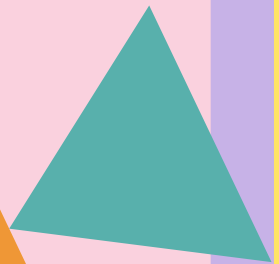
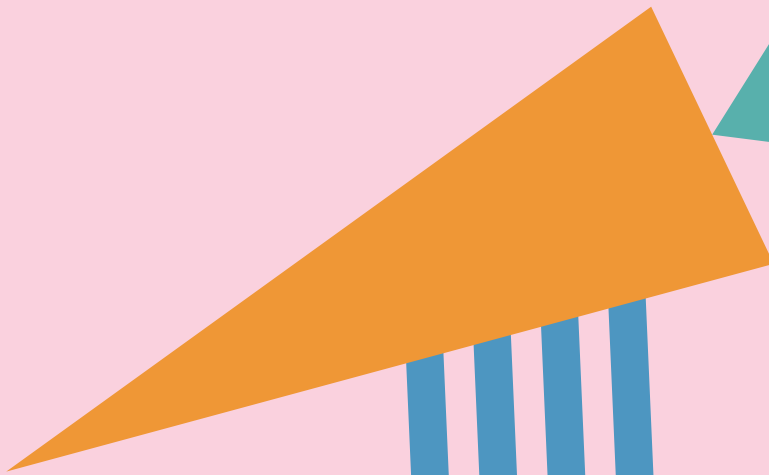
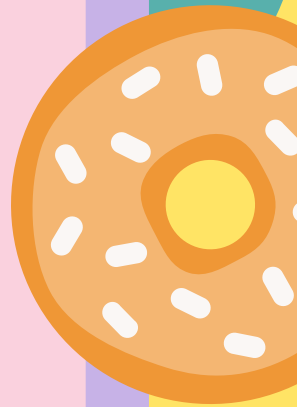
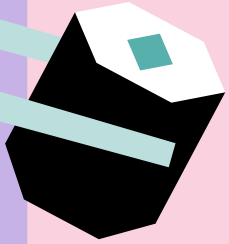


HOUSE of FOOD

Millennials & Diäten.

Null 08/15, no Jo-Jo, dafür
achtsam, digitalisiert & personalisiert.



Inhalt

	Seite
Intro	3
1. Ein paar Gramm Geschichte – über das Abnehmen	4
2. Millennials – die Food- & Earth-Lover	5
3. Das Fett muss weg – so bleibt mehr Platz für einen selbst	6
4. Die wohlgenährten Helfer – App, Web, Social Media & das gute alte Kochbuch	7
5. Daten ansammeln – da wird nur zu-, nicht abgenommen	8
5.1. Daten ansammeln – mit Nutrigenetik individuelle Ernährungsempfehlungen ableiten	9
6. Über den grünen Tellerrand – die Generation Y achtet (auf) unseren Planeten	10
6.1. Über den grünen Tellerrand – wie sich die Ernährung vom Ich zum Wir entwickelt	11
7. Keine 08/15-Diäten für Gen Y – sie mag es achtsam, technikbasiert und personalisiert	12/13
8. Fazit	14
Die Autorin	15
Über uns	15
Quellenangaben	16

Intro

Diätkonzepte, Ernährungsweisen und Schönheitsideale teilen schon in der Geschichte kaum identische Kleidergrößen, sondern sehr unterschiedliche Sicht- und Herangehensweisen.

Gerade die **Millennials (auch Generation Y, Gen Y oder Digital Natives genannt)** wollen viel mehr als nur eine gute Figur machen. Bei den Themen Diäten und Ernährung blicken sie weit über ihren Tellerrand hinaus und verlangen Antworten auf Fragen wie: Werden mein Obst und Gemüse biologisch und fair angebaut? Wie lange bzw. kurz sind meine Lebensmittel unterwegs? Welche Marken und Anbieter verzichten auf Gentechnik und schützen das Tierwohl? Was für eine Ernährungsweise passt medizinisch, wissenschaftlich und ethisch am besten zu mir?

Diese und alle anderen Antworten und Informationen beziehen die Digital Natives natürlich aus dem Netz, geben dort ihre Daten preis und tauschen sich über die Social-Media-Kanäle aus. So sind sie immer auf dem neusten Stand, was Ernährung, Medizin, Forschung und Wissenschaft angeht – und sind Teil ihrer eigenen Diät-Welt.

