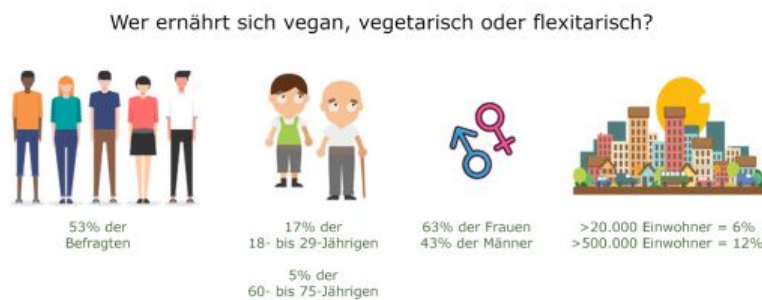


Neueste Umfrage zu vegan oder vegetarisch lebenden Personen (2021)

01.02.2021, 10:29 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: [Veganfreundlich.org](https://veganfreundlich.org)



Wer ernährt sich 2021 vegan, vegetarisch, flexitarisch?

Das Meinungsforschungsinstitut forsa hat im Zeitraum vom 16. bis 27. November 2020 mehr als 1.000 Personen aus Deutschland zu ihren Ernährungsgewohnheiten befragt und kommt zu einem positiven Fazit.

Mehr als jeder zweite Befragte (53 %) verzichten zumindest manchmal bewusst auf Fleischprodukte. Flexibilität ist für viele der Befragten ausschlaggebend und so würden sich 44 % als flexitarisch bezeichnen, während sich 8 % vegetarisch ernähren und etwas mehr als 1 % vegan leben.

Vegan, vegetarisch oder flexitarisch - hier sind die Gründe!

Geschlecht | Die größten Unterschiede lassen sich vor allem zwischen den Geschlechtern beobachten. So ernähren sich fast zwei Drittel aller befragten Frauen (63 %) immer öfter fleischlos, bei den Männern jedoch weniger als die Hälfte (43 %). Hier spielt vermutlich noch der soziale Aspekt ("Männer brauchen Fleisch") eine große Rolle.

Alter | Neben dem Geschlecht ist vor allem das Alter ausschlaggebend dafür, wie groß der Anteil der vegan, vegetarisch oder flexitarisch lebenden Personen ist. Besonders bei den jüngeren Generationen ist der Anteil der Fleischverweigerer groß und nimmt mit zunehmendem Alter ab. Ernähren sich von den 18- bis 29-Jährigen 14 % vegetarisch und 3 % vegan, so sind es in der Altersgruppe der 60- bis 75-Jährigen nur noch 5 % der Befragten, die sich vegetarisch ernähren, während es kaum relevante Veganer in dieser Altersgruppe gibt (<1 %).

Wohnort | Wo eine Person lebt, ist der dritte entscheidende Faktor dafür, ob sich diese Person vegetarisch oder vegan ernährt. Je größer die Stadt, desto wahrscheinlicher ist es, auf ein großes Sortiment an vegetarischen und veganen Produkten in Supermärkten zugreifen sowie entsprechende veganfreundliche Restaurants und Imbisse besuchen zu können und so verwundert es nicht, dass Vegetarier und Veganer vor allem in Städten mit mehr als 20.000 Einwohnern

(6 %) leben. In Großstädten mit mehr als 500.000 Einwohnern ernähren sich sogar 12 % vegetarisch oder vegan. Bei den Flexitariern ist es irrelevant, ob sie in Städten oder kleineren Gemeinden leben (>20.000 Einwohner: 45 %; <500.000 Einwohner: 42 %). Auch in unserem veganfreundlichen Restaurantverzeichnis zeigt sich die Tendenz ziemlich deutlich:

Einkommen | Das Nettohaushaltseinkommen sowie die Haushaltsgröße sind bei der Statistik zu vegan, vegetarisch oder flexitarisch lebenden Personen kaum entscheidend. Bei Haushalten mit einem Nettoeinkommen von weniger als 2.000 Euro im Monat ernähren sich 40 % der Befragten flexitarisch, bei mehr als 4.000 Euro im Monat sind es hingegen ähnlich viele, nämlich 41 % der Befragten. Haben Haushalte zwischen 2.000 Euro und 4.000 Euro im Monat zur Verfügung, so sind es 46 % der Befragten, die sich flexitarisch ernähren, also nur leicht mehr. Bei den Veganern sieht es ganz ähnlich aus. Auch hier ist das Nettohaushaltseinkommen kein entscheidendes Kriterium, ob diese Person Fleisch und Milchprodukte konsumieren oder nicht (weniger als 2.000 Euro: 3 %, 2.000 bis 4.000 Euro: 0 %, 4.000 Euro oder mehr: 1 %). Lediglich bei den vegetarisch lebenden Befragten lassen sich etwas deutlichere Unterschiede beobachten: 14 % der Befragten aus Haushalte mit einem Einkommen von bis zu 2.000 Euro bezeichnen sich als Vegetarier, während die anderen beiden Stufen zu 7 % vertreten sind.

