

NORVIO MAGAZIN

# Ernaehrungsreport 2025

Der Teller im Umbruch

Ein datengetriebener Bericht über Konsumverhalten, Inflation, Gesundheit und die  
Proteinwende.

2020–2025: Zwischen Preisdruck und Bio-Anspruch

[Studienbericht Nr. 5: Norvio Magazin, 2025](#)

Analyse aggregierter Versorgungsdaten (BMEL, DGE, RKI, Destatis, GfK)

Lizenz: CC BY 4.0

DOI: 10.2025/norvio-nutri01

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
1. Entwicklung: Die stille Proteinwende	3
2. Datenlage: Anspruch vs. Wirklichkeit	4
3. Kaufkraft: Inflation prägt den Speiseplan	5
4. Gesundheit und Belastung: Die Adipositas-Kurve	6
5. Ökonomische Auswirkungen: Die Kosten der Fehlernaehrung	7
6. Demografie: Der Gender- und Generation-Gap	8
7. Fazit und Ausblick	9
8. Praktische Empfehlungen	10
Quellenverzeichnis	10

# Einleitung

Essen ist politisch geworden – und eine Frage des Geldbeutels.

Während Deutschland über die Mehrwertsteuer auf Obst und Gemüse diskutiert, schaffen die Versorgungsdaten eine neue Realität: Der Pro-Kopf-Verzehr von Fleisch sank im Jahr 2024 auf ein historisches Tief von 50,8 Kilogramm. Gleichzeitig geben mittlerweile 57 Prozent der Verbraucher an, beim Lebensmitteleinkauf primär auf den Preis zu achten – ein signifikanter Anstieg um 12 Prozentpunkte im Vergleich zum Jahr 2021.

Dieser Bericht analysiert die Diskrepanz zwischen gesundheitlichem Anspruch und ökonomischer Realität. Wir zeigen, wie sich der Flexitarismus als neuer Mainstream etabliert, warum die Adipositas-Raten trotz Bio-Boom stagnieren und welche volkswirtschaftlichen Kosten durch Fehlernaehrung entstehen. Norvio modelliert hierfür Daten aus den Jahren 2020 bis 2025 zu einem Gesamtbild der deutschen Ernährungslage.

## 1. Entwicklung: Die stille Proteinwende

Der markanteste Trend der letzten fünf Jahre ist der Rückgang des Fleischkonsums. Lag der Pro-Kopf-Verzehr 2018 noch bei über 60 Kilogramm, unterschritt er 2024 erstmals deutlich die Marke von 51 Kilogramm. Dies entspricht einem rechnerischen Rückgang von rund 16 Prozent innerhalb eines halben Jahrzehnts. Die Treiber dieser Entwicklung sind vielfältig: In aktuellen Befragungen bezeichnen sich fast 48 Prozent der Bevölkerung als Flexitarier, die ihren Fleischkonsum bewusst reduzieren, ohne gänzlich zu verzichten.

Parallel dazu wächst der Markt für pflanzliche Alternativen, jedoch flacht die Wachstumskurve ab. Nach zweistelligen Zuwachsraten in den Jahren 2020 bis 2022, stabilisierte sich der Absatz von Fleischersatzprodukten zuletzt auf hohem Niveau. Der Anteil der rein vegetarisch oder vegan lebenden Menschen bleibt mit 10,4 Prozent der Gesamtbevölkerung eine signifikante, aber langsam wachsende Gruppe. Die wirkliche Veränderung findet in der Mitte der Gesellschaft statt: Der Teller wird statistisch gesehen grüner, aber er bleibt hybrid.