Diät, die

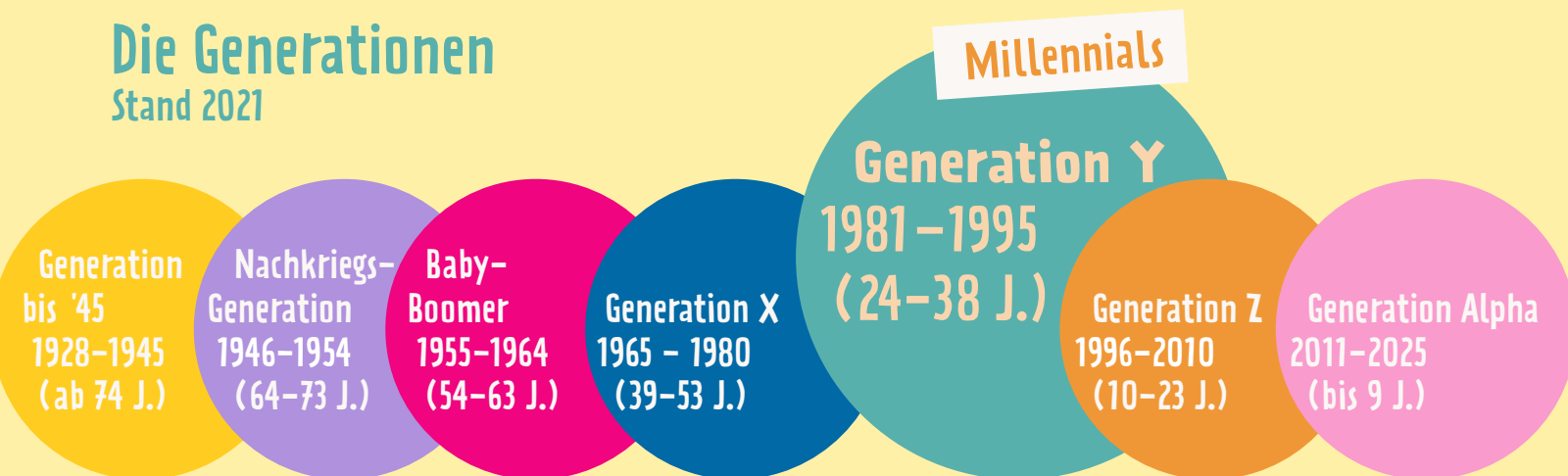
Substantiv, feminin

Di|ät

Vom griechischen *diaeta* „Lebensart“, „vom Arzt vorgeschriebene Lebensweise“; bezeichnet eine bestimmte Ernährungsweise, in der Regel zur Gewichtsreduktion oder zur Behandlung/Vorbeugung von Krankheiten.

Die Generationen

Stand 2021



1. Ein paar Gramm Geschichte – über das Abnehmen

Das Bedürfnis, den eigenen Körper zu verändern und entsprechend eines gesellschaftlich akzeptierten Schönheitsideales zu gestalten, ist kein Phänomen unserer Tage. Im **antiken Griechenland** galt der **athletische männliche Körper** als Sinnbild für Zivilisation. Im **Mittelalter** waren **knabenhafte Männer und Frauen** mit „Apfelbrüsten“ und kleinem Bauch attraktiv. Später in der **Renaissance** hingegen galten Frauen mit **wohlgenährten Rundungen** als schön.

Im Kielwasser der prosperierenden **Hollywood-Filmindustrie, Supermodels** und Modemagazine avancierte schließlich das **20. Jahrhundert** zu einer Blütezeit unterschiedlichster Diät-Konzepte. Als das in Form bringende Korsett bei den Damen aus der Mode kam, begann der Siegeszug der Abnehmprogramme.

1907 beispielsweise entwickelte der New Yorker Arzt William Howard Hay seine berühmte **Trennkost**. Radikales Fasten und obskure Schlankeitspillen wurden in den **1920er**-Jahren populär. Von der magischen **Kohl-suppe** der **1970er** über die **Beverly-Hills-Diät** der **80er** bis hin zur **Low-Fat-Welle** der **1990er** und dem Intervallfasten des 21. Jh., die Ernährungskonzepte verfolgten allesamt das Ziel, eine schlanke Figur zu formen.

Mit Beginn des 21. Jahrhunderts hat das Thema Diät weitere Facetten und Perspektiven bekommen. Während noch vor 20 Jahren verzichtorientierte, zeitlich begrenzte extreme Reduktionsprogramme den Markt dominierten, hat sich der Fokus bei Diäten nun verschoben: Ein ganzheitlicher, gesunder Lebensstil steht im Mittelpunkt. Auch Datenansammlung, Digitalisierung und Individualisierung übernehmen eine immer größer werdende Rolle.

