

KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Handout zur Veranstaltung am 01.10.2025

**Thema: Chancen nutzen, Risiken kennen –
Ernährungstrends in der Beratung**

Referentin: Madita Poll, Landwirtschaftskammer Niedersachsen



Was sind Ernährungstrends

Ernährungstrends sind Entwicklungen im Bereich der Ernährung, die das Essverhalten und die Lebensmittelwahl von Menschen über einen bestimmten Zeitraum hinweg beeinflussen. Sie entstehen oft aus gesellschaftlichen, ökologischen, gesundheitlichen oder ethischen Beweggründen und spiegeln aktuelle Lebensstile und Werte wider. Vor allem zeigen sich diese Trends in den Essgewohnheiten und deren Veränderungen. Sie können neue Produkte einbeziehen oder die Einstellung zum Essen selbst verändern. Dabei können diese kurz- oder langfristig sein. Am häufigsten werden Ernährungstrends von den sozialen Medien beeinflusst. Vor allem TikTok, Instagram und YouTube spielen eine große Rolle, aber auch die künstliche Intelligenz wird immer mehr in die personalisierte Ernährung integriert und als Informationsquelle genutzt.

Social Media und ihre Rolle

Die sozialen Medien sind maßgeblich an der Entwicklung und der Gestaltung der Ernährungstrends beteiligt. Hashtags, Beiträge, Reels (Kurzvideos) oder ausführliche Videobeiträge tragen zu der lebendigen Plattform bei. Sie bieten Platz für Informationsaustausch und Inspirationssuche. Sie stellen eine neue Art der Infrastruktur dar und erweitern den personellen Raum für Austausch und Informationssuche, zusätzlich zu dem bereits bekannten Umfeld, wie Freunde und Familie. Dabei sind vor allem kurze verständliche Videos und Reels gefragt, um unkompliziert an die Informationen zu gelangen, die man gerade benötigt. Influencer zeigen beispielsweise ihren Essalltag in „What I eat in a day“ Reels, aber auch Rezeptideen oder allgemeine Informationen über den jeweiligen Ernährungsstil. Oftmals werden auch „Starthilfen“ in die Ernährungsweise gegeben, um eine Umstellung so einfach wie möglich zu gestalten.

Welche Ernährungstrends gibt es?

1. Pflanzenbetonte Ernährung

Immer mehr Menschen ernähren sich flexitarisch, vegetarisch oder vegan. Dabei werden tierische Produkte reduziert oder ganz weggelassen. Der Fokus liegt auf nährstoffreichen, unverarbeiteten Lebensmitteln. Die Motivation ist meist gesundheitlich und/oder ökologisch begründet.

2. Personalisierte Ernährung

Die Ernährung wird individuell auf Alltag, Bedürfnisse und Werte abgestimmt. Apps und Fitnessstracker helfen beim Erreichen persönlicher Ziele. Besonders Frauengesundheit und die Ernährung in den vier Zyklusphasen rücken vermehrt in den Fokus.

3. Nachhaltige Ernährung

Vor allem junge Menschen setzen auf Nachhaltigkeit durch Regionalität, Saisonalität und sogar Eigenanbau. Klimaschutz und Gesundheit sind zentrale Werte. In der Landwirtschaft zeigt sich das durch den regionalen Anbau von Trendprodukten wie Süßkartoffeln, Quinoa oder Hülsenfrüchten.

4. Funktionelle Ernährung

Diese Ernährungsform verfolgt ein konkretes Ziel: z. B. mehr Leistungsfähigkeit, stärkeres Immunsystem oder ein längeres Leben. Beliebte sind hier High-Protein-Produkte und Nahrungsergänzungsmittel.

5. Darmgesunde Ernährung

Der Darm wird als Zentrum für physische und psychische Gesundheit gesehen. Wichtig sind ballaststoffreiche und fermentierte Lebensmittel. Auch der Stuhlgang wird zunehmend als Gesundheitsindikator betrachtet und endstigmatisiert.

6. Blutzuckerfreundliche Ernährung

Ziel ist es, Blutzuckerspitzen zu vermeiden, um z. B. Heißhunger zu reduzieren und den Stoffwechsel positiv zu beeinflussen. CGM-Sensoren (ursprünglich für Diabetiker entwickelt) werden vermehrt auch von gesunden Menschen genutzt.

7. Snacking

Weg von klassischen drei Mahlzeiten – hin zu mehreren kleinen, gesunden Snacks am Tag. Auch gesündere Fertigprodukte finden hier ihren Platz. Der Trend bietet Flexibilität im Alltag.

