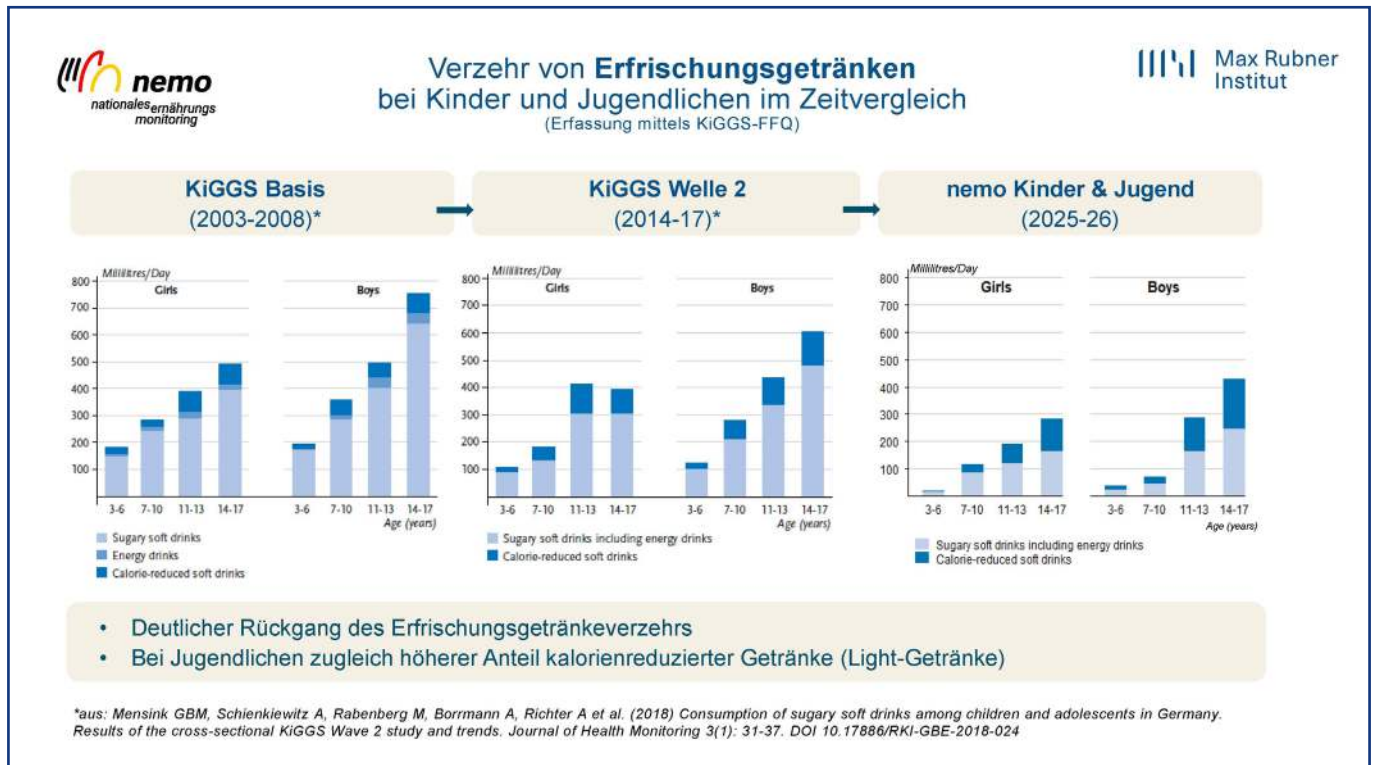


Rückgang des Verzehrs von Erfrischungsgetränken bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Ergebnisse des Nationalen Ernährungsmonitorings (nemo) des Max Rubner-Instituts (MRI)



Aktuelle Verzehrzahlen bilden eine wesentliche Grundlage für eine evidenzbasierte Ernährungswissenschaft und -politik. Nur wenn das Ernährungsverhalten der Bevölkerung kontinuierlich erfasst wird, können fundierte wissenschaftliche Bewertungen vorgenommen und tragfähige politische Entscheidungen getroffen werden.

Die letzten bundesweiten Verzehrerhebungen sind inzwischen veraltet. Repräsentative Daten für Kinder und Jugendliche wurden zuletzt zwischen 2015 und 2017 im Rahmen der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland („KiGGS“) erhoben. Die Daten für Erwachsene sind sogar noch älter und stammen aus der „Nationalen Verzehrsstudie II“, die zwischen 2005 und 2007 durchgeführt wurde.

Um die Ernährungssituation der Bevölkerung kontinuierlich und zeitnah abbilden zu können, hat das Max Rubner-Institut (MRI) 2024 das Nationale Ernährungsmonitoring (nemo) initiiert. Ziel ist unter anderem die regelmäßige Erhebung repräsentativer Daten zum Ernährungsverhalten, zum Lebensmittelverzehr und zur Nährstoffversorgung in Deutschland.

Im Rahmen des diesjährigen Kongresses der Deutschen Adipositas-Gesellschaft wurden nun erste Ergebnisse der Erhebung „nemo Kinder & Jugend“ vorgestellt, darunter Daten zur Entwicklung des Verzehrs von Erfrischungsgetränken bei Kindern und Jugendlichen. Im zeitlichen Vergleich zu den früheren KiGGS-Daten sprechen die

Ergebnisse der aktuellen Onlinebefragung von „nemo Kinder & Jugend“ für einen deutlichen Rückgang des Verzehrs von Erfrischungsgetränken. Bei Jugendlichen zeichnet sich zugleich ein zunehmender Konsum von so genannten Light-Getränken ab (siehe Abbildung).

Diese bundesweiten Daten passen zu Ergebnissen aus regionalen Verzehrerhebungen wie der DONALD-Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed). Dort nimmt der Zuckerverzehr bei Kindern und Jugendlichen seit über einem Jahrzehnt ab. Hier ist die Entwicklung u. a. auf einen rückläufigen Verzehr zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke zurückzuführen. Der Online-Befragung von „nemo Kinder & Jugend“ folgt im nächsten Schritt eine Felderhebung, die nach aktuellem Stand für 2028 vorgesehen ist.

KOMMENTAR WVZ:

Das Max Rubner-Institut hat beim Adipositaskongress im September 2026 die ersten repräsentativen Ergebnisse der Onlinebefragung zum Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen vorgestellt. Die Daten sprechen dafür, dass der Verzehr zuckerhaltiger Erfrischungsgetränke in dieser Altersgruppe abnimmt und der Anteil von Light-Getränken bei Jugendlichen ansteigt.