Auch interessant:

Rein kalorienreduzierte Diäten versprechen keinen dauerhaften Erfolg, eher im Gegenteil. Nach Beendigung der Diät wird man nicht nur schwerer, sondern oft auch „fetter“. Denn während der Diät baut der Körper auch Muskelmasse ab, die bei der Jo-Jo-Kilo-Rückholaktion als Fett eingelagert wird.



ca. 1600/800 – 27. v. Chr. **athletisches, antikes Griechenland**

6.–15. Jh. knabenhaftes Mittelalter

14. Jh. üppige, italienische Renaissance

1907 tricky Trennkost

1920 dubiose Schlankeitspillen

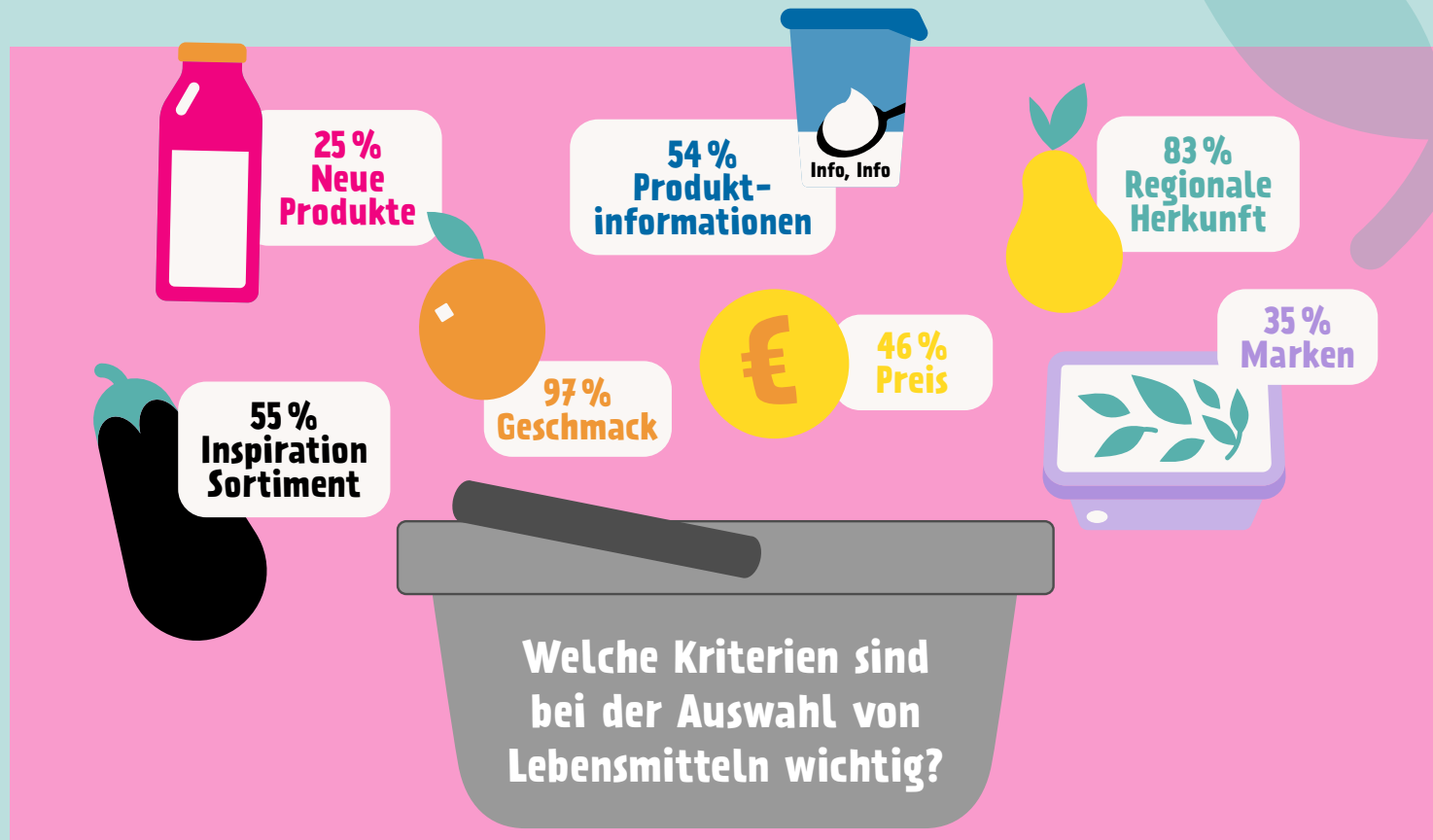
1970 magische Kohlsuppe

20. Jh. mageres Hollywood

21. Jh. ganzheitlich, gesund, individuell, datenbasiert und digitalgetrieben

2. Millennials - die Food- & Earth-Lover.

Wenn die 24- bis 38-jährigen ihren Einkauf erledigen, tun sie das mit Bedacht und legen dabei großen Wert auf eine leckere, gesunde, ausgewogene, inspirierende, regionale, nachhaltige und preisbewusste Ernährung.



