

AUTORINNEN

Mona Deubler
Gesa Busch

Food Consumption and Wellbeing
Fakultät Nachhaltige Agrar- und Energiesysteme
Hochschule Weihenstephan-Triesdorf

Glutenfreie Ernährung als Trend

Eine Untersuchung des Images und von Konsummotiven für glutenfreie Produkte in Deutschland



Quelle: Freepik

1. Hintergrund und Motivation

- Weniger al **1 % der Bevölkerung** leiden an **Zöliakie** (KErn, 2022)
- Etwa **5 % der Bevölkerung** in Deutschland **ernähren sich glutenfrei**, Tendenz steigend
- Konsummotive** sind gesundheitliche Vorteile, Gewichtsreduktion und Steigerung des Wohlbefindens (Harter, 2019)
- Bei gesunden Menschen kann eine strikt glutenfreie Diät zu **Nährstoffdefiziten** führen (Biesiekierski et al., 2013)

Die **Diskrepanz** zwischen **medizinischer Notwendigkeit** und **freiwillig gewählter glutenfreier Ernährung** ist der Ausgangspunkt dieser Arbeit.

2. Zielsetzung

Ziel der Arbeit ist ein vertieftes Verständnis von Konsummotiven und dem Image glutenfreier Produkte und Ernährung zu bekommen, die den Trend zur freiwilligen glutenfreien Ernährung begründen und Hinweise für Verbraucher-kommunikation geben

4. Methodik

In den Merkmalen Alter, Geschlecht und Bildung annähernd **repräsentative Online-Befragung** mittels **Fragebogen** von **290 Personen in Deutschland**

3. Stand der Forschung

Motive für glutenfreie Ernährung nach Arslain et al. (2021), Khakollari et al. (2021) und Zerbini et al. (2024)

Gesundheitliche Probleme	“Gesündere” Ernährung	Selbstwirksamkeit
Wohlbefinden	Soziale Normen	Wissen & Verständnis

LITERATUR

Arslain, K., Gustafson, C. R., Baishya, P. & Rose, D. J. (2021). Determinants of gluten-free diet adoption among individuals without celiac disease or non-celiac gluten sensitivity. *Appetite*, 156, 104958. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104958>

Biesiekierski, J. R., Peters, S. L., Newnham, E. D., Rosella, O., Muir, J. G. & Gibson, P. R. (2013). No effects of gluten in patients with self-reported non-celiac gluten sensitivity after dietary reduction of fermentable, poorly absorbed, short-chain carbohydrates. *Gastroenterology*, 145(2), 320-328.e1–3. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2013.04.051>

Harter, C. (2019). *Glutenunverträglichkeit: Über Gluten-assoziierte Erkrankungen und den Sinn einer glutenfreien Ernährung (essentials)*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-28163-2>

KErn. (2022). Hafer in der glutenfreien Ernährung. Zugriff am 16.9.2024. Verfügbar unter: <https://www.kern.bayern.de/wissenschaft/309208/index.php>

Khakollari, V., Canavari, M. & Osman, M. (2021). Why people follow a gluten-free diet? An application of health behaviour models. *Appetite*, 161, 105136. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105136>

Zerbini, C., De Canio, F., Martinelli, E. & Luceri, B. (2024). Are gluten-free products healthy for non-celiac consumers? How the perception of well-being moderates gluten-free addiction. *Food Quality and Preference*, 118, 105183. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2024.105183>

5. Ergebnisse



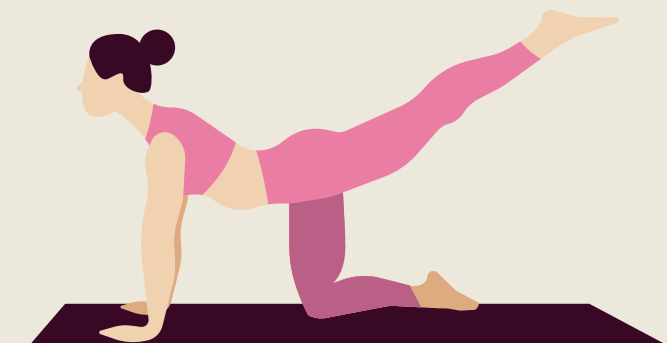
3,4 % haben eine Glutenunverträglichkeit; 2,1 % ernähren sich strikt glutenfrei; 5,2 % vermeiden Gluten