Personen aus Haushalte mit weniger als drei Personen sind in ihrer Ernährung eher flexitarisch (44 % bei einem Einzelhaushalt, 47 % bei einem 2-Personen-Haushalt) und vegetarisch (10 % bzw. 9 %) als Haushalte mit vier oder mehr Personen. Befragte in diesen Haushaltsgrößen ernähren sich zu 37 % flexitarisch und zu 5 % vegetarisch oder vegan.

Gründe für eine fleischfreie Ernährung

So **vielfältig** wie die Faktoren für die fleischfreie Ernährung sind, so divers sind auch die Gründe für den Fleischverzicht. Die forsa-Umfrage ging auch der Frage "Warum ernähren Sie sich vegan, vegetarisch oder flexitarisch?" nach und kam zum Ergebnis, dass vor allem altruistische Gründe relevant sind. Ganz vorne mit dabei ist das Tierwohl, rund 60 % der Befragten gaben Nachhaltigkeit und tierrechtliche Aspekte als Hauptgrund an. Insbesondere bei den 18- bis 29-Jährigen sind die eigenen Vorteile eher nebensächlich. Mehr als 80 % gaben an, mit Ihrer Ernährung etwas für die Umwelt oder die Tiere tun und gerechter handeln zu wollen. Im höheren Alter kommen eher Faktoren wie die eigene Gesundheit ins Spiel, weshalb rund 60 % der Befragten 60- bis 75-Jährigen diesen Grund als entscheidenden Antrieb zur fleischlosen Ernährung angeben. Deutliche Unterschiede gibt es auch beim Geschlecht. Beim Thema nachhaltiges Handeln herrscht zwischen Männern (59 %) und Frauen (60 %) noch Einigkeit. Für Frauen ist jedoch auch das Tierwohl (65 %, bei Männern: 52 %) und weniger der Gesundheitsaspekt (45 %, bei Männern: 55 %) entscheidend.

Weitere Gründe für den Fleischverzicht sind zum einen die Motivation durch andere Personen (15 %), beispielsweise dem Partner oder der Partnerin, zum anderen aber auch der Geschmack von vegetarischem oder veganem Essen (4 %), Abneigung gegenüber bzw. kaum Lust auf Fleisch (2 %), Gewohnheit (2 %) oder der Preis (1 %).

Welche Alternativen sind die Beliebtesten?

Die Auswahl an vegetarischen und veganen Alternativen ist mittlerweile riesig. Selbst große Milch- und Fleischverarbeiter wie die Rügenwälder Mühle, Wiesenhof, Nestlé, Danone oder Ehrmann bieten mittlerweile eine Vielzahl an veganen Fleisch- und Milchalternativen an, was den Umstieg deutlich erleichtert.

Was also sind die beliebtesten Ersatzprodukte für die befragten Konsumenten? Auch dieser Frage geht die forsa-Umfrage auf den Grund und kommt zu dem Ergebnis, dass der einfache, natürliche Tofu aus Sojabohnen mit 22 % das beliebteste Ersatzprodukt ist. Vermutlich wohl auch deshalb, weil die Befragten angaben, selbst gerne zu kochen (44 %) und Tofu vielseitig einsetzbar und ungewürzt relativ neutral ist. Auf Platz 2 und nur knapp nach dem Tofu kommt das Veggie-Hack (20 %). Die folgenden Fleischalternativen kommen bei den Befragten besonders gut an:

- Tofu (22 %)
- Veggie-Hack (20 %)
- Veggie-Aufschnitt (18 %)
- Schnitzel (14 %)
- Burger (13 %)
- Würstchen (13 %)

- Frikadellen (12 %)
- Nuggets (12 %)
- Geschnetzeltes (11 %)
- Bratwürste (9 %).

Insbesondere in **jüngeren, in einer Großstadt wohnenden Bevölkerungsschichten** sind eher Ersatzprodukte wie fleischähnliche Schnitzel, Nuggets und Bratwürste äußerst beliebt. Als Proteinquelle greifen die Befragten am liebsten zu Kartoffeln (77 %), Nüssen (77 %) oder Reis (63 %). Diese pflanzlichen Proteinquellen werden tendenziell eher in den älteren Bevölkerungsgruppen bevorzugt. Danach folgen Erbsen (49 %), Weizen (30 %), Mais (27 %), Soja (23 %), Pilze (18 %) und Bohnen (13 %).

Abschließend lässt sich sagen, dass der Trend hin zu veganen und vegetarischen Gerichten unaufhaltsam steigt. Immer mehr Menschen ernähren sich bewusst ganz oder teilweise fleischlos. Auch im Jahr 2021 wird dieser Trend fortgesetzt und mit internationalen Aktionen wie dem Veganuary verstärkt.

Die Umfrage wurde im Auftrag der PHW Gruppe vom Meinungsforschungsinstitut forsa durchgeführt und von uns, der Initiative veganfreundlich, ausgewertet. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für beide Geschlechter.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.veganfreundlich.org>

Portrait

Die Initiative Veganfreundlich setzt sich für die vegane Lebensweise ein. Dafür veröffentlicht Sie Informationen zur Tierhaltung in Deutschland. Außerdem ist Sie Verleger eines veganen Restaurantsführers.

News-ID: 1204138 • Views: 1847 (Stand: 04.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1204138/Neueste-Umfrage-zu-vegan-oder-vegetarisch-lebenden-Personen-2021.html>