Wie, was und wonach shoppen Digital Natives? Antworten gibt der **Ernährungsreport 2019/2020** – eine forsa-Studie im Auftrag der Bundesregierung für Ernährung und Landwirtschaft.¹

Laut forsa-Studie sagen:

97%

Essen muss gut schmecken

89%

Essen muss gesund sein

56%

Essen muss einfach & schnell zubereitet werden können

50%

dass sie Flexitarier sind

22%

sie ersetzen Fleisch und tierische Produkte durch vegetarische und vegane Alternativen

Es gibt aktuell keine separate Gen-Y-Auswertung, und die ausgewiesenen Werte entsprechen der Altersgruppe 30- bis 44-Jährige.

3. Das Fett muss weg - so bleibt mehr Platz für einen selbst.

Was genau bewegt die Millennials zum Abnehmen?

Die Selbstinszenierung.

Unsere Millennials sind 13% narzisstischer veranlagt als andere, ältere Generationen. Die Inszenierung der eigenen Person auf den Social-Media-Kanälen gehört zum Lifestyle einfach dazu. **48% von ihnen verzichten lieber einen Monat auf ihr Frühstück als auf ihr Smartphone. 28% würden sogar eher einen Monat auf Sex verzichten.**⁵

Die Nachhaltigkeit.

Die Nielsen Food-Studie 2020 besagt, dass fast ein Drittel, nämlich 29% der Deutschen, einer bestimmten Ernährungsgewohnheit folgen, weil diese nachhaltiger ist. **Zwei von drei Verbrauchern legen vor dem Supermarktregal besonderen Wert auf Umwelt- (60%) und Tierschutz (61%).**⁶

Die eigene Leistung.

Laut der Nestlé Ernährungsstudie 2019 möchten **35% der Befragten mittels Ernährung das Beste aus sich herausholen.** Zu den ehrgeizigen Zielen gehören des Weiteren **gutes Aussehen (24%), geistige Leistungsfähigkeit (16%) und Muskeln aufbauen (16%).**⁴

Die achtsame Gesundheit.

Laut einer Erhebung des Statistischen Bundesamts ist die eigene Gesundheit schon heute der wichtigste Beweggrund für die persönliche Ernährungsweise.² Und im Jahr 2020 stimmten rund **42,7% der Befragten der Generation Y der Aussage zu: „Beim Lebensmittelkauf achte ich auf Öko- bzw. Bio-Prüfsiegel.“**³



4. Wohlgenährte Helfer – App, Web, Social Media & das gute alte Kochbuch.

Ernährung und Diät sind komplexe Themen, zu denen es zahllose, sich teilweise widersprechende Aussagen und Lehrmeinungen gibt. Gar nicht so einfach, sich hier zurechtzufinden und die verschiedenen Aussagen für sich einzuordnen. Wo und wie machen sich Interessierte eigentlich schlau? Einen Einblick gibt die Bauer Women's Weeklies-Diät-Befragung.⁷

Digitale Medien

Als Ergebnis wenig überraschend: Digitale Medien stehen als Informationsquellen hoch im Kurs:

47 %

aller Befragten informieren sich auf Webseiten

36 %

aller Befragten per Social Media

Apps

Potenzial verspricht natürlich auch die Entwicklung von Apps. Zwar geben insgesamt erst 24% der Umfrageteilnehmer an, sich von Apps beim Abnehmen helfen zu lassen. Dieser Kanal boomt vor allem bei den Jüngeren:

40 %

der 14- bis 29-Jährigen nutzen Apps

31 %

der 30- bis 39-Jährigen nutzen Apps

Auch interessant:

Kochbücher

Für alle Bücher-Lover: Das gute alte Kochbuch – ob aus Papier oder auf dem E-Reader – ist noch lange nicht out.

Von **28 %** der Gesamtnutzer wird es als Diät-Informationsquelle genutzt, und überraschenderweise liegt der Zuspruch gerade bei den jungen Altersgruppen über dem Gesamtschnitt.⁷

So wie die Generation Y ihre Infos längst in digitaler Form zu sich nimmt, so gibt sie auch sehr bereitwillig ihre eigenen Informationen – und vor allem Daten von sich selbst preis.

5. Daten ansammeln – da wird nur zu-, nicht abgenommen.

Digitalisierung verhilft nicht nur jedem Einzelnen zu einem breiten Zugang zu Informationen und einer gleichgesinnten Community. Sie ermöglicht es umgekehrt Firmen und Organisationen, eine unvorstellbare Datenmenge über Produzenten und Konsumenten zu sammeln und zu verarbeiten – und daraus maßgeschneiderte Empfehlungen für jeden Nutzer zu erstellen.

