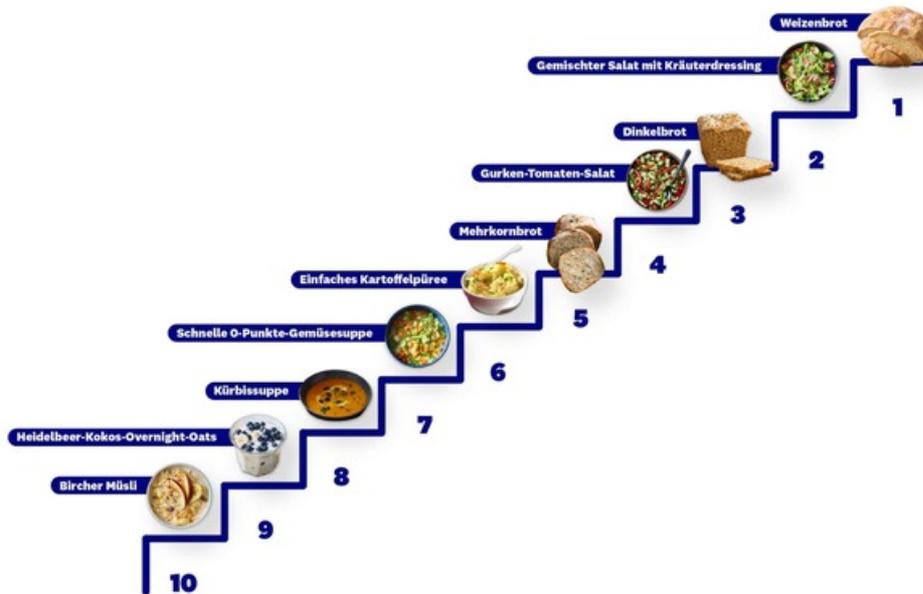


20.10.2022 – 09:51 Uhr

Neue Analyse von WeightWatchers zeigt: / Vegetarisches Essen liegt im Trend - vor allem bei den Millennials und der "Generation Z"

Top 10 der vegetarischen Rezepte



Datenbasis: Analyse der Mitgliederdaten - Top 10 der getrackten vegetarischen Rezepte deutscher WW Mitglieder (Zählungen zwischen dem 1.8.21 und 31.7.22). Quelle: WeightWatchers International, Inc., 2022

Düsseldorf (ots) -

Eine überwiegend pflanzliche Ernährung ist längst mehr als nur ein weiterer Trend bei denjenigen, die auf den Konsum von Fleischprodukten verzichten. In einer aktuellen Analyse hat WW seine globale Mitgliederdatenbank ausgewertet, um die vegetarischen Ernährungsgewohnheiten seiner deutschen Mitglieder zu ermitteln. Die Daten zeigen, dass viele deutsche WW Mitglieder vegetarische Mahlzeiten und Lebensmittel stärker bevorzugen als noch 2018. Darüber hinaus machen Millennials unter allen untersuchten Generationen den höchsten Prozentsatz an Mitgliedern aus, die sich für vegetarische Mahlzeiten und Lebensmittel entschieden haben.

Der Vegetarismus verankert sich immer mehr in den Köpfen der Gesellschaft und pflanzliche Ernährung hat nicht mehr den Ruf von "langweiligem" Gemüse. Stattdessen wächst das Bewusstsein für die Bedeutung, insbesondere in Bezug auf die enthaltenen Nährstoffe, die vegetarische Gerichte als Teil einer ganzheitlichen und gesunden Ernährung spielen können.

Die WW Analyse hat sich aus diesem Grund näher angesehen, ob und wie die WeightWatchers Community in der WW App eine vegetarische Lebensweise umsetzt.

Folgende Fragen wurden genauer untersucht und dazu Daten aus den Jahren 2018 und 2021 ausgewertet, um Konsum-Muster und Trends unter den WW-Mitgliedern zu identifizieren:

- Welche Generation hat die Nase vorn, wenn es um Vegetarismus geht?
- Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede bei der vegetarischen Ernährung?
- Ernähren sich die Deutschen heute mehr oder weniger pflanzlich im Vergleich zum Jahr 2018?
- Was sind die Lieblingsrezepte der Deutschen, wenn es um vegetarische Gerichte geht?

