

Ergebnisse Ernährungsumstellung und gute Vorsätze für`s neue Jahr

Hamburg, 27. Januar 2021

Zusammenfassung

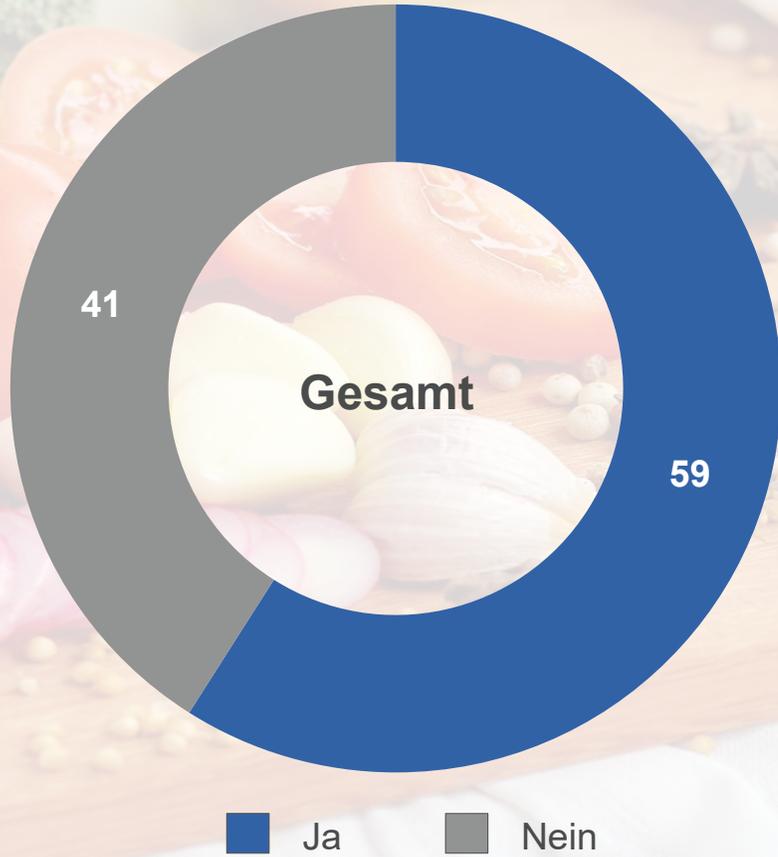
Gute Vorsätze zur Ernährungsumstellung und Diäten für 2021

- Jedes Jahr werden gute Vorsätze für das kommende Jahr gefasst, z.B. die Änderung der Ernährungsgewohnheiten.
- Die Forschungsgruppe g/d/p hat im Rahmen einer bundesweiten Befragung von 1015 Haushaltsführenden nachgefragt, welche Diäten bekannt sind, schon angewendet wurden und in 2021 geplant werden. Von Interesse waren dabei auch unterstützende Nahrungsergänzungsmittel.
- Die Ergebnisse zeigen, dass jeder Zweite eine Ernährungsumstellung bzw. Diät für 2021 plant. Dabei beabsichtigen Frauen häufiger als Männer und Jüngere häufiger als Ältere eine Ernährungsumstellung/Diät durchzuführen. Jedoch auch ein Drittel der ab 51-Jährigen erwägt die Umstellung der Ernährung.
- Sehr viele Diäten sind dem Namen nach bekannt und zwei Drittel haben auch bereits eine Diät ausprobiert. Am häufigsten bestehen Erfahrungen im Intervallfasten und mit der Low-Carb-Diät. Diese beiden Diäten sind auch bei der Planung für 2021 die Favoriten. Besonders pflanzliche und proteinreiche Lebensmittel werden für die Ernährungsumstellung/Diät für geeignet gehalten.
- Ein Drittel der Diäterfahrenen nutzt Nahrungsergänzungsmittel für die Ernährungsumstellung, vor allem Vitamine, Mineralien und Eiweiß-/ Protein-Shakes.



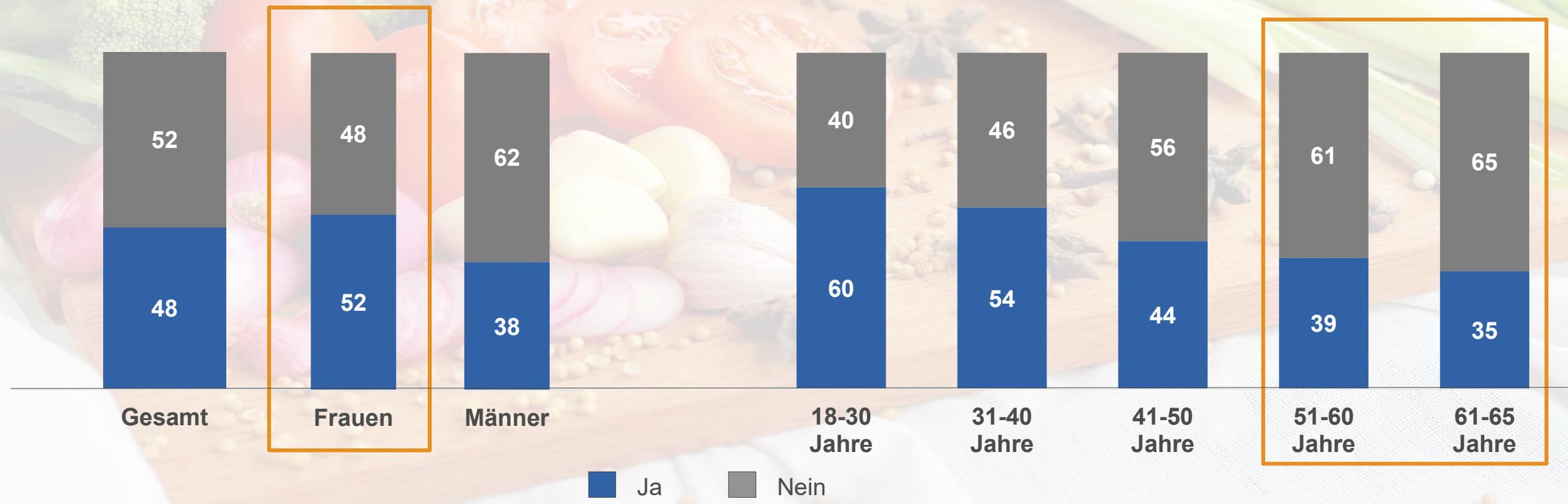
Eine gute Mehrheit der Befragten hat für das neue Jahr 2021 gute Vorsätze für ihre Ernährung gefasst.

Gute Vorsätze für die Ernährung



Die Hälfte plant eine Ernährungsumstellung/Diät: Frauen und Jüngere etwas häufiger – aber auch ein gutes Drittel der Älteren.