Ein Beispiel: Der amerikanische Onlineversandhändler Amazon wendet sein kundenzentriertes Erfolgsmodell seit 2017 auch auf den stationären Einzelhandel an. Damals übernahm Amazon die amerikanische Supermarktkette Whole Foods Market. Die Entscheidung, ob Avocados oder Artischocken in den Läden angeboten werden und

was sie kosten, basiert seitdem dort weder auf der Einschätzung eines Marktleiters noch auf den Vorgaben von Produzenten und Zwischenhändlern, sondern auf den gesammelten Daten über die Käufer. Und diese Daten schöpft Amazon aus seinem digitalen Kosmos.⁸

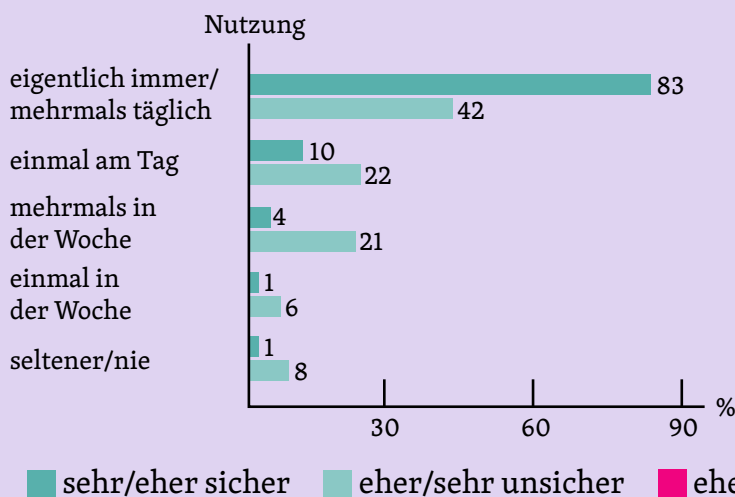
Was bringt das? Aus der Summe dieser Daten lassen sich zukünftig immer mehr auf den Körper maßgeschneiderte, für die Erbanlagen medizinisch relevante und auf die Persönlichkeit abgestimmte Diät-Formen erforschen, entwickeln und adaptieren.

„Wer viel surft, gibt viel von sich preis.“

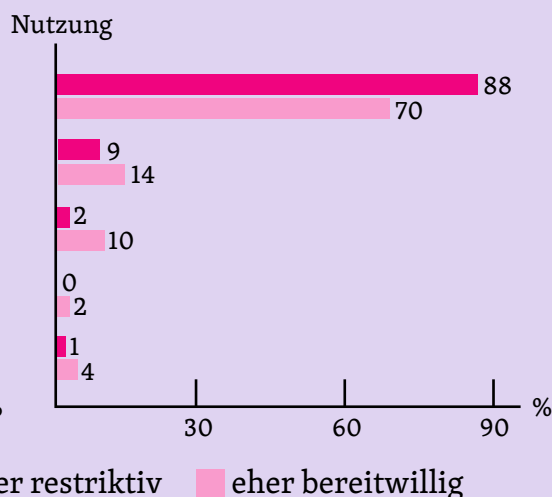
Auch interessant:

Keine Sicherheitsbedenken bei persönlichen Daten
Sicherheit im Umgang und Datenpreisgabe bei Vielsurfern

Sicherheit im Umgang



Persönliche Datenpreisgabe



„Schalt mal ab, Deutschland!“ TK-Studie zur Digitalkompetenz 2021.⁹

5.1. Daten ansammeln – mit Nutrigenetik individuelle Ernährungsempfehlungen ableiten

Eine weitere Quelle auswertbarer Daten verdanken wir dem Fortschritt der medizinischen Forschung. Der Forschungszweig der Nutrigenetik etwa untersucht das Wechselspiel von Erbanlagen und Ernährung.

Die Genetik beeinflusst die individuelle menschliche Gesundheit und Ernährung (Nutrigenetik) und umgekehrt. Aus dieser Erkenntnis lassen sich individuelle Ernährungsempfehlungen ableiten. So können Verbraucher ihr Krankheitsrisiko reduzieren und ihre Gesundheit verbessern.¹⁰

Das Erbgut von zwei Menschen gleicht sich im Mittelwert zu fast 99,7%. Diese 0,3% können allerdings dazu führen, dass z.B. eine Portion Nudeln ganz anders verdaut wird. So läuft die Verwertung der gleichen Menge bei dem einen viel besser als beim anderen – der damit zunimmt.¹¹

Das Ziel: auf Basis einer Genanalyse individuelle Ernährungsempfehlungen auszusprechen. Auch die Entschlüsselung des komplexen Darmmikrobioms und seiner Funktion im Körper bringt neue Erkenntnisse über Energieverwertung und Lebensmittelunverträglichkeiten eines Menschen.

6. Über den grünen Tellerrand – die Generation Y achtet (auf) unseren Planeten

Aus dem Food Report 2022¹²

Gerade für die jüngeren Generationen spielt das Thema **Gesundheit** eine immer größere Rolle. Sie ist mehr als ein Megatrend und ein wichtiger Teil unseres Selbst, unserer Kultur und unserer Gesellschaft. Darüber hinaus **beeinflusst** sie unser Leben, Denken, Handeln, Arbeiten, Einkaufen und – **unser Essen**.

Den Millennials geht es eben nicht allein um die Wahl, die Menge und die Nährwerte von Lebensmitteln. Ihnen ist die Qualität wichtig. Food muss frisch, gesund, lecker, natürlich, regional, biologisch, gentechnikfrei, tierethisch, aber auch transparent, integer, authentisch, sozialverträglich produziert und nachhaltig sein. Über das Thema einer guten und umfassend guten Ernährung informieren sich die Digital Natives online und tauschen sich über Social Media aus.

„Vielen wird zunehmend bewusst, dass ein gutes und gesundes Leben auch eine gute, also ‚gesunde‘ Umwelt erfordert.“

Hanni Rützler, Food Trend-Expertin,
Referentin, Autorin

„Sie wollen im Hinblick auf ihre Ernährung nicht nur mit sich, sondern auch mit der Welt – so gut es geht – im Reinen sein.“

Hanni Rützler

Besonders urbane und höher gebildete Millennials setzen auf nachhaltige, also umweltfreundliche Ernährungs-Konzepte wie zum Beispiel die Planetary Health Diet (s. nächste Seite), anstatt auf Diäten, die nur aufs Schlanksein abzielen. **Schlank soll in ihren Augen lediglich der ökologische Fußabdruck sein.**

6.1. Über den grünen Tellerrand - wie sich die Ernährung vom Ich zum Wir entwickelt

Evolution des Verständnisses von gesunder Ernährung¹²

Wir

Mehr Nachhaltigkeit & Genuss



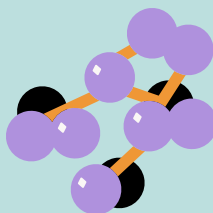
Weniger CO₂ & Foodwaste
Wertschätzung von Lebensmitteln

Mehr Tierschutz



Weniger Fleisch & Milchprodukte
Ethische Beweggründe, Nachhaltigkeit, Verträglichkeit

Mehr Obst & Gemüse



Weniger Verarbeitung
keine Zusatzstoffe, keine Allergene, Free From, Clean Labelling

Mehr Ballaststoffe



Weniger Zucker
Zuckerreduktion, andere Zuckerarten, Zuckerersatzstoffe

Ich



Weniger Fett
weniger Butter, fettarme Joghurts, sichtbares Fett entfernen

Quelle: futurefoodstudio

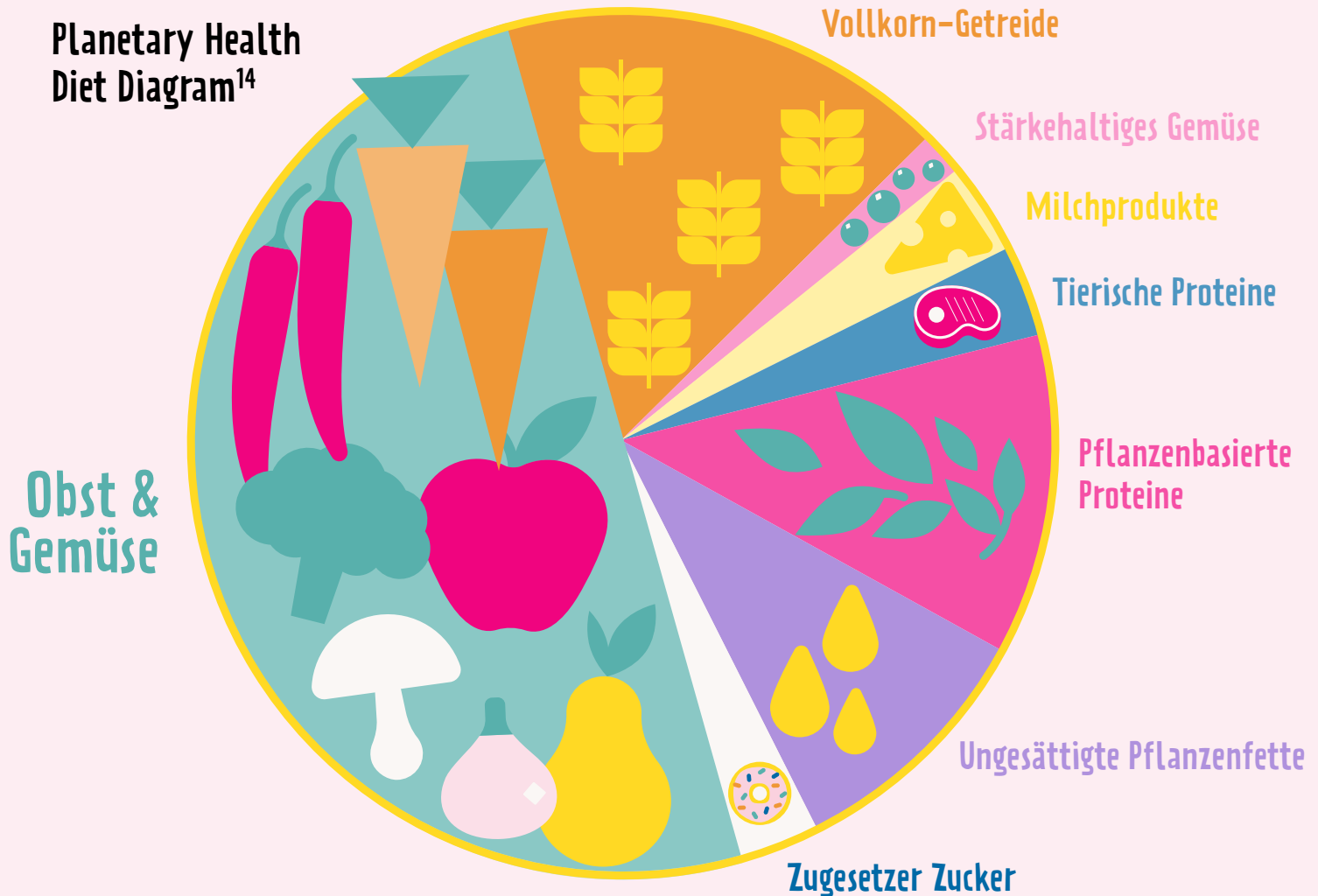
7. Keine 08/15-Diäten für Gen Y – sie mag es achtsam, technikbasiert und personalisiert.