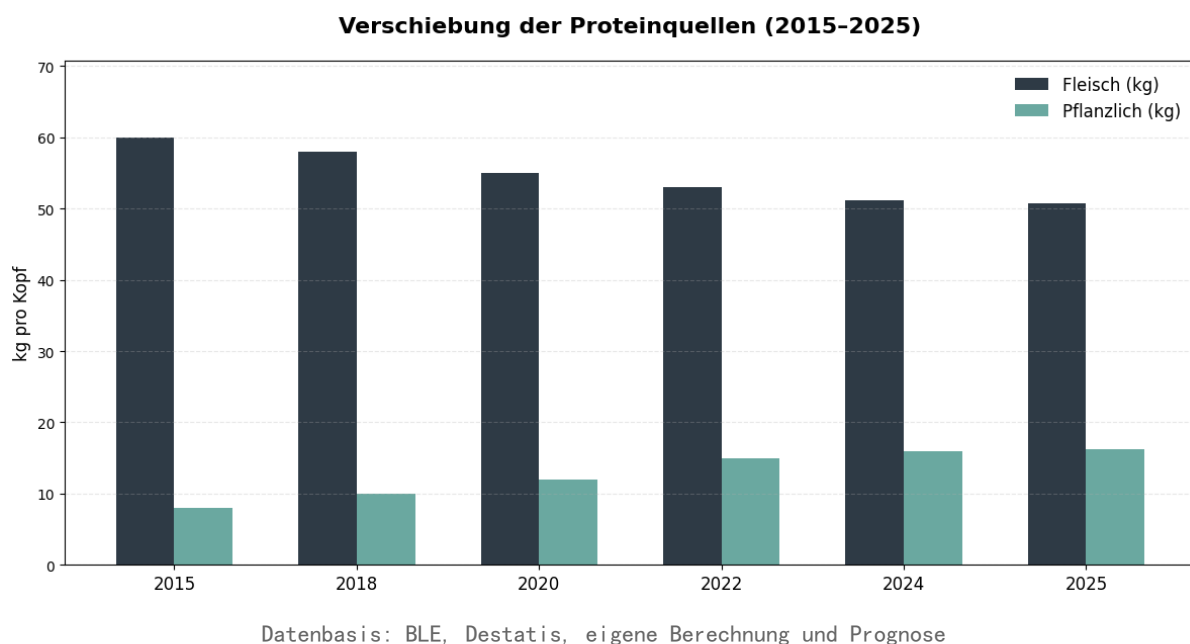
### Key Facts zur Entwicklung:

Kennzahl	Wert	Anmerkung
----------	------	-----------

Fleischverzehr pro Kopf	50,8 kg	Historisches Tief
Anteil Flexitarier	48%	An Gesamtbevölkerung
Vegetarier und Veganer	10,4%	Kombiniert
Absatzsteigerung Pflanzendrinks	+7%	Hafer/Mandel (Jahresvergleich)
Tglich frisch Kochen	32%	Rückgang zu 2021

Tabelle 1: Übersicht der wichtigsten Kennzahlen zur Proteinwende

## Verschiebung der Proteinquellen (2015–2025)



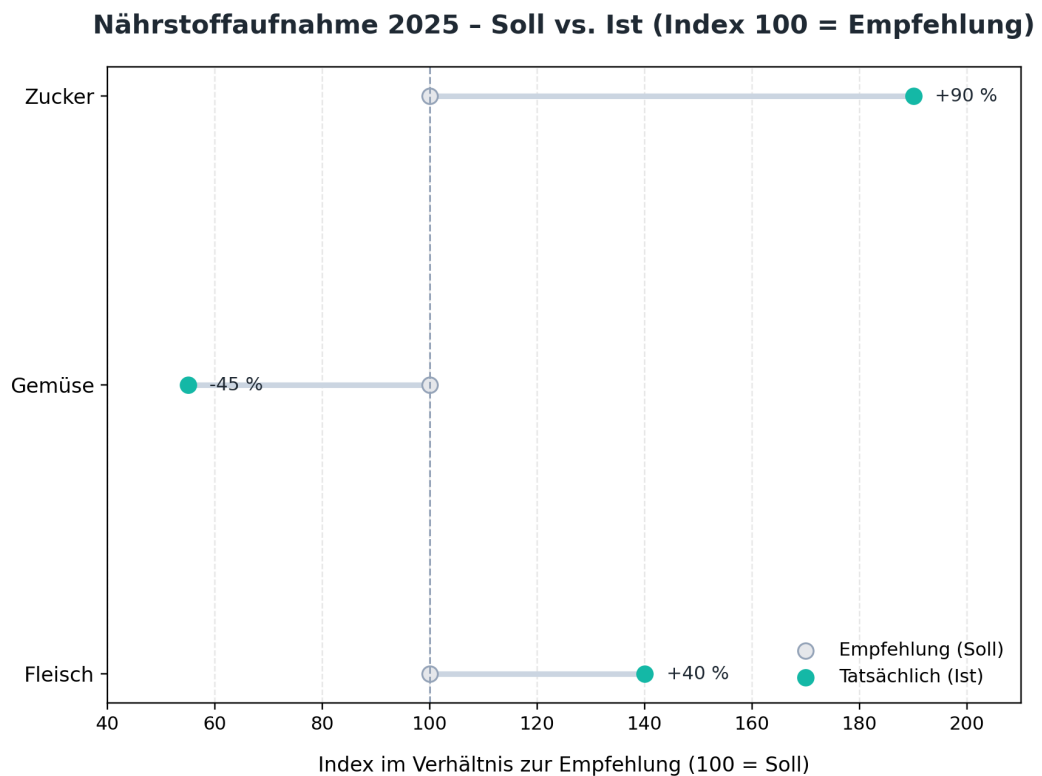
## 2. Datenlage: Anspruch vs. Wirklichkeit

