Universität Zürich[UZH]

Psychologisches Institut
Persönlichkeitspsychologie

SES

Studie über Ernährungsgewohnheiten in der Schweiz

Die Studie über Ernährungsgewohnheiten in der Schweiz

Was wir essen, hängt nicht nur vom Geschmack ab, sondern spiegelt auch Werte, Überzeugungen und Alltagsbedingungen wider. Ernährung ist heute eng mit Fragen von Gesundheit, Nachhaltigkeit, sozialer Gerechtigkeit, sowie auch mit gesellschaftlichem Wandel verbunden. Gleichzeitig stehen viele Menschen im Spannungsfeld zwischen persönlichen Zielen, praktischen Einschränkungen und sozialen Einflüssen. Um zu verstehen, wie solche Faktoren das tägliche Essverhalten prägen, braucht es Einblicke in das tatsächliche Ernährungsverhalten über längere Zeit hinweg.

Die Studie über Ernährungsgewohnheiten in der Schweiz ist eine grossangelegte, mehrjährige Untersuchung, die aktuelle Ernährungstrends in der Schweizer Bevölkerung erfasst. Über einen Zeitraum von zweieinhalb Jahren werden Teilnehmende begleitet und geben Auskunft über ihre allgemeinen Ernährungsmuster sowie über ihre täglichen Essentscheidungen und die Gründe dahinter.

Durchgeführt wird die Studie am **Psychologischen Institut der Universität Zürich** in Zusammenarbeit mit dem **Schweizer Kompetenzzentrum für Sozialwissenschaften (FORS)**. FORS setzt unter Anleitung der Universität Zürich fünf Befragungswellen im Abstand von jeweils rund sechs Monaten um. Zwei dieser Erhebungswellen wurden bereits erfolgreich abgeschlossen.

Insgesamt wurden über 17.000 Personen in deutschsprachigen Kantonen kontaktiert, von denen etwa 4.500 an dem ersten Fragebogen in der Welle 1 teilgenommen haben. Ein Grossteil dieser Teilnehmenden war ansässig in Zürich und Bern (siehe Abbildung 1).

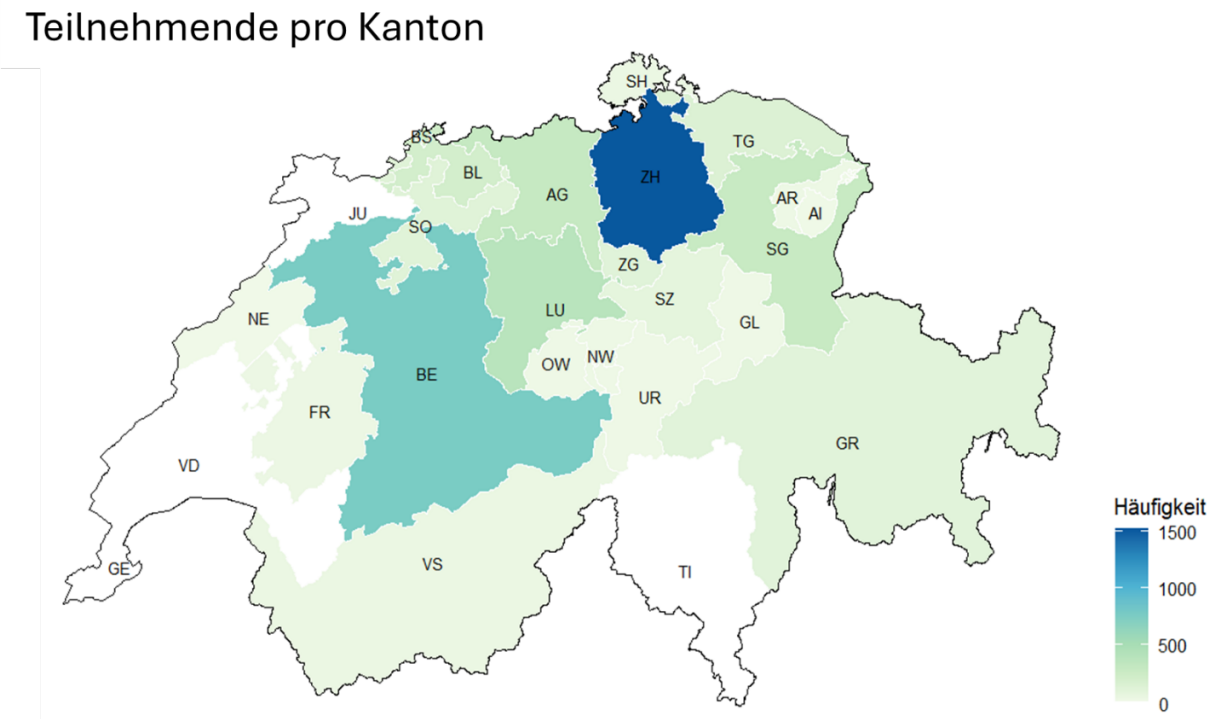

Abbildung 1. Häufigkeiten von Teilnehmenden pro Kanton

Einflüsse auf Ernährungsentscheidungen

Die Teilnehmenden gaben eine Vielzahl von Einflüssen an, die ihre Ernährungsentscheidungen prägen (Abbildung 2). Am häufigsten nannten sie dabei lebensstilbezogene Faktoren, wie Sport, ethische oder ökonomische Gründe. Auch gesundheitsbezogene Gründe, darunter Unverträglichkeiten, Allergien oder medizinische Empfehlungen spielten für viele eine wichtige Rolle bei der Auswahl von Lebensmitteln. Etwa ein Drittel der Befragten gab hingegen an, ihre Ernährung nicht aufgrund solcher äusseren Einflüsse anzupassen.

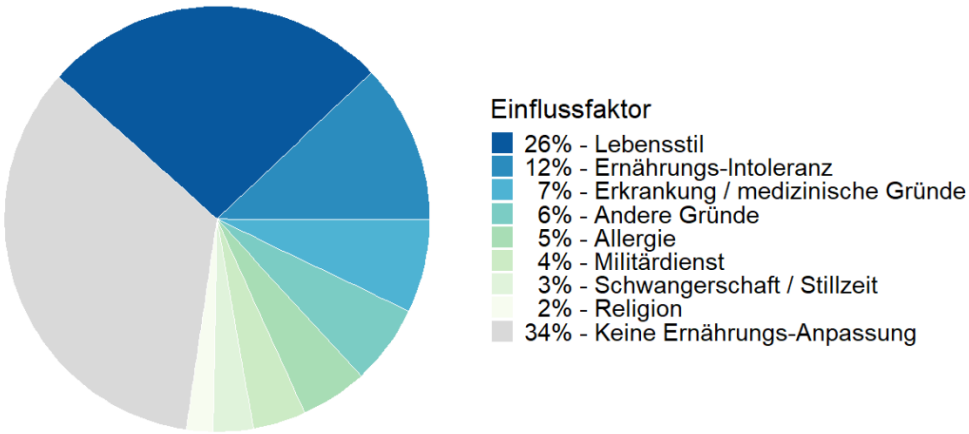

Abbildung 2. Einflüsse auf Ernährung

Neben diesen eher externen Einflüssen spielten auch persönliche Ziele, Werte und situationsbezogene Gründe eine wichtige Rolle bei alltäglichen Ernährungsentscheidungen (Abbildung 3). Die täglichen Kurzfragebögen zeigen, dass der häufigste Grund für den Verzehr eines bestimmten Gerichts schlicht das Verlangen danach war. Auch praktische Erwägungen wie Einfachheit der Zubereitung oder Bezahlbarkeit hatten grossen Einfluss auf das, was tatsächlich gegessen wurde. Ethische Überlegungen – etwa Sorgen um Tierleid oder ökologische Auswirkungen – spielten eine geringere, aber dennoch wichtige Rolle bei konkreten Essentscheidungen.