Achtsamer und gesünder

Was wir uns auf den Teller löffeln, setzt in Zukunft ein bewusstes Signal für die Umwelt, **Nachhaltigkeit, Tierschutz und faire Produktionsbedingungen**. Mit der Wahl des Essens bekennen wir uns immer häufiger zu einer nachhaltigen, klima- und ressourcenschonenden Ernährung. Die EAT-Lancet-Kommission, bestehend aus 37 Wissenschaftlern unterschied-

licher Disziplinen und Länder, hat mit der Planetary Health Diet einen Speiseplan erarbeitet, der die **Gesundheit der Menschen und unseres Planeten gleichermaßen schützt**.¹³

Wenn wir ihm folgen, würden wir den Konsum von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen ungefähr verdoppeln und den Verzehr von Fleisch und Zucker halbieren.



Datenbasierter

Milliarden Daten zum Einkaufsverhalten, Informationen aus smarten Küchengeräten, Bewegungsdaten der Smartphones, Instagramfeeds etc. laufen schon heute über die Server von Amazon und Google. Die Zukunft der Ernährung wird von den Algorithmen der Tech-Konzerne bestimmt, vom Acker bis zum Endprodukt.¹⁵ Der Nutzen für Konsumenten und Marken? Diäten und bestimmte Ernährungsweisen lassen sich in naher Zukunft digital durch **individualisierte Speisepläne**, medizinisch angepasste Einkaufslisten, Restaurantempfehlungen und Produkttipps anreichern.

Digitalisierter

Von Kochrezepten über Ernährungspläne und **Kalorienmonitoring** bis hin zum Aufspüren geeigneter Lebensmittel: Apps und Programme helfen uns beim Abnehmen und Gewicht halten. Über **Social Media** bewegen wir uns in Communitys, die die **gleichen Ernährungsvorlieben** teilen und uns Identifikation, Austausch und Motivation schenken. Und beim Essengehen teilen wir womöglich unsere gesammelten Daten über Ernährungsvorlieben und Gesundheitsfaktoren vorab mit dem Restaurant, das uns anhand dieser digitalen Informationen ein personalisiertes Menü zubereitet.

Individualisierter

Je mehr wir unseren persönlichen **Lifestyle perfektionieren**, desto größer wird unsere Nachfrage nach individualisierten Diätkonzepten. Die Investmentbank UBS mit Hauptsitz in Zürich prognostiziert, dass der **Markt für personalisierte Ernährung** im Jahr 2040 rund 64 Milliarden US-Dollar wert sein wird.¹⁶

Das Kopenhagener Start-up Gutxy entwickelt jetzt schon maßgeschneiderte Ernährungsempfehlungen basierend auf den Bakterien in der Darmflora. In Toronto/Kanada hat das Start-up Gini im Bereich der Nutrigenetik die Nase vorn. Dort werden anhand von DNA-Informationen optimale Ernährungs- und Fitnesspläne zusammengestellt. Auch deutsche Unternehmen wie myMüsli bieten bereits **DNA-basierte Ernährungspläne** an. Sehr wahrscheinlich werden wir uns immer regelmäßiger personalisierte Mahlzeiten von spezialisierten Produzenten liefern lassen.