8. Intuitives Essen

Hier stehen die Körpersignale im Mittelpunkt. Man isst nach Hunger- und Sättigungsgefühl, nicht nach Uhrzeit oder Diätplänen. Ziel: besseres Körperbewusstsein und Vermeidung von Überessen.

9. Kalorienreduzierte Ernährung

Vor allem beim Abnehmen beliebt. Der individuelle Kalorienbedarf wird berechnet, um ein Kaloriendefizit zu erreichen. Oft kombiniert mit einer High-Protein-Ernährung oder zuckerfreien Ansätzen.

10. Antientzündliche Ernährung

Diese Form zielt darauf ab, Entzündungen im Körper zu reduzieren – oft durch Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und eine pflanzenbasierte Ernährung. Verarbeitete, fettreiche Produkte werden möglichst gemieden.

11. Zuckerfreie Ernährung

Hier wird auf den raffinierten Haushaltszucker verzichtet. Stattdessen kommen natürliche Alternativen wie Datteln oder Obst zum Einsatz. Ziel ist ein insgesamt bewussterer Umgang mit Süße.

12. Clean Eating

„Clean Eating“ bedeutet: 100 % natürliche und unverarbeitete Lebensmittel, Fertigprodukte, Süßigkeiten und Zusatzstoffe sind tabu. Der Fokus liegt auf rein natürlichen Zutaten und Transparenz beim Essen.

Ernährungstrends auf Social Media – Chancen und Risiken

Vorteile

- Schneller Zugang zu Informationen: Social Media ermöglicht es, sich rasch über neue Ernährungstrends zu informieren.
- Ernährung rückt in den Fokus: Die Bedeutung gesunder Ernährung wird stärker ins öffentliche Bewusstsein gerückt.
- Austausch über Werte und Moral: Plattformen bieten Raum für Diskussionen über ethische Themen wie Tierwohl, Nachhaltigkeit oder Konsumverhalten.
- Inspiration im Alltag: Rezepte, Tipps und Erfahrungsberichte können motivieren, Neues auszuprobieren.
- Stärkung der Körperwahrnehmung: Viele Inhalte regen dazu an, sich intensiver mit dem eigenen Körper und Wohlbefinden auseinanderzusetzen.

Nachteile

- Informationsflut: Die Vielzahl an Inhalten kann überfordern und widersprüchlich sein.
- Fragwürdige Quellen: Oft ist schwer erkennbar, ob Informationen fundiert und wissenschaftlich korrekt sind.
- Verbreitung von Halbwissen und Fehlinformationen: Ungeprüfte oder falsche Aussagen können sich schnell verbreiten.
- Unrealistische Darstellungen: Influencer zeigen oft nur ausgewählte Aspekte – ein verzerrtes Bild entsteht.
- Einseitige Ernährungsmuster: Manche Trends fördern extreme oder unausgewogene Ernährungsweisen.
- Erhöhtes Risiko für Essstörungen: Der Druck, „perfekt“ zu essen oder auszusehen, kann sich negativ auf das Essverhalten und die psychische Gesundheit auswirken.

Essstörungen

Essstörungen nehmen in den letzten Jahren spürbar zu – besonders betroffen sind junge Frauen und Mädchen. Die Erkrankungen sind häufig vielschichtig, individuell und nicht auf den ersten Blick erkennbar. Es handelt sich um chronische psychische Störungen, die oft bereits im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter beginnen.

Aktuelle Zahlen und Entwicklungen:

Die Zahl der 10- bis 17-jährigen Patientinnen mit entsprechender Diagnose hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt. 93 % der stationär behandelten Fälle betrafen weibliche Patientinnen.

Was versteht man unter einer Essstörung?

Essstörungen zählen zu den häufigsten chronischen psychischen Erkrankungen im Erwachsenenalter. Sie äußern sich durch ein gestörtes Essverhalten und ein verzerrtes Körperbild. Die häufigsten Formen sind:

- Anorexia nervosa (Magersucht): Starker Gewichtsverlust durch drastische Nahrungsreduktion.
- Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht): Essanfälle, gefolgt von kompensierenden Maßnahmen wie Erbrechen oder übermäßigem Sport.
- Binge-Eating-Störung: Wiederholte Essanfälle ohne anschließende kompensierende Maßnahmen.

Oft treten Mischformen auf, was die Diagnose und Behandlung zusätzlich erschwert.

Ursachen und Einflussfaktoren:

Die Entstehung einer Essstörung kann viele Ursachen haben, darunter:

- Individuelle Faktoren: geringes Selbstwertgefühl, Perfektionismus, psychische Belastungen
- Familiäre Einflüsse: belastende Beziehungen, Traumata, fehlende Unterstützung
- Biologische Aspekte: genetische Veranlagung, Hormonhaushalt
- Sozio-kultureller Druck: Schönheitsideale, Medienbilder, Diätkultur

Die Rolle von Social Media – Gefahr aus dem Netz

Plattformen wie Instagram und TikTok spielen bei der Entwicklung und Verstärkung von Essstörungen eine immer größere Rolle – vor allem bei Jugendlichen. Sie wirken wie ein Verstärker für ohnehin bestehende Unsicherheiten und unrealistische Körperbilder.

Phänomen „SkinnyTok“ – ein bedenklicher Trend

Extrem schlanke Frauen inszenieren auf Social Media ihren „Essalltag“, der oft aus winzigen Portionen, Clean Eating und kalorienarmen Rezepten besteht.

- Die Message: Dünn sein ist gleichbedeutend mit Disziplin, Erfolg und Schönheit.
- Slogans wie „Nothing tastes as good as skinny feels“ (Nichts schmeckt so gut, wie sich schlank zu fühlen) oder der „Skinny-Girl-Mindset“ suggerieren, dass es allein eine Frage der Einstellung sei, schlank zu sein.
- Der soziale Vergleich, Likes und Algorithmen führen dazu, dass Jugendliche immer tiefer in diese Denkweise hineingezogen werden.

Die Gefahr: Essstörungen entwickeln sich oft schleichend – Social Media wirkt dabei wie ein Sog, der Betroffene weiter in die Krankheit treibt.

Empfehlungen

Es ist besonders wichtig, Ratsuchende an zertifizierte Fachkräfte weiterzuleiten. Das bedeutet: ausgebildete oder studierte Ernährungsexpert:innen, die über einen anerkannten Abschluss oder ein entsprechendes Zertifikat verfügen. Dazu zählen z. B.: Ökotropholog:innen, Diätassistent:innen und Ernährungswissenschaftler:innen.

Zertifizierungen erhalten diese Fachkräfte unter anderem durch folgende Verbände:

- VDD – Verband der Diätassistenten
- VDOE – Berufsverband Ökotrophologie
- VFED – Verband für Ernährung und Diätetik

Diese Zertifikate garantieren ein hohes Maß an Fachwissen und Qualität. Sie helfen den Betroffenen dabei, kompetente und seriöse Ansprechpersonen zu finden. Denn der Begriff "Erährungsberater" ist in Deutschland nicht geschützt. Das bedeutet, theoretisch kann sich jede Person mit einem kurzen Wochenendkurs als Ernährungsberater:in bezeichnen – selbst ohne ernährungswissenschaftliche Vorbildung. Das ist nicht vergleichbar mit einer mindestens dreijährigen, staatlich anerkannten Ausbildung oder einem Studium.

Wo findet man zertifizierte Fachkräfte?

- Online, z. B. über die Suchfunktionen auf den Websites der Krankenkassen
- Über die Berufsverbände (VDD, VDOE, VFED)
- Auf spezialisierten Plattformen wie [Zanadio](#) oder [Oviva](#)
- Sowohl Präsenzangebote als auch Onlineberatungen stehen mittlerweile zur Verfügung – die Auswahl ist groß und vielfältig.

Wenn Klient:innen mit vielen widersprüchlichen Infos kommen

Gerade durch Social Media sind viele Menschen verunsichert – sie hören auf Instagram oder TikTok zehn verschiedene Meinungen zu einem Thema und wissen nicht mehr, was stimmt.

Hier ist es hilfreich, sie auf seriöse, unabhängige Informationsquellen hinzuweisen – z. B.:

- [DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung](#)
- [BZfE – Bundeszentrum für Ernährung](#)

Weitere staatliche oder wissenschaftlich fundierte Plattformen

- [InForm Initiative für gesunde Ernährung](#)
- [VDOE](#)
- [VFED](#)
- [VDD](#)
- [Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten](#)
- [Verbraucherzentrale](#)
- [Robert-Koch-Institut](#)
- [Max Planck Institut](#)
- [Allergieinformationsdienst](#)
- [Ernährungsumschau](#)
- [Lebensmittelverband Deutschland](#)

Quellen:

Ernährungstrends 2025 – Wichtige Entwicklungen im Überblick | apetito

Die Rolle sozialer Medien im ernährungsbezogenen Informationsverhalten/Ernährungsumschau

Nutrition Hub Trendreport Ernährung 2025: Die zehn wichtigsten Ernährungstrends 2025 von Expertinnen und Experten

Bundeszentrum für Ernährung

Apotheken-Umschau: Artikel zum Thema SkinnyTok

Wir freuen uns über ein Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden unter:

www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: teamwork@gesundheit-nds-hb.de