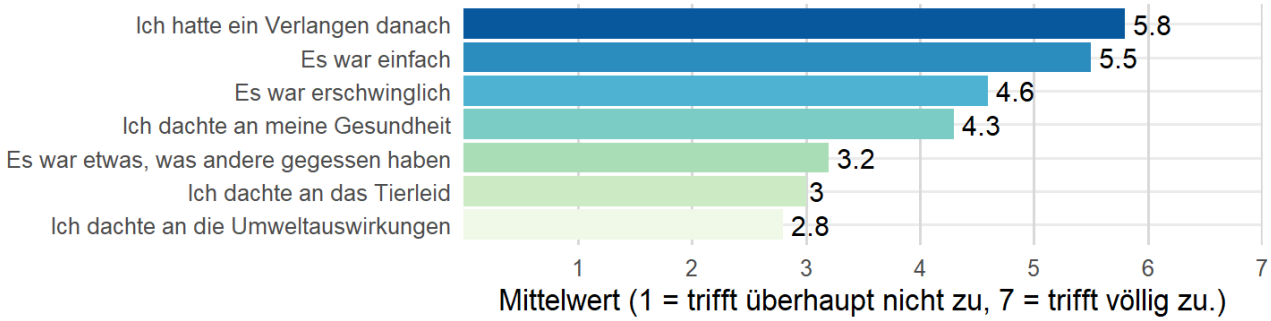

Abbildung 3. Gründe für Ernährungsentscheidungen

Beliebte Lebensmittel

Bei der Betrachtung der bevorzugten Lebensmittel zeigten sich klare Muster (Abbildung 4). Tierische Produkte wie Fleisch, Eier und Milchprodukte gehören weiterhin zu den am häufigsten bevorzugten Nahrungsmitteln: Rund 78 % der Teilnehmenden gaben an, Milchprodukte stark zu bevorzugen, ähnlich hoch waren die Werte für Eier (62 %) und Geflügel (62 %). Fleisch von Landtieren (58 %) und Fisch und Meeresfrüchte (48 %) wurden etwas geringer, aber nach wie vor positiv bewertet. Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse (79 %) und Früchte (77 %) zählen ebenfalls zu den bevorzugten Optionen.

Pflanzliche Alternativen wie Tofu oder Fleischersatzprodukte wurden hingegen überwiegend neutral bewertet (47 %), wobei etwa ein Viertel der Befragten (23 %) sie stark bevorzugt. Dies zeigt, dass ein Teil der Bevölkerung pflanzliche Alternativen bereits mag, während der Grossteil solchen Produkten bisher neutral gegenüber eingestellt ist.

