

YouGov-Studie im Auftrag von yfood: Ernährung on-the-go

Österreicher essen immer häufiger unterwegs oder nebenbei .



Sind Trinkmahlzeiten tatsächlich die Zukunft des Essens? © yfood Labs GmbH

Trend zum Multitasking-Essen

Eine neue Studie von **YouGov** im Auftrag von yfood liefert spannende Einblicke in das Essverhalten der Österreicher: Fast die Hälfte (48%) nehmen sich mindestens ein bis zweimal die Woche keine Zeit für eine Mahlzeit am Esstisch. Stattdessen essen sie zum Beispiel während der Arbeit, unterwegs, oder betreiben während dem Essen Multitasking. Der Trend zum Multitasking-Essen zeigt sich vor allem bei den 18- bis 24-Jährigen: Fast drei Viertel (72%) dieser Altersgruppe essen mindestens ein bis zweimal die Woche "on the go", was sie zum

Spitzenreiter dieser Entwicklung macht. Trotz der scheinbar hohen Nachfrage ist laut der Studie fast jeder Vierte (23%), der "on-the-go" isst, mit dem To-Go-Angebot von Mahlzeiten unzufrieden. Gründe dafür können sein, dass die Auswahl oft ungesund und begrenzt ist.

- **Fast die Hälfte der Österreicher isst mindestens 1-2-mal die Woche eine Mahlzeit "on-the-go", bei den 18- bis 24-Jährigen sogar fast drei Viertel**
- **Hohe Nachfrage, unzureichendes Angebot: Fast jeder Vierte ist mit dem To-Go-Angebot von Mahlzeiten unzufrieden**
- **Ernährungswissenschaftlerin weist auf die Wichtigkeit einer bewussten, ausgewogene Ernährung hin - vor allem in stressigen Momenten**

Bewusste Ernährung auch in stressigen Momenten

Ernährungsexpertin **Dagmar von Cramm** sieht die Entwicklung als Ergebnis unserer schnelllebigen Zeit: "Die Dynamik und Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft führt immer öfter dazu, dass Multitasking zum Standard wird - auch bei Themen, für die man sich eigentlich bewusst Zeit nehmen sollte, wie zum Beispiel Essen. Nicht nur weil uns Essen Energie gibt und die Grundlage für unsere Gesundheit ist. Vor allem auch, weil Essen sozial und kulturell wichtig ist und eine gesellschaftliche Rolle spielt", sagt sie. "Aber gerade, wenn man Stress hat und unter Zeitdruck steht, ist die Zeit für eine ausgewogene Ernährung nicht immer da. Das Problem ist dann, dass viele Menschen in ungesunde Essensmuster verfallen und entweder gar nichts essen oder zu ungesunden Snacks bzw. **Junk Food** greifen."

Gesundes Convenience-Food als gute Option

Smart Food Hersteller wie der Marktführer **yfood** möchten diese Herausforderung aktiv angehen, indem sie vollwertige und ausgewogene Mahlzeiten anbieten, die bequem unterwegs konsumiert werden können. "Ich sehe den Trend zu gesunden Convenience-Produkten wie von yfood als eine gute Option, um an alle wichtigen Nährstoffe zu kommen, wenn mal keine Zeit ist", sagt Dagmar von Cramm.

Neue Lebensmittelkategorie Smart Food wird immer populärer

Smart Food bezeichnet eine neue Kategorie von Lebensmitteln mit einem vollwertigen Nährstoffprofil, die schnell und einfach konsumiert werden können. Dabei soll Smart Food klassisches Essen nicht ersetzen, sondern eine Lösung bieten, wenn für ein ausgewogenes Essen die Zeit fehlt oder keines verfügbar ist. Marktführer yfood hat seit der Gründung 2017 bereits 100 Millionen Trinkmahlzeiten verkauft. Das besondere an den Produkten ist der "Complete Nutrition"-Ansatz, der alle essenziellen Mikro- und Makronährstoffe liefert, die der Körper benötigt. Neben Trinkmahlzeiten bietet yfood eine vielfältige Produktpalette an, die Riegel, Pulver und Hot Bowls umfasst.

* Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH im Auftrag von yfood, an der 1.036 Personen zwischen dem 01. und 05. Juni 2023 teilgenommen haben. Die Ergebnisse basieren auf einer repