



1.

Ernährungstrends seit 1987: Zunahme bei ausgewogener Ernährung, Nutzung von Bio-Angeboten und Kauf von höherwertigen Ölen

Die Ernährungsgewohnheiten ändern sich, die österreichische Bevölkerung versucht, sich deutlich gesünder und ausgewogener zu ernähren. Nahezu alle abgefragten Verhaltensaspekte legen im Langzeittrend seit 1987 deutlich zu, lediglich der Konsum von Milchprodukten nahm ab. Der Verzehr von frischem Obst und Gemüse steht an der Spitze der Verhaltensweisen, die ausgewogene Ernährung nahm in den letzten Jahrzehnten als Grundsatz bei der Ernährung am deutlichsten zu.

2.

Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit – gefolgt vom Mittagessen

47 Prozent der Österreicher:innen halten das Frühstück für die wichtigste Mahlzeit, etwa ein Fünftel für die zweitwichtigste Nahrungszufuhr. Danach folgt das Mittagessen, für mehr als ein Drittel ist dies die Nummer 1 unter den Mahlzeiten. Interessanterweise haben in dieser Abfrage die Zwischenmahlzeiten und auch das Abendessen nahezu keine Bedeutung.

3.

Drei Fünftel der Österreicher:innen kochen zumindest dreimal in der Woche – Junge Männer sind häufig "Kochasketen"

28 Prozent der österreichischen Bevölkerung kochen zumindest einmal täglich, sechs Prozent sogar mehrmals am Tag. Rund ein Fünftel der Bevölkerung sind Kochasketen, vor allem Männer greifen weniger häufig zum Kochlöffel. In der männlichen Bevölkerungsgruppe ist es sogar jeder Dritte, der nicht in der Küche anzutreffen ist, unter den jüngeren Männern im Alter von 16 bis 34 Jahren ist dieser Anteil noch größer (40 Prozent).

Dokumentation

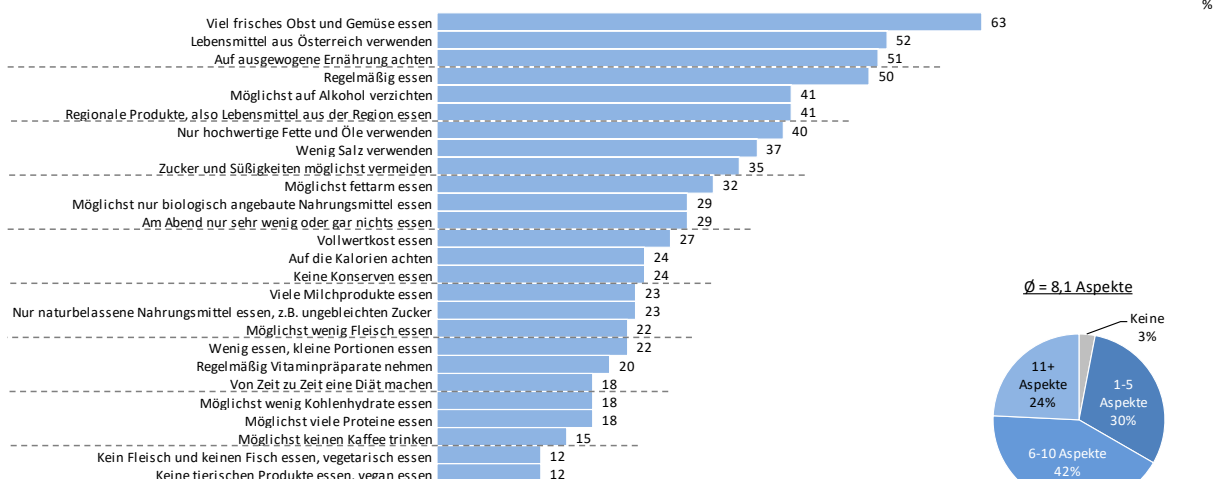
Zeitraum der Umfrage: 24. September – 16. Oktober 2025

Sample: n=1.008 Personen, statistisch repräsentativ für die österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren, Quotauswahl, face-to-face, Mehr-Themen-Umfrage, IMAS International Eigenstudie

Archiv-Nummer der Umfrage: 025101

Ernährungsgewohnheiten

Frage: "Hier sehen Sie nun verschiedene Aussagen rund um Ernährung. Was davon machen Sie selber auch?" (mehrere Angaben möglich)