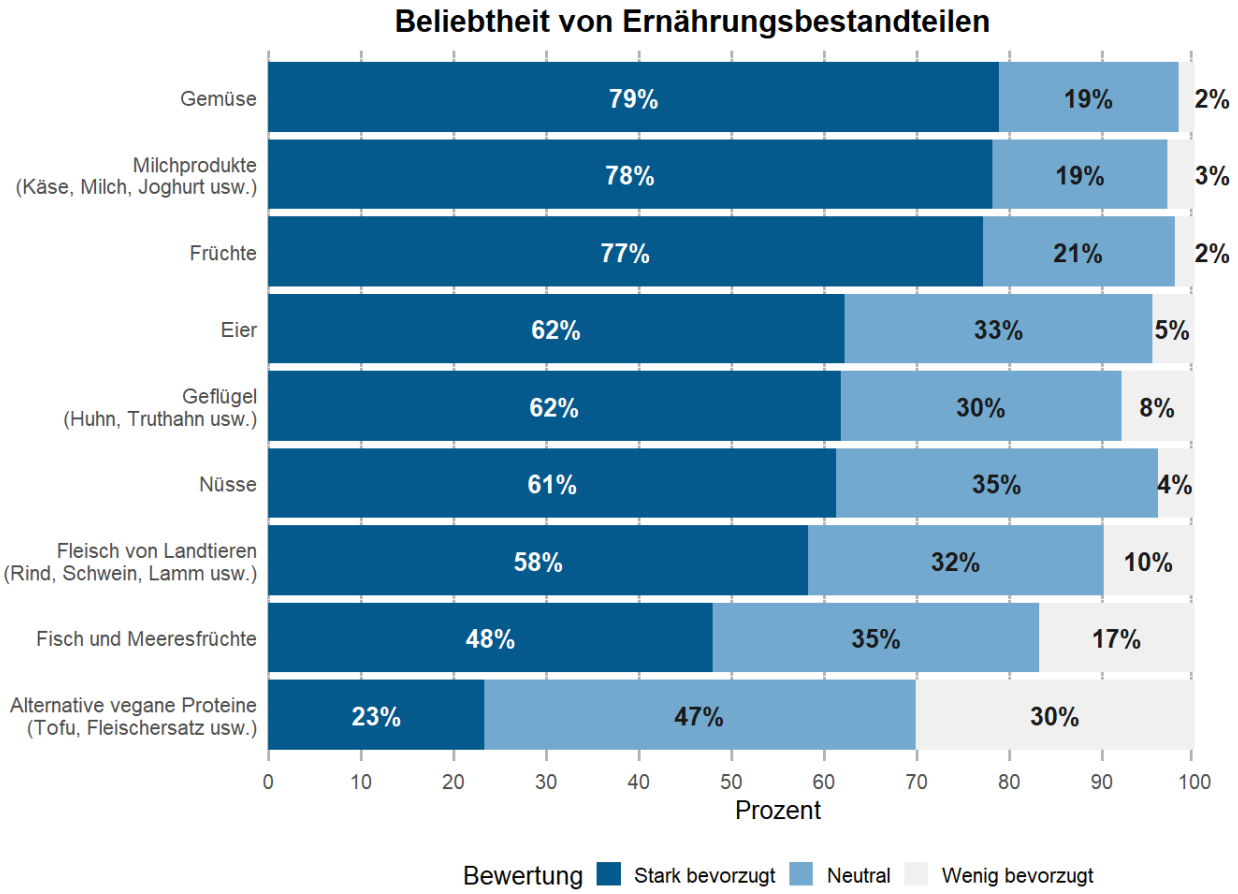

Abbildung 4. Beliebtheit verschiedener Ernährungsbestandteile

Ernährungsziele

Viele Teilnehmende formulierten persönliche Ziele im Zusammenhang mit ihrem Ernährungsverhalten (Abbildung 5). Am häufigsten war es ihnen wichtig, sich gesünder zu ernähren (52 %), nachhaltiger einzukaufen (37 %) oder weniger Fleisch zu konsumieren (18 %). Auch der Verzicht auf andere tierische Produkte – etwa auf Milchprodukte – wurde von zahlreichen Personen als Ziel genannt (10 %). Diese Absichten spiegeln eine wachsende Sensibilität für ökologische und gesundheitliche Aspekte wider, aber auch den Wunsch, Ernährung stärker mit den eigenen Werten in Einklang zu bringen.

