf soziale, nachhaltige und ökologische Faktoren. Die Verschwendung von Lebensmitteln spielt nach wie vor eine große Rolle. Mit dem Trend *Von Re-use Food über Zero Waste bis Circular Food* sollen aus Resten neue Gerichte zubereitet oder in den ökologischen Kreislauf zurückgeführt werden. Bei *Regenerative Food* steht die Produktion von Lebensmitteln im Mittelpunkt. Die Art und Weise der Herstellung, aber auch die Reduktion von Treibhausgasen und die Förderung der Biodiversität werden dabei berücksichtigt (Rützler 2023; Verbeek Terés 2023). Hanni Rützlers Food Trends können als Wertewandel verstanden werden und gehen z.T. über die eigentliche Lebensmittelproduktion und Ernährung hinaus.

**Abbildung 3:** Überblick der Food-Trends 2024 von Hanni Rützler



Quelle: Eigene Darstellung nach Rützler (2023)

## Ausblick für die Milchwirtschaft

Aufgrund der methodischen Unsicherheiten steht die Trendforschung auf wackligen Beinen. Daher könnte es für die Milchwirtschaft sinnvoll sein, wie hier mehrere Studien zu vergleichen und nach Gemeinsamkeiten zu suchen. Der Ernährungstrend, der in allen drei oben genannten Studien hervorgehoben wird, ist die pflanzenbasierte Ernährung. Dieser Trend geht insbesondere mit dem ebenfalls mehrmals aufgeführten und stetig wachsenden Gesundheitstrend einher. Es ist daher für die Milchwirtschaft entscheidend, ihre Produktvielfalt anzupassen oder zu erweitern. Dies könnte in Molkereien durch die Integration der Verarbeitung von pflanzlichen Alternativprodukten neben der herkömmlichen Verarbeitung von Frischmilch erfolgen. Der Trend zu *Plant-based Food* spiegelt sich auch in den verwandten Trends wie *Gender Shift* und *Female Connoisseurs* wider. Diese Entwicklung zeigt, dass Frauen ein stärkeres Interesse daran haben, sich pflanzlich zu ernähren und diese Ernährungsweise auch in die Gastronomie zu integrieren. Frauen greifen im Vergleich zu Männern häufiger (22 % zu 11 %) auf Milchalternativen zurück<sup>1</sup>.

Die beschriebenen Ernährungstrends umfassen teilweise weitreichendere Aspekte, die über die reine Ernährung hinausgehen. Daher ist es für den Milchsektor von Bedeutung, sich diesen anzupassen, um entsprechend reagieren zu können. Ein Beispiel hierfür ist der Gesundheitstrend, der eine steigende Nachfrage nach alternativen Milchprodukten aufgrund von Laktoseintoleranzen mit sich bringt, was die Milchindustrie berücksichtigen sollte.

In dynamischen Umgebungen, die von technologischen Fortschritten, politischen und sozioökonomischen Veränderungen geprägt sind und sich mitten im Transformationszeitalter befinden, sind klassische Prognosen, die sich lediglich auf die Fortschreibung vergangener Entwicklungen stützen, nicht mehr ausreichend. Die skizzierten Trendstudien bieten interessante Anregungen, sind jedoch methodisch noch verbesserungsfähig. Neue quantitative Methoden wie Google-Trend-Analysen oder die Nutzung von Big Data und Künstlicher Intelligenz werden bisher noch nicht ausreichend genutzt. Unternehmen kommen um eine eigene, intensive Beschäftigung mit diesen Themen nicht herum.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass ...

... unter anderem nachhaltig, klimafreundlich und regenerativ produzierte Lebensmittel im Fokus der zukünftigen Ernährung stehen werden.

... die Milchwirtschaft mit einer hybriden Verarbeitung in Molkereien auf den Trend *Plant-based Food*, mit einhergehenden Gesundheitstrends, reagieren kann – z.B. durch eine gleichzeitige Verarbeitung von Milchprodukten und pflanzlichen Alternativen oder Milchprodukten aus (Präzisions-)Fermentation.

... es für die Milchwirtschaft von besonderer Bedeutung ist, eigene umfassende Trendforschung durchzuführen, um angemessen auf aktuelle und zukünftige Trends reagieren zu können.

... es wichtig ist, die Methoden der Trendforschung weiterzuentwickeln, da die Fortführung traditioneller Ansätze nicht mehr ausreicht.

<sup>1</sup> Siehe dazu: <https://www.epap.app/blog/pflanzenmilch>

**Autor /Ansprechpartner:**

Therese Löbbert, M.Sc.