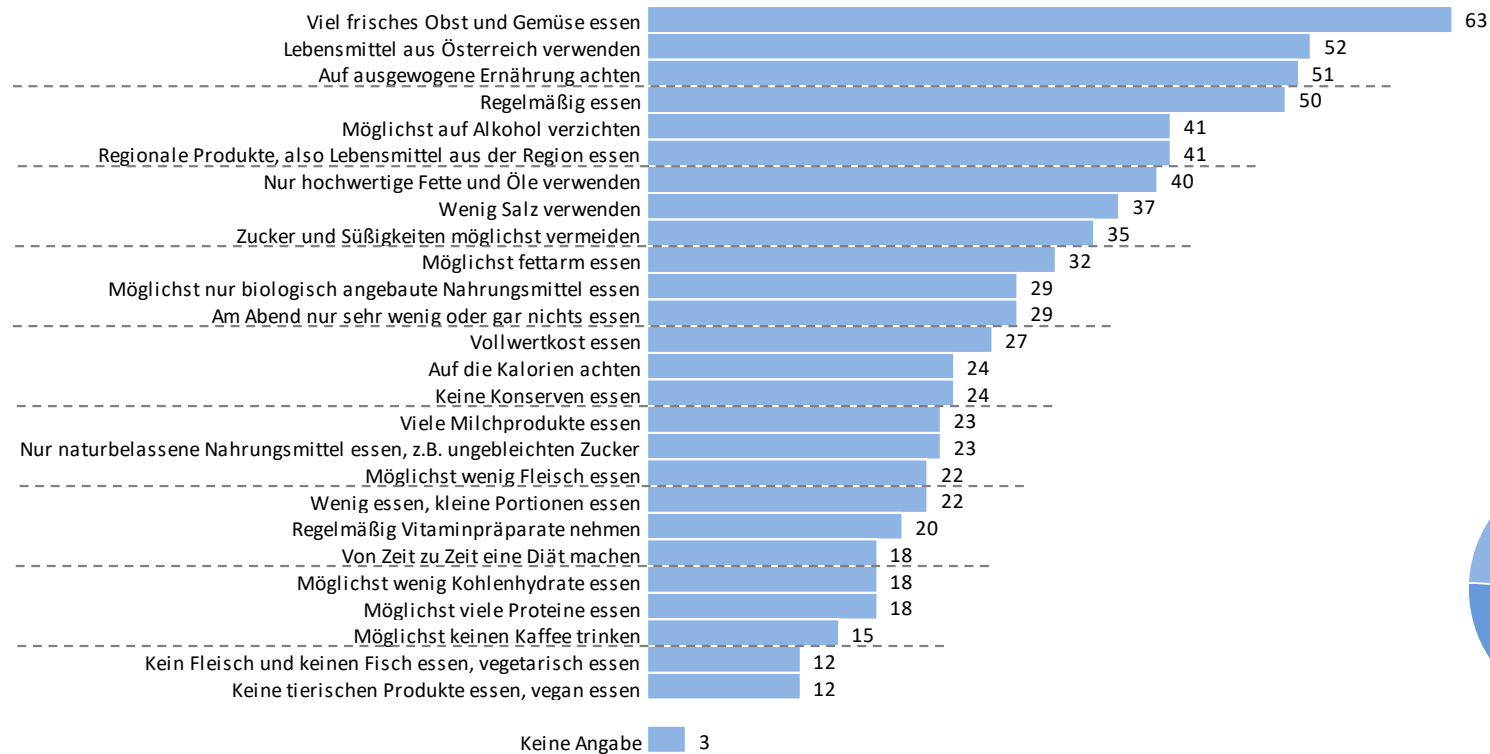


Ernährungsgewohnheiten

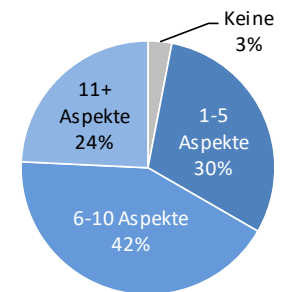
Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Hier sehen Sie nun verschiedene Aussagen rund um Ernährung. Was davon machen Sie selber auch?" (mehrere Angaben möglich)

%



$\bar{x} = 8,1$ Aspekte



Ernährungsgewohnheiten – Trend

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Hier sehen Sie nun verschiedene Aussagen rund um Ernährung. Was davon machen Sie selber auch?" (mehrere Angaben möglich)