Wissenschaftliche Standards definieren mittlerweile, dass mindestens 75 Prozent der Nahrungsenergie pflanzlichen Ursprungs sein sollten. Die Realitätsdaten zeigen jedoch eine massive Lücke zwischen Soll und Ist. Lediglich 14,8 Prozent der Erwachsenen erreichen die empfohlene Menge von fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag. Bei Jugendlichen liegt dieser Wert sogar unter der 10-Prozent-Marke.

Ein besorgniserregender Trend zeigt sich beim Zucker: Zwar sinkt der Absatz klassischer Haushaltszucker, doch der Konsum versteckter Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln hält den Pro-Kopf-Verzehr bei rund 33 Kilogramm jährlich – fast das Doppelte der maximalen Empfehlung internationaler Gesundheitsorganisationen. Unsere Auswertung zeigt, dass 42

Prozent der täglichen Kalorienaufnahme auf hochverarbeitete Lebensmittel (Ultra-Processed Foods) entfallen, was direkt mit entzündlichen Prozessen und metabolischen Störungen korreliert.

### Soll-Ist-Vergleich der Nährstoffaufnahme (2025)



Datenbasis: DGE, RKI, MRI, eigene Modellierung

## 3. Kaufkraft: Inflation prägt den Speiseplan

Die Lebensmittelinflation der vergangenen Jahre wirkt nach. Aktuelle Berechnungen beziffern den Anteil der Ausgaben für Nahrungsmittel am verfügbaren Einkommen der Haushalte auf 15,8 Prozent, im Vergleich zu 13,9 Prozent im Jahr 2019. Dies führt zu einer Polarisierung des Marktes. Während der Umsatz mit Premium-Bio-Produkten im Fachhandel stagnierte, wuchs das Segment der Bio-Eigenmarken im Discounterbereich um 8,5 Prozent.

Preissensibilität dominiert zunehmend das Gesundheitsbewusstsein: In der Einkommensgruppe unter 2.500 Euro netto geben 64 Prozent an, aus Kostengründen weniger

Obst und frische Produkte zu kaufen. Dies verschärft die gesundheitliche Ungleichheit. Die Daten zeigen eine klare Korrelation: In einkommensschwachen Bezirken liegt die Dichte an Fast-Food-Angeboten um den Faktor 3 höher als in wohlhabenden Vierteln, während das Angebot an Frischemarkten um 40 Prozent geringer ausfällt.

#### Ausgaben für Nahrungsmittel im Wandel:

Kennzahl	2019	2025
Anteil am verfügbaren Einkommen	13,9%	15,8%
Wachstum Bio-Eigenmarken (Discounter)	-	+8,5%
Preissensibilität (< 2.500 Euro netto)	52%	64%