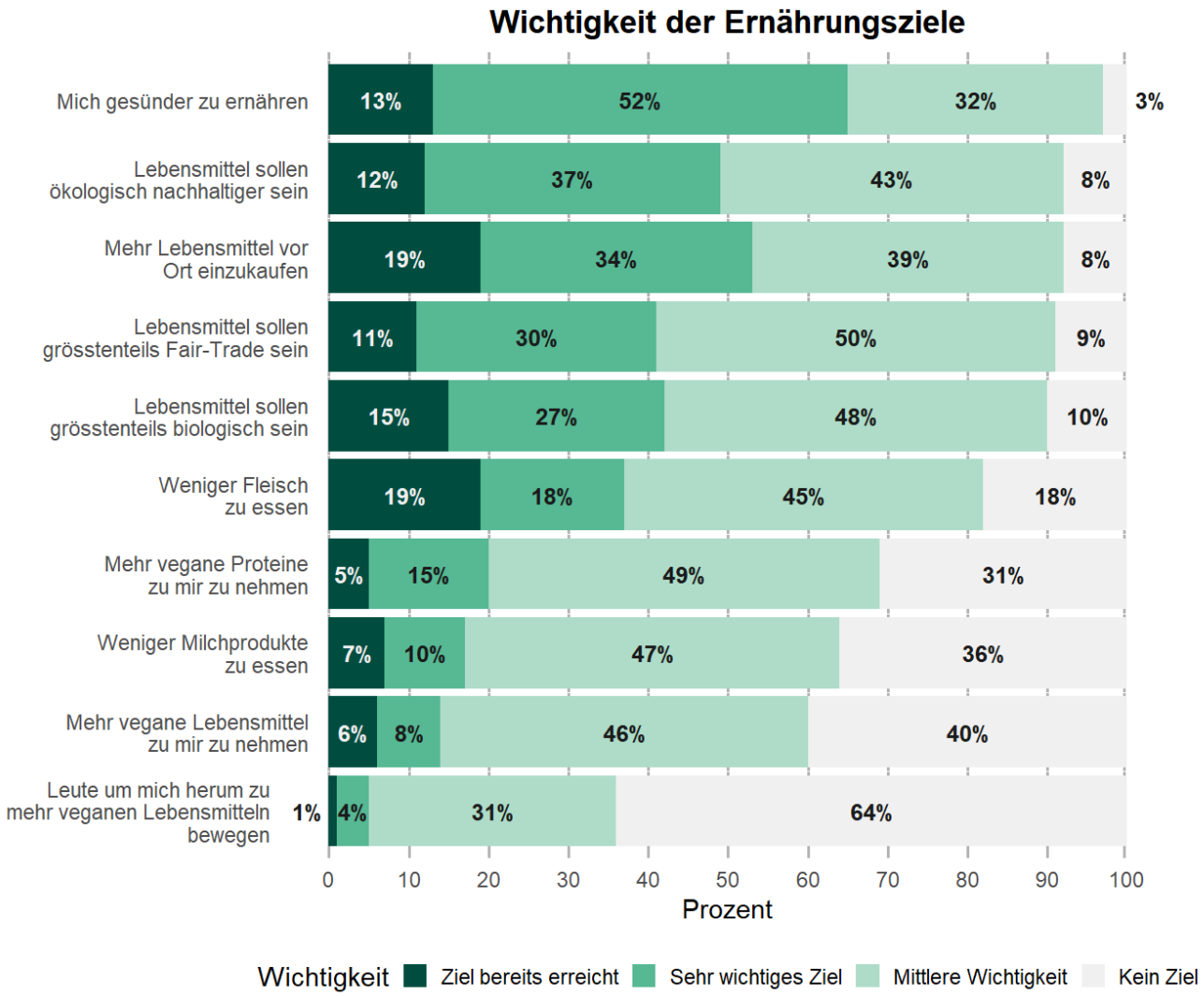

Abbildung 5. Wichtigkeit von verschiedenen Ernährungszielen

Ausblick

Mit der fortgesetzten Teilnahme an der Studie eröffnen sich neue Möglichkeiten, die Dynamik von Ernährungsentscheidungen im Alltag besser zu verstehen. Durch den Vergleich über mehrere Erhebungszeitpunkte lässt sich untersuchen, wie sich individuelle Ziele, Überzeugungen und Gewohnheiten gegenseitig beeinflussen – etwa, ob der Wunsch nach Nachhaltigkeit tatsächlich zu einer Veränderung des Konsumverhaltens führt oder ob praktische und soziale Faktoren diesen Prozess bremsen. Darüber hinaus testen wir, ob Interventionen – wie kurze Mitteilungen oder Erinnerungen an persönliche Ziele – eingesetzt werden können, um das Verfolgen persönlicher Ernährungsziele zu unterstützen.

Impressum

© Oktober 2025
Universität Zürich

Herausgeberin
Psychologisches Institut
Persönlichkeitspsychologie

Redaktion
Prof. Dr. Christopher J. Hopwood
Maxim Trenkenschuh

In Zusammenarbeit mit
FORS
Bâtiment Géopolis
1015 Lausanne

Kontakt
Universität Zürich
Psychologisches Institut
Persönlichkeitspsychologie
Binzmühlestrasse 14, Box 34
8050 Zürich
+41 44 635 71 81
hopwood@psychologie.uzh.ch
https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/sob/perspsy/forschung/ses.html