Erkenntnis 1: Generation Y liebt Veggie

Der Vergleich zwischen den Generationen offenbart Unterschiede: Laut der Analyse konsumieren Gen Y, auch Millennials genannt, und Gen Z mehr vegetarische Gerichte und Rezepte als alle anderen Generationen. Rund 61 Prozent der Mahlzeiten, die Millennials im Jahr 2021 trackten, waren vegetarisch. Laut dem Fleischatlas der Heinrich-Böll-Stiftung (1) sind sich die jüngeren Generationen der gesundheitlichen Folgen eines übermäßigen Fleischverzehr bewusst, da Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Darmkrebs durch Fleischkonsum beeinflusst werden können (2).

Erkenntnis 2: Fleischkonsum nimmt kontinuierlich ab

Die Studie der von deutschen Mitgliedern getrackten Mahlzeiten ergab, dass sich WW Mitglieder zunehmend gegen Fleisch entscheiden. Im Jahr 2018 waren 57,7 Prozent aller erfassten Mahlzeiten in Deutschland vegetarisch, drei Jahre später waren es bereits 59,5 Prozent. (3)

Erkenntnis 3: Der Gendervergleich - Frauen tracken mehr fleischlose Gerichte

WeightWatchers wollte es genau wissen: gibt es einen Unterschied in Bezug auf vegetarische Mahlzeiten und Lebensmittel bei Männern und Frauen? Die Analyse ergab, dass etwa 60 Prozent der weiblichen WW Mitglieder vegetarische Mahlzeiten bevorzugen, verglichen mit geschätzten 52 Prozent der männlichen Mitglieder, basierend auf dem Gesamtanteil der Mahlzeiten, die von beiden Geschlechtern getrackt werden.

Erkenntnis 4: Deutsche und ihr Brot - die Top 10 der beliebtesten Rezepte

Das Ergebnis zeigt, dass immer mehr WW Mitglieder dem Trend zu einer überwiegend vegetarischen Ernährung folgen. Doch welches sind die beliebtesten vegetarischen Rezepte in der Community?

Die Deutschen sind bekannt für ihre Liebe zum Brot - es ist also keine Überraschung, dass das beliebteste vegetarische WW Rezept im letzten Jahr das Weizenbrot war, dicht gefolgt von Dinkel- und Mehrkornbrot. Weitere beliebte vegetarische Rezepte waren Himbeer-Kokosnuss-Overnight-Oats und Bircher-Müsli. Die Grafik zeigt, welche anderen Gerichte ebenfalls zu den Favoriten der WW Community gehören. (4)

Fazit:

Es gibt zwar keinen speziellen vegetarischen Plan bei WeightWatchers. Doch das Programm lässt den Mitgliedern volle Freiheit bei der Wahl der Lebensmittel, die sie essen möchten - und welche Lebensmittel sie lieber nicht essen möchten. Da viele ZeroPoint(TM)-Lebensmittel (die nicht gewogen, gemessen oder nachverfolgt werden müssen) auf pflanzlicher Basis sind, entscheiden sich viele Mitglieder oft bewusst für fleischlose Optionen.

(1) https://www.boell.de/sites/default/files/2021-01/Fleischatlas2021_0.pdf

(2) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19307518/>

(3) Datenbasis: Analyse der Mitgliederdaten - Differenzierung der deutschen WW Teilnehmer 2018 versus 2021 anhand der von ihnen getrackten vegetarischen Gerichte in der WW App. WeightWatchers International, Inc., 2022

(4) Datenbasis: Analyse der Mitgliederdaten - Top 10 der getrackten vegetarischen Rezepte deutscher WW Mitglieder (Zählungen zwischen dem 1.8.21 und 31.7.22). WeightWatchers International, Inc., 2022

Pressekontakt:

Larissa Vogt
Senior Communications Manager
Styleheads Gesellschaft für Entertainment Düsseldorf mbH & Co. KG

E-Mail: larissa.vogt@styleheads.de

Medieninhalte

Top 10 der vegetarischen Rezepte



WW Infografik Veggie Rezepte / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/43545 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100057373/100896829> abgerufen werden.