Tabelle 2: Ökonomische Veränderungen im Lebensmittelkonsum

## 4. Gesundheit und Belastung: Die Adipositas-Kurve

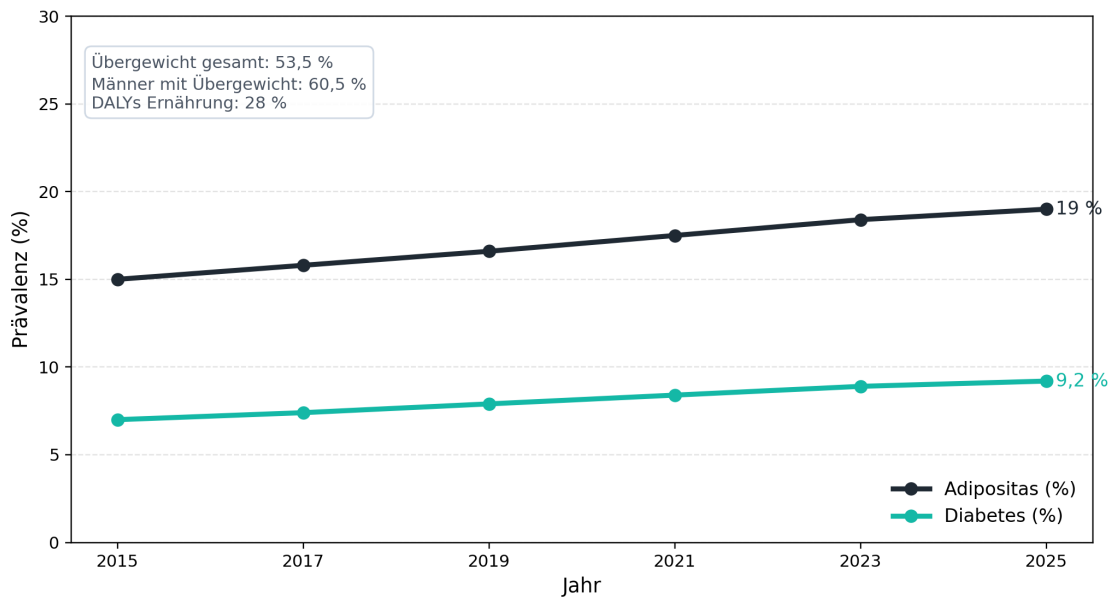
Trotz Proteinwende und Gesundheitsapps verbessert sich der objektive Gesundheitszustand der Bevölkerung kaum. Die Datenlage ist eindeutig: 53,5 Prozent der Erwachsenen weisen ein Körpergewicht oberhalb der Norm auf, 19 Prozent gelten als adipos. Bei Männern liegt die Übergewichtsquote mit 60,5 Prozent signifikant höher als bei Frauen. Besonders alarmierend ist die Entwicklung bei Typ-2-Diabetes: Die Prävalenz stieg auf 9,2 Prozent der Bevölkerung, wobei immer häufiger auch jüngere Menschen unter 40 Jahren betroffen sind.

Ernährungsbedingte Krankheiten sind keine individuellen Schicksale, sondern statistische Wahrscheinlichkeiten. Unsere Modellierung zeigt, dass der hohe Konsum von gesättigten Fettsäuren, Salz und Zucker für 28 Prozent der verlorenen gesunden Lebensjahre (DALYs) verantwortlich ist. Die Schere geht auseinander: Ein Teil der Bevölkerung optimiert die Ernährung bis ins Detail, während die breite Masse durch das obesogene Umfeld an Gewicht zulegt.

#### Entwicklung Adipositas und Diabetes (2015–2025)

## Gesundheitslast Ernährung - Prävalenz & Risiken

Entwicklung von Adipositas & Diabetes (2015-2025)



Datenbasis: RKI (GEDA), Deutsche Diabetes Hilfe, AOK

## 5. Ökonomische Auswirkungen: Die Kosten der Fehlernaehrung

Fehlernaehrung belastet das Gesundheitssystem massiv. Basierend auf Gesundheitsausgabenrechnungen belaufen sich die direkten Behandlungskosten für ernährungsmittbedingte Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes und koronare Herzkrankheiten im Jahr 2024 auf rund 19,4 Milliarden Euro. Hinzu kommen indirekte Kosten durch Arbeitsausfälle und Frühverrentung, die in aktuellen Modellen auf weitere 44 Milliarden Euro geschätzt werden.