82,1 % achten beim Einkauf nicht auf glutenfreie Produkte; 9,7 % suchen gezielt danach



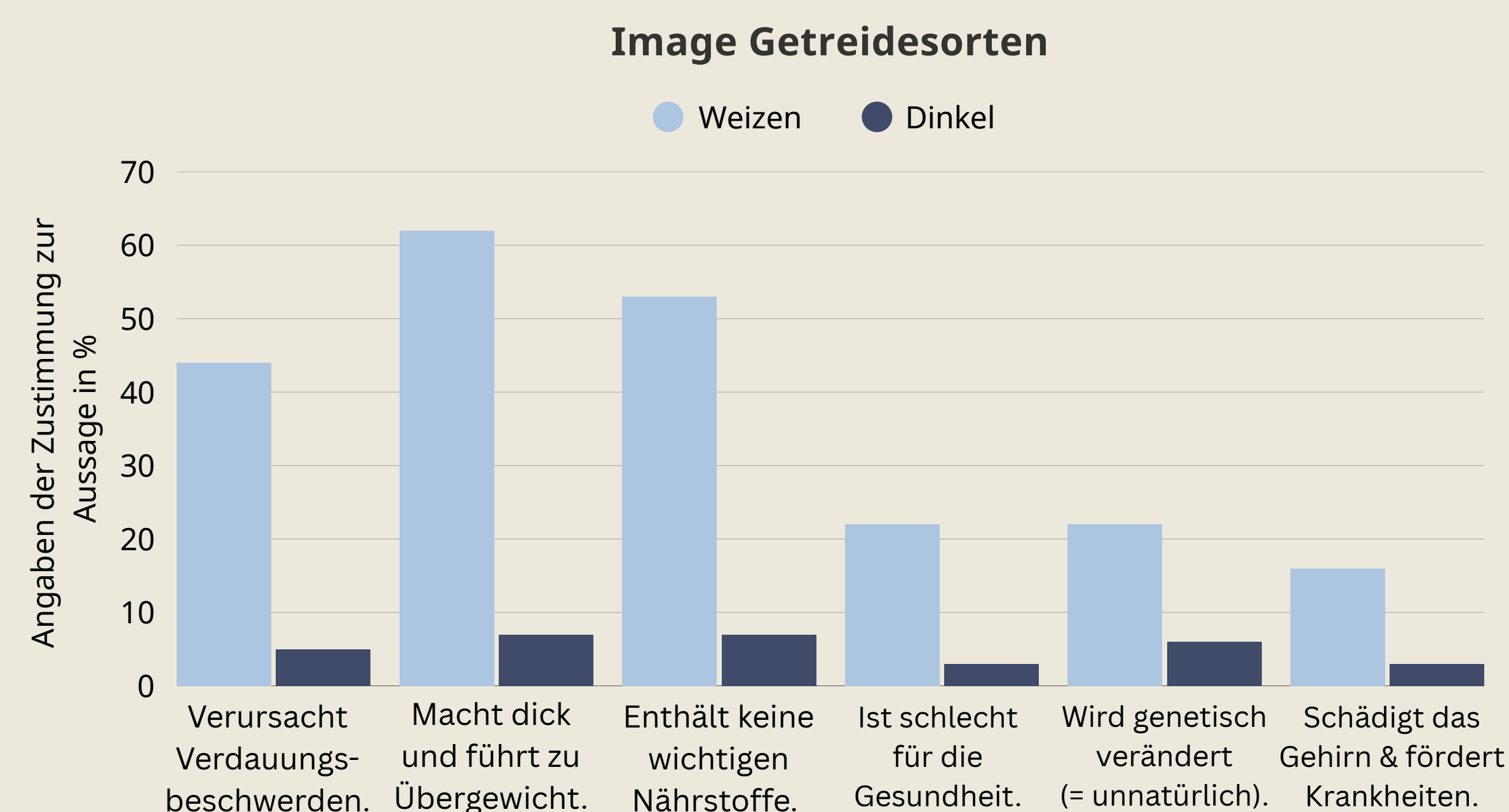
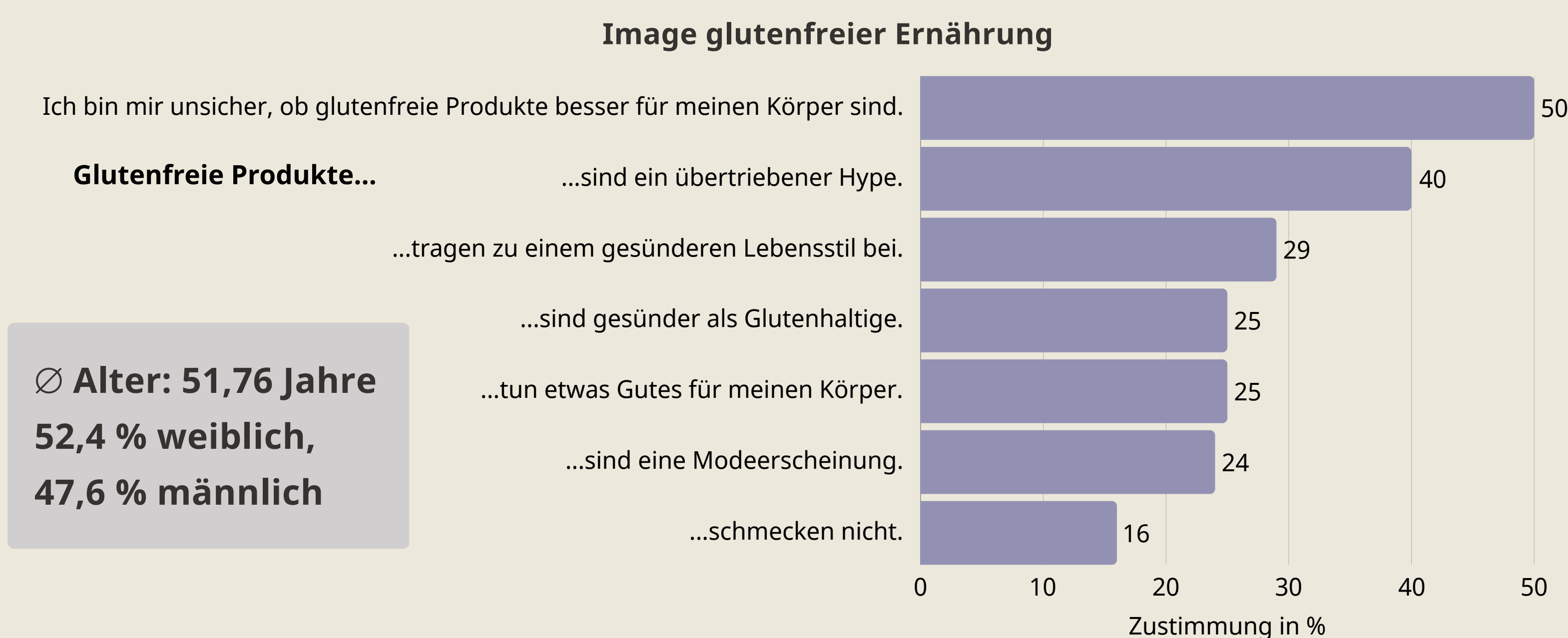
Frauen kaufen häufiger glutenfreie Produkte; jüngere Personen bewerten glutenfreie Produkte häufiger positiv



Konsummotive: Gesundheit und Wohlbefinden stehen an erster Stelle



Wissen: 3,4 % haben noch nie von Gluten gehört; 88,3 % wissen, dass Gluten in Getreide vorkommt; 35,5 % wissen, dass Gluten Proteine sind



6. Analyse & Diskussion



7. Schlussfolgerungen

- Wachsendes Gesundheitsbewusstsein und Ernährungstrends begründen** den gestiegenen Konsum glutenfreier Produkte
- Gesundheitsbezogene Beweggründe** dominieren, wobei zwischen den **tatsächlichen Auswirkungen** auf den Körper und dem **subjektiv wahrgenommenen** gesundheitlichen Vorteil zu unterscheiden ist
- Diskrepanz zwischen subjektivem und objektivem Wissen über Gluten sowie das extrem schlechte Image von Weizen unterstreichen die **Dringlichkeit nach Aufklärung** hinsichtlich der Sinnhaftigkeit des Verzichts auf glutenhaltige Produkte