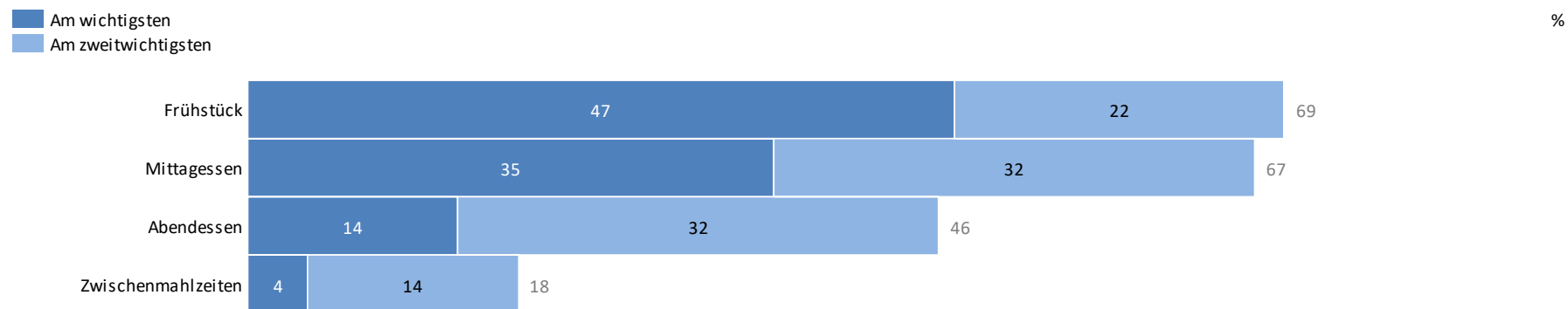
	Sept. 1987	Okt. 1987	Juni 1989	Sept. 1989	Okt. 1992	Nov. 1992	Okt. 2025	Diff. zu Nov. '92	Diff. zu Sept. '87	Ø	%
Viel frisches Obst und Gemüse essen	64	63	62	59	61	63	63	0	-1	62	
Lebensmittel aus Österreich verwenden	-	-	-	-	-	-	52	-	-	52	
Auf ausgewogene Ernährung achten	30	30	30	32	36	37	51	+14	+21	35	
Regelmäßig essen	46	50	-	-	45	47	50	+3	+4	48	
Möglichst auf Alkohol verzichten	37	37	36	37	37	36	41	+5	+4	37	
Regionale Produkte, also Lebensmittel aus der Region essen	-	-	-	-	-	-	41	-	-	41	
Nur hochwertige Fette und Öle verwenden	27	23	22	22	24	25	40	+15	+13	26	
Wenig Salz verwenden	28	29	28	26	30	27	37	+10	+9	29	
Zucker und Süßigkeiten möglichst vermeiden	33	30	30	28	28	32	35	+3	+2	31	
Möglichst fettarm essen	39	36	31	32	39	39	32	-7	-7	35	
Möglichst nur biologisch angebaute Nahrungsmittel essen	11	10	-	-	10	12	29	+17	+18	14	
Am Abend nur sehr wenig oder gar nichts essen	35	35	32	32	38	35	29	-6	-6	34	
Vollwertkost essen	16	16	-	-	14	16	27	+11	+11	18	
Auf die Kalorien achten	31	32	21	20	31	31	24	-7	-7	27	
Keine Konserven essen	20	23	23	20	19	21	24	+3	+4	21	
Viele Milchprodukte essen	43	44	38	36	39	44	23	-21	-20	38	
Nur naturbelassene Nahrungsmittel essen, z.B. ungebleichten Zucker	10	10	-	-	-	9	23	+14	+13	13	
Möglichst wenig Fleisch essen	13	13	12	13	18	15	22	+7	+9	15	
Wenig essen, kleine Portionen essen	23	24	19	20	-	-	22	-	-1	22	
Regelmäßig Vitaminpräparate nehmen	6	7	8	7	9	7	20	+13	+14	9	
Von Zeit zu Zeit eine Diät machen	23	21	18	16	21	20	18	-2	-5	20	
Möglichst wenig Kohlenhydrate essen	13	12	11	10	-	-	18	-	+5	13	
Möglichst viele Proteine essen	-	-	-	-	-	-	18	-	-	18	
Möglichst keinen Kaffee trinken	11	13	8	11	10	12	15	+3	+4	11	
Kein Fleisch und keinen Fisch essen, vegetarisch essen	-	-	-	-	-	-	12	-	-	12	
Keine tierischen Produkte essen, vegan essen	-	-	-	-	-	-	12	-	-	12	
Möglichst viele Produkte direkt vom Bauern essen	-	-	-	-	21	25	-	-	-	23	
Viele Ballaststoffe essen	-	-	-	-	17	19	-	-	-	18	
Wenig tierische Fette essen	-	-	-	-	20	17	-	-	-	19	
Regelm. Mineralstoffe, Spurenelemente (als Tabletten, Saft) nehmen	-	-	-	-	9	10	-	-	-	10	
Wenn möglich "Light-Produkte" essen bzw. trinken	-	-	-	-	10	9	-	-	-	10	
Häufig Salate essen	-	-	49	45	-	-	-	-	-	47	
Möglichst wenig cholesterinhaltige Produkte essen	-	-	18	19	-	-	-	-	-	19	
Regelmäßig Fisch essen	-	-	15	16	-	-	-	-	-	16	
Keine Angabe	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

-) wurde nicht abgefragt!

Wichtigste und zweitwichtigste Mahlzeit des Tages

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Welche der Mahlzeiten ist Ihnen eigentlich am wichtigsten, welche am zweitwichtigsten?"





Häufigkeit des Kochens

Basis: Österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren

Frage: "Wenn Sie nun bitte an eine durchschnittliche Woche denken. Wie häufig kochen Sie pro Woche selbst frische Gerichte zu Hause?"