5 T I N Z E R E R 8

Selbstoptimierung durch gesunde Ernährung ist ein starker Treiber in der Zukunft, wohingegen allzu strenge, kalorienreduzierte Diätpläne immer mehr an Bedeutung verlieren. Die Millennials setzen auf eine langfristige, dauerhafte, individuelle und digital basierte Ernährungsumstellung – plus einen achtsamen Lebensstil.

Sie gehen mit dem medizinischen Fortschritt und kennen die komplexen Wechselwirkungen von Ernährung und Individuum. Dabei machen es Globalisierung und Digitalisierung jedem Einzelnen so einfach wie nie zuvor, eine ganz eigene Ernährungs-Diät-Welt für sich zu erschaffen.

Den verantwortungsbewussten Umgang mit den Daten vorausgesetzt, ergibt sich daraus für Produzenten, Organisationen und Dienstleister die Chance, sich in Sachen Diät bzw. Ernährungsumstellung ganz neu zu positionieren.

Denn Forschung und Wissenschaft, die digitale Datenansammlung und Social Media ermöglichen bei einer Änderung der Ernährungsweise eine – so noch nicht dagewesene – Individualisierung.

Nach dem Millennial-Motto:

Digital Native meets Digital-Data-based-Diet.

Die Autorin

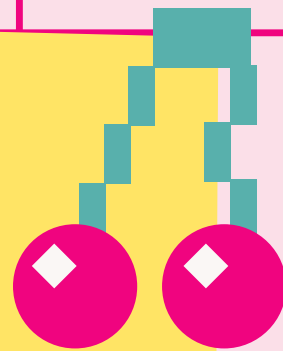
Als Mitglied des Executive Boards des House of Food und Managing Editor der monatlichen Food-Zeitschrift kochen & genießen bleibt Diplom-Ökotrophologin Stefanie Reifenrath aktuellen Food-Trends und Branchen-Entwicklungen auf der Spur. Sie ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. sowie des Food Editor Clubs Deutschland e.V.



In Zusammenarbeit mit Susanne Latour, (House of Food, Senior Creative Concept // Copy) entstanden.

Über uns

Das House of Food ist eine Food Content Agentur und Teil der Bauer Media Group. Wir konzipieren, entwickeln und verbreiten Food Content für unterschiedlichste Zielgruppen in Print, Online und Social Media.



Kontakt:

Bianca Schwarz
Executive Director New Business
+49 40 3019 3232
kontakt@house-of-food.com
www.house-of-food.com



Quellenangaben

- ¹ https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/forsa-ernaehrungsreport-2020-tabellen.pdf?__blob=publicationFile&v=3
- ² <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/170913/umfrage/interesse-an-gesunder-ernaehrung-und-lebensweise/>
- ³ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1133585/umfrage/umfrage-zu-ernaehrung-und-lebensmitteln-nach-generationen/>
- ⁴ <https://www.nestle.de/unternehmen/publikationen/nestle-studie/ernaehrungsstudie/trend-selbstoptimierung-fitness-ernaehrung>
- ⁵ <https://vdvo.de/nachricht/news/so-tickt-die-generation-der-millennials/>
- ⁶ <https://www.handelsblatt.com/unternehmen/handel-konsumgueter/studie-von-nielsen-weniger-fleisch-weniger-verpackung-worauf-die-deutschen-beim-essen-achten/25473506.html>
- ⁷ Bauer Women's Weeklies Diät-Befragung Januar 2021
- ⁸ <https://www.forbes.com/sites/forbesleadershipforum/2017/09/06/how-amazon-will-use-analytics-to-shake-up-the-supermarket-industry/?sh=706c0c3b5be9>
- ⁹ <https://www.tk.de/firmenkunden/service/gesund-arbeiten/gesundheitsberichterstattung/studie-digitalkompetenz-2021-2102178>
- ¹⁰ <https://www.fraunhofer.de/de/forschung/aktuelles-aus-der-forschung/biooekonomie/ernaehrung.html>
- ¹¹ <https://www.geo.de/magazine/geo-wissen-ernaehrung/47-rtkl-gesunde-ernaehrung-nutrigenetik-unser-erbgut-unser-essen>
- ¹² <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/food/neues-verstaendnis-von-gesunder-ernaehrung-bei-generation-y-und-z/>
- ¹³ <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>
- ¹⁴ <https://eatforum.org/learn-and-discover/the-planetary-health-diet/>
- ¹⁵ <https://www.fr.de/zukunft/stories/megatrends/essen-in-der-zukunft-mit-dna-und-drohnen-zur-perfekten-ernaehrung-90025166.html>
- ¹⁶ <https://www.ubs.com/global/en/investment-bank/in-focus/2020/future-of-food.html>