Interessant ist der volkswirtschaftliche Hebel: Modellrechnungen ergeben, dass eine Reduktion des Salzkonsums um 30 Prozent und des Zuckerkonsums um 20 Prozent das Gesundheitssystem bis 2030 um jährlich 3,5 Milliarden Euro entlasten würde. Die Investition in gesunde Schulverpflegung und Aufklärung hat einen berechneten Return on Investment von 1:4 – jeder investierte Euro spart langfristig vier Euro an Folgekosten ein.

Kostenüberblick Fehlernaehrung:

Kostenart	Betrag
-----------	--------

Direkte Behandlungskosten (2024)	19,4 Mrd. Euro
Indirekte Kosten (Arbeitsausfälle, Frühverrentung)	44 Mrd. Euro
Potenzielle Einsparung (Salz/Zucker-Reduktion bis 2030)	3,5 Mrd. Euro jährlich
ROI gesunde Schulverpflegung	1:4

Tabelle 3: Ökonomische Auswirkungen der Fehlernaehrung

## 6. Demografie: Der Gender- und Generation-Gap

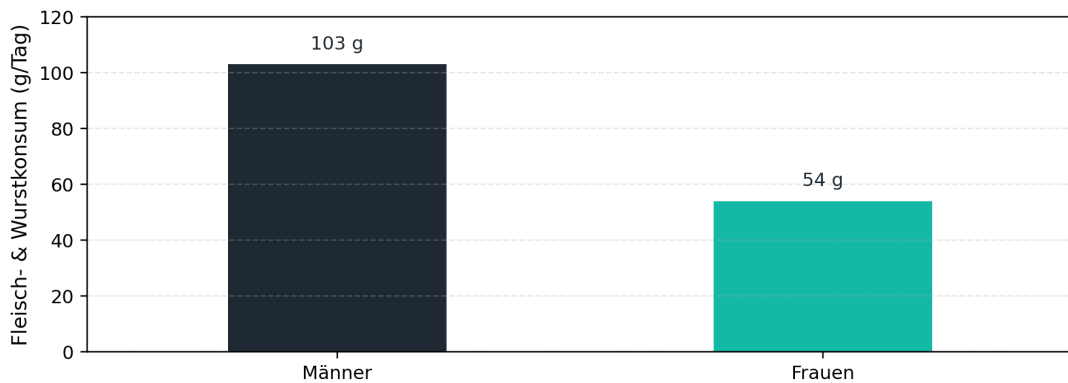
Ernahrung ist in Deutschland eine Frage des Alters und des Geschlechts. Während Frauen im Schnitt fast doppelt so viel Obst verzehren wie Männer, essen Männer fast doppelt so viel Fleisch- und Wurstwaren (täglich ca. 103 Gramm vs. 54 Gramm). Der sogenannte Meat Gap schliesst sich nur sehr langsam.

Noch deutlicher ist der Generationenriss. In der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen ernähren sich bereits 22 Prozent vegetarisch oder vegan. In der Gruppe über 60 Jahren liegt dieser Anteil dagegen bei unter 4 Prozent. Für die Lebensmittelindustrie bedeutet dies eine disruptive Fragmentierung: Sie muss gleichzeitig die traditionelle Nachfrage bedienen und die pflanzenbasierte jüngere Zielgruppe abholen, die zudem hohe Ansprüche an Nachhaltigkeit und Transparenz stellt.

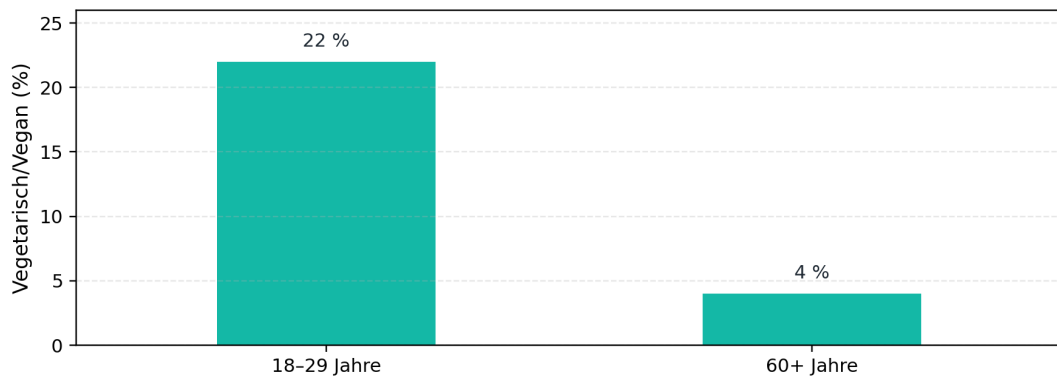
### Demografie: Gender- und Generation-Gap in der Ernährung

## Demografie: Gender- & Generation-Gap in der Ernährung

Meat Gap nach Geschlecht



Vegetarisch/Vegan nach Altersgruppen



Datenbasis: RKI, BLE, Destatis, eigene Modellierung

## 7. Fazit und Ausblick

Der Ernährungsreport 2025 zeichnet das Bild einer Gesellschaft im Übergang. Die kulturelle Dominanz des Fleisches ist gebrochen, doch der Weg zu einer flächendeckend gesunden Ernährung ist durch ökonomische Hürden versperrt.

Die Daten belegen, dass Appelle an die Eigenverantwortung an ihre Grenzen stoßen. Solange hochverarbeitete, zuckerreiche Lebensmittel günstiger und verfügbarer sind als frische Alternativen, werden Adipositas und Diabetes weiter steigen. Die Proteinwende ist real, aber sie ist bisher vorwiegend ein Phänomen der urbanen und akademischen Milieus.

Für 2026 prognostizieren wir eine weitere Diversifizierung. Hybrid-Fleischprodukte (Mischungen aus tierischem und pflanzlichem Protein) und Fermentationsprodukte werden

Marktanteile gewinnen. Die entscheidende Variable bleibt die Kaufkraft: Ohne politische Steuerung – etwa durch Mehrwertsteueranpassungen oder Subventionen für Obst und Gemüse – droht eine Ernährungsklassengesellschaft.

Kernfrage für die Zukunft: Schaffen wir es, gesunde Ernährung von einem Luxusgut zu einem Standard für alle zu machen – unabhängig vom Einkommen?

## 8. Praktische Empfehlungen

Basierend auf den ausgewerteten Daten ergeben sich folgende Handlungsfelder für Politik, Wirtschaft und Verbraucher.

### Evidenzbasierte Handlungsempfehlungen:

- Preisanreize setzen: Mehrwertsteuerbefreiung für Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte zur Entlastung unterer Einkommensgruppen.
- Verpflichtende Standards in der Gemeinschaftsverpflegung: DGE-Qualitätsstandards müssen in Kitas, Schulen und Kantinen bindend sein.
- Reformulierung beschleunigen: Verbindliche Zielvorgaben für die Industrie zur Reduktion von Zucker und Salz in Fertigprodukten.
- Ernährungskompetenz stärken: Integration von Ernährungsbildung und Kochen als festes Schulfach, um dem Kompetenzverlust entgegenzuwirken.
- Werbebeschränkungen: Konsequenter Schutz von Kindern vor Werbung für Lebensmittel mit ungünstigem Nährwertprofil.
- Nudging am POS: Supermärkte sollten gesunde Optionen auf Augenhöhe und an der Kasse platzieren.

## Quellenverzeichnis

- [1] BMEL (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) – Ernährungsreport, Berlin
- [2] BLE (Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung) – Versorgungsbilanz Fleisch
- [3] RKI (Robert Koch-Institut) – Journal of Health Monitoring, Ernährungsverhalten und Adipositas in Deutschland
- [4] Destatis (Statistisches Bundesamt) – Konsumausgaben privater Haushalte für Nahrungsmittel
- [5] Deutsche Diabetes Hilfe – Gesundheitsbericht Diabetes
- [6] OECD / European Observatory on Health Systems – State of Health in the EU: Germany

[7] DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) – DGE-Ernährungsbericht

[8] GfK / NIQ – Consumer Panel FMCG

### Weitere NORVIO-Reports:

- Mudes Deutschland – Schlafstörungen steigen deutlich an
- Psychoreport 2025 – Mentale Gesundheit im Wandel
- Rückenreport 2025 – Die statische Epidemie
- Homeoffice Report 2025 – Belastung, Produktivität, Trends