[therese.loebbert@uni-goettingen.de](mailto:therese.loebbert@uni-goettingen.de)

Arbeitsbereich Marketing für Lebensmittel und Agrarprodukte  
Georg-August-Universität Göttingen  
Platz der Göttinger Sieben 5  
37073 Göttingen

Dieser Artikel wurde durch die Landwirtschaftliche Rentenbank finanziell gefördert.

**Quellen:**

- Apetito (2024): Wir decken die aktuellen Ernährungstrends auf! Online verfügbar unter <https://www.apetito.de/magazin/ernaehrungstrends>, zuletzt geprüft am 20.03.2024.
- BLE (2023): Trendreport Ernährung 2023: Die Zukunft ist flexitarisch. Online verfügbar unter [https://www.ble.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2023/230125\\_Trendreport\\_BZfE.html](https://www.ble.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2023/230125_Trendreport_BZfE.html), zuletzt geprüft am 02.04.2024.
- BMEL-Statistik (2024): Tabellen zu Ernährung. Tabelle 4010500-0000.xlsx Verbrauch von Nahrungsmitteln je Kopf. Online verfügbar unter <https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung/tabellen-zu-ernaehrung#c7876>, zuletzt geprüft am 03.04.2024.
- Bundesakademie für Sicherheitspolitik (2023): Methoden zur Strategischen Vorausschau: Megatrends. Online verfügbar unter <https://www.baks.bund.de/de/aktuelles/methoden-zur-strategischen-vorausschau-megatrends>, zuletzt geprüft am 20.03.2024.
- DGE (2024): Gut essen und trinken – DGE stellt neue lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen für Deutschland vor. Online verfügbar unter <https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/gut-essen-und-trinken-dge-stellt-neue-lebensmittelbezogene-ernaehrungsempfehlungen-fuer-deutschland-vor/>, zuletzt geprüft am 06.05.2024.
- futurefoodstudio (2022): Real Omnivores. Die nachhaltigen Esser der Zukunft. Online verfügbar unter <https://www.futurefoodstudio.at/real-omnivores/>, zuletzt geprüft am 04.04.2024.
- futurefoodstudio (2023): Über Uns. Hanni Rützler. Die Foodtrend-Expertin. Online verfügbar unter <https://www.futurefoodstudio.at/ueber-uns/>, zuletzt geprüft am 02.04.2024.
- NUTRITION HUB (2023a): Die Zukunft ist flexitarisch: Die 10 TOP Ernährungstrends 2023. Online verfügbar unter <https://www.nutrition-hub.de/post/trendreport-ernaehrung-10-top-trends-2023>, zuletzt geprüft am 20.03.2024.
- NUTRITION HUB (2023b): Über uns. Online verfügbar unter <https://www.nutrition-hub.de/ueberuns>, zuletzt aktualisiert am 20.03.2024, zuletzt geprüft am 20.03.2024.
- OECD/FAO (2022): OECD-FAO Agricultural Outlook 2022-2031: OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/f1b0b29c-en>.
- Rützler, Hanni (2023): Food Report 2024. Die wichtigsten Food-Trends: Zukunftsinstitut.
- Spektrum (2014): Ernährungstrends. Online verfügbar unter <https://www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/ernaehrungstrends/2689>, zuletzt geprüft am 27.03.2024.
- Statista (2023): Milchersatzprodukte - Deutschland. Online verfügbar unter <https://de.statista.com/outlook/cmo/lebensmittel/milchprodukte-eier/milchersatzprodukte/deutschland>, zuletzt geprüft am 20.03.2024.

- Verbeek Terés, Paula (2023): Food Report: Food Trends 2024. Online verfügbar unter <https://kommunikationpur.com/food-trends-2024/>, zuletzt geprüft am 20.03.2024.
- Zukunftsinstitut (2023a): Die 7 Megatrends, die unser Essen besonders stark prägen. Online verfügbar unter <https://www.zukunftsinstitut.de/zukunftsthemen/7-megatrends-die-unser-essen-praegen>, zuletzt geprüft am 20.03.2024.
- Zukunftsinstitut (2023b): Wie wir morgen essen werden. Online verfügbar unter <https://www.zukunftsinstitut.de/zukunftsthemen/wie-wir-morgen-essen-werden>, zuletzt geprüft am 20.03.2024.
- Zukunftsinstitut (2024): Das Zukunftsinstitut. Unsere Säulen für eine erfolgreiche Zukunftsarbeit. Online verfügbar unter <https://www.zukunftsinstitut.de/das-zukunftsinstitut>, zuletzt geprüft am 20.03.2024.