Ernährungsumstellung bzw. Diät zum Start ins neue Jahr



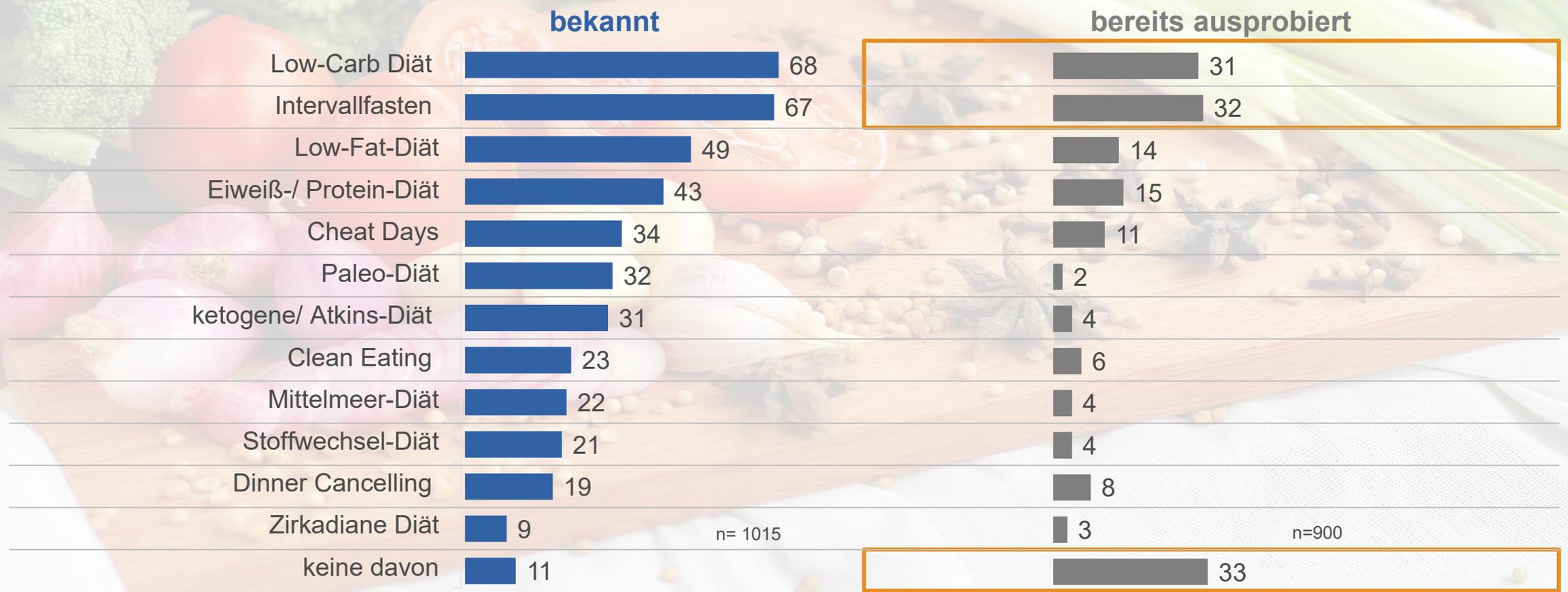
Frage 2: Haben Sie sich zum Start ins neue Jahr vorgenommen Ihre Ernährung umzustellen bzw. eine Diät zu machen?.

Angaben in %

Basis n= 1015

Viele Diäten sind bekannt. Ausprobiert wurden häufig Low-Carb und Intervallfasten. Jeder Dritte hat keine Diäterfahrung.

Bekanntheit und Erfahrung mit Diäten

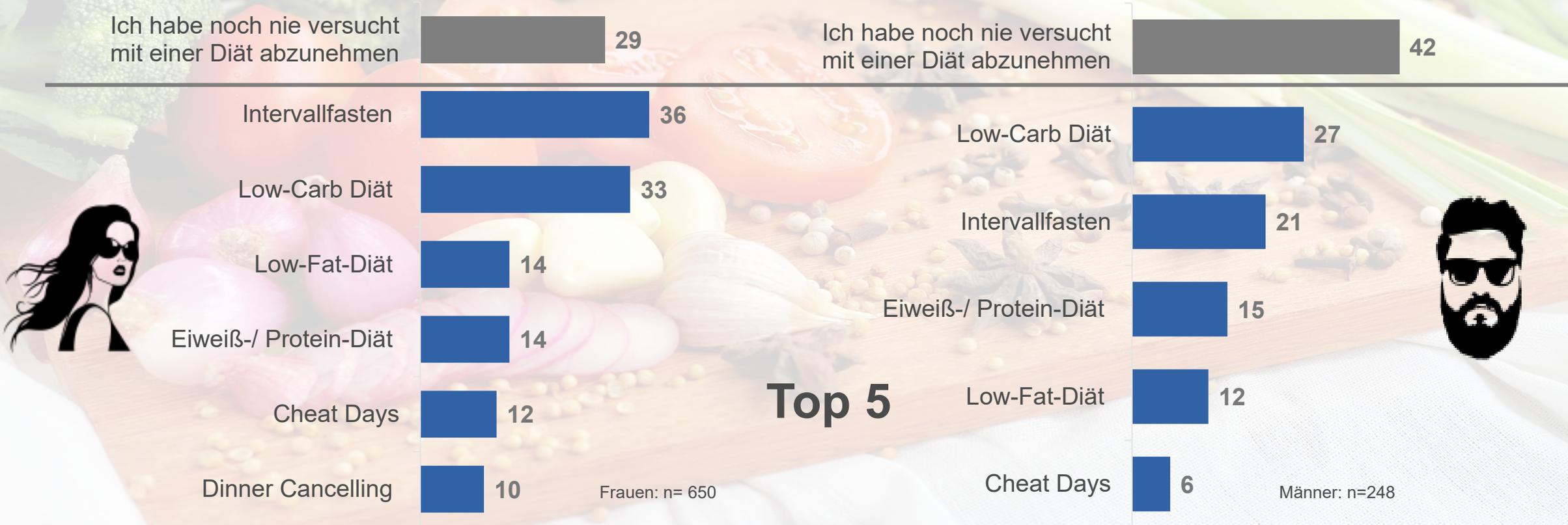


Frage 3: Welche Formen der Ernährungsumstellung bzw. Diäten kennen Sie, wenn auch nur dem Namen nach? Falls nicht ‚keine davon‘ lt. F3 Frage 4: Welche Diäten zur Ernährungsumstellung haben Sie schon mal ausprobiert?

Angaben in % ab 5% bekannt

Frauen setzten häufiger Diäten um, vor allem Intervallfasten und Low-Carb.

Erfahrung mit von Diäten



Falls nicht ,keine davon' lt. F3 Frage 4: Welche Diäten zur Ernährungsumstellung haben Sie schon mal ausprobiert?

Angaben in %
Top-5

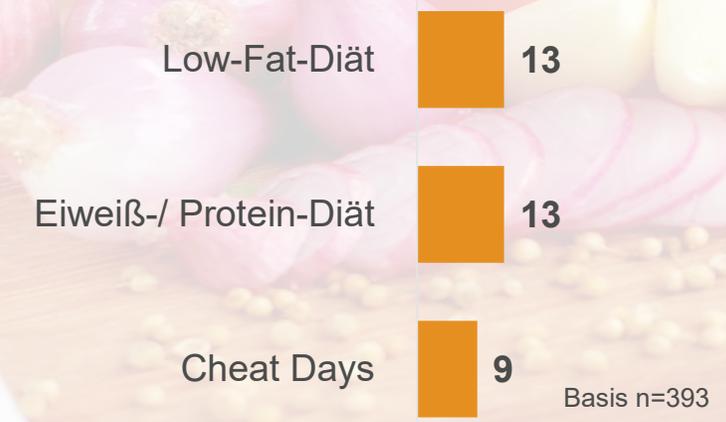
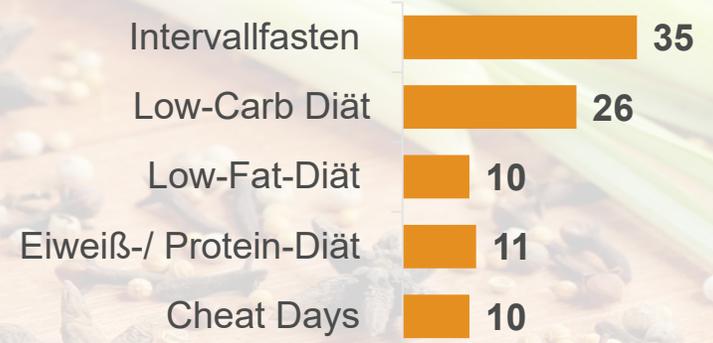
Auch 2021 sind für die Diäterfahrenen das Intervallfasten und Low-Carb die Top-Diäten.

Geplante Diät zum Jahresanfang

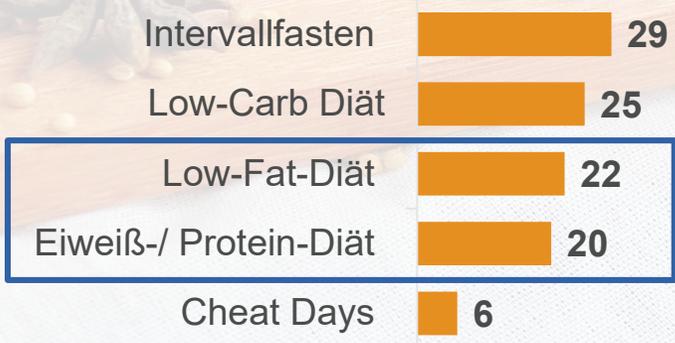
aktuell geplant für 2021



n=306 Frauen



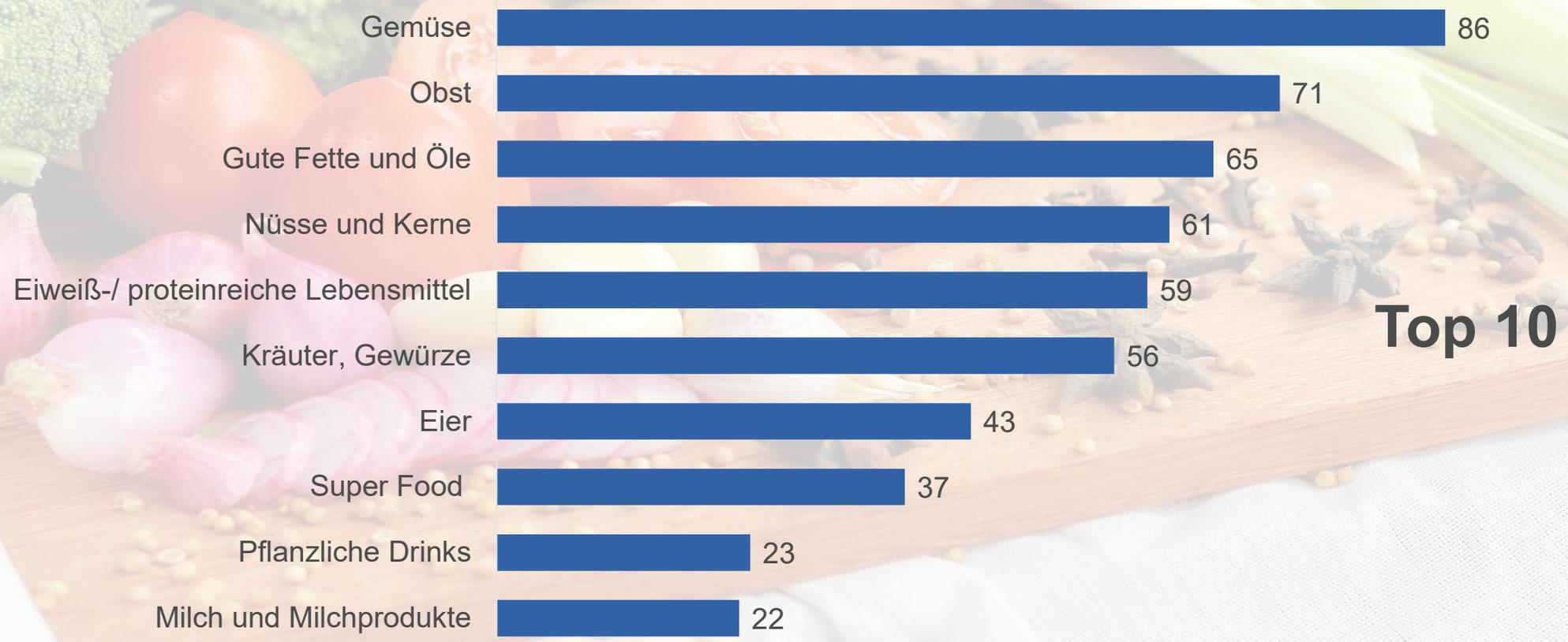
n=87 Männer



Männer tendieren häufiger auch zu Low-Fat- od. Protein-Diäten.

Diät-Erfahrene bevorzugen pflanzliche und proteinreiche Kost: Obst, Gemüse, gute Öle, Nüsse, Superfood sowie Eier & Milch.

Geeignete Nahrungsmittel für eine Ernährungsumstellung



Top 10

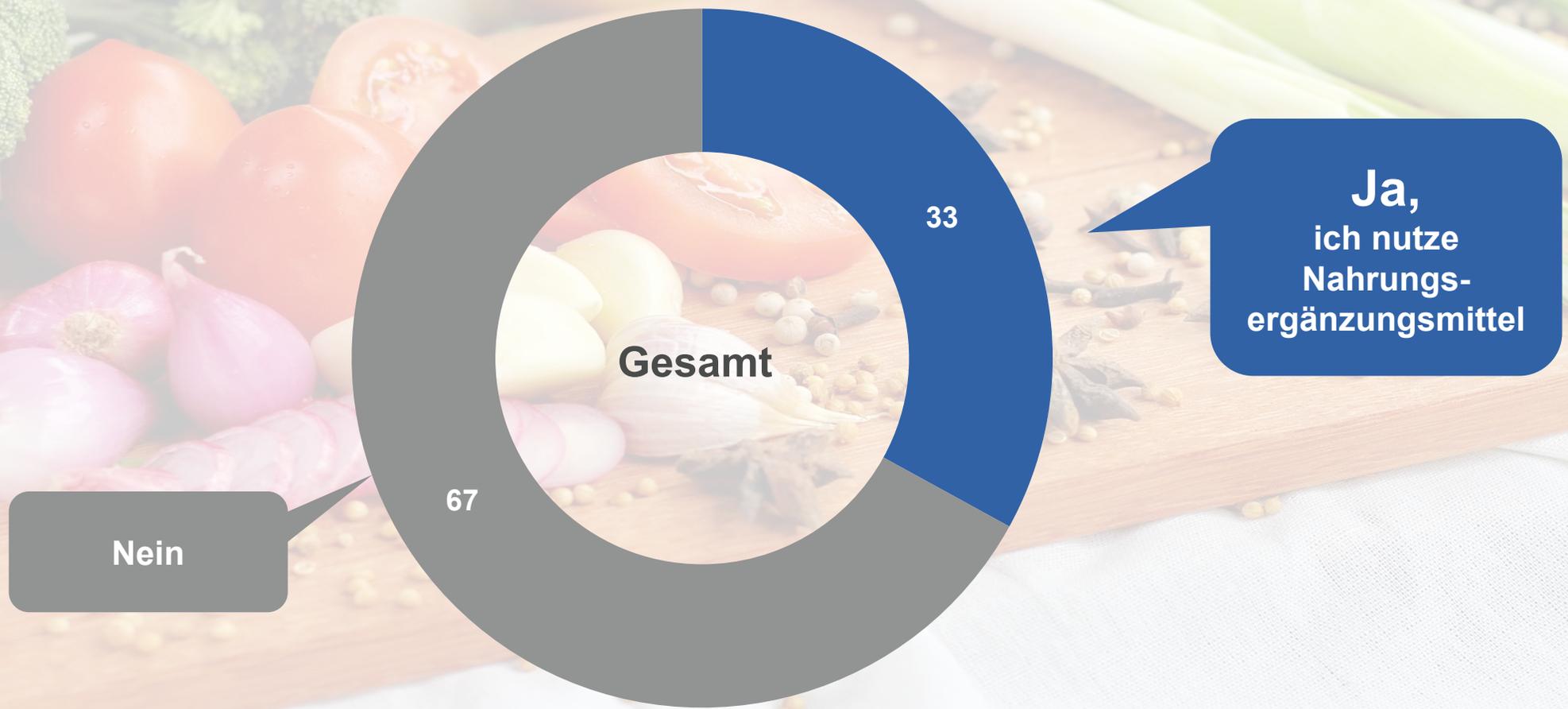
Falls nicht: 'Ich kenne keine von diesen Diäten' lt. Frage 3 und Nicht 'Ich habe noch nie versucht mit einer Diät abzunehmen' lt. Frage 4
Frage 6: Welche Nahrungsmittel halten Sie generell für eine Ernährungsumstellung bzw. Diät besonders geeignet?

Angaben in %
Top-10

Basis n= 606

Jeder dritte Diäterfahrene nutzt Nahrungsergänzungsmittel für die Ernährungsumstellung.

Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln

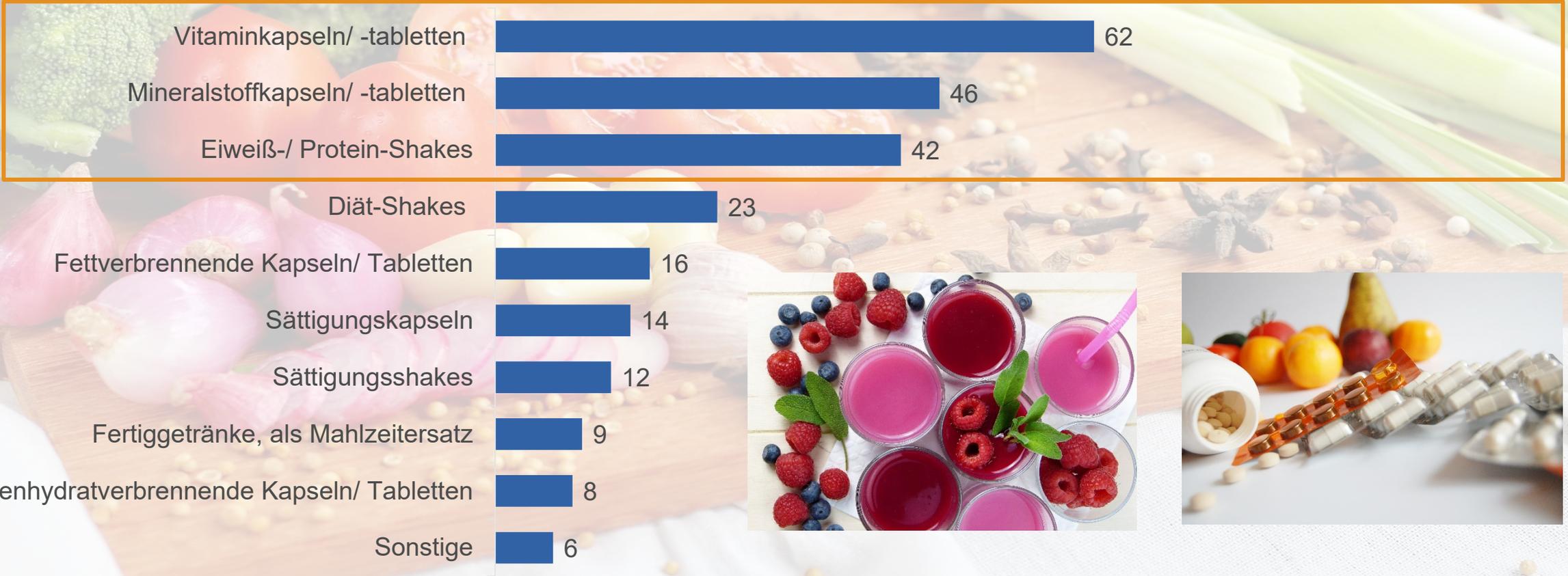


Falls nicht: 'Ich kenne keine von diesen Diäten' lt. Frage 3 und Nicht 'Ich habe noch nie versucht mit einer Diät abzunehmen' lt. Frage 4 Angaben in %
Frage 7: Nutzen Sie für Ihre Ernährungsumstellung bzw. Diät Nahrungsergänzungsmittel?

Basis n= 393

Vor allem Vitamine, Mineralien und Eiweiß-/Protein-Shakes werden als Nahrungsergänzung genutzt.

Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln



Untersuchungssteckbrief

Ernährungsumstellung und gute Vorsätze fürs neue Jahr



Untersuchungsmethode: Online Befragung



Untersuchungszeitraum: Januar 2021



Befragungsgebiet: Bundesweite Befragung



Stichprobe: n=1015 Personen



Zielpersonen: Haushaltsführende Personen im Alter von 18-65 Jahren



Geschlecht: Quotiert: Frauen (70%), Männer (30%)



Alter: Quotiert: 18-30 Jahre (25%), 31-40 Jahre (20%), 41-50 Jahre (20%), 51-60 Jahre (25%), 61-65 (10%)



Projektmanagement: Forschungsgruppe g/d/p

Ihre Ansprechpartner

Doreen Samolewicz
Senior Research Consultant

☎ : +49 (0) 40 - 298 76 112
@: samolewiczc@gdp-group.com



Selma Aliefendic
Junior Research Executive

☎ : +49 (0) 40 - 298 76 221
@: aliefendic@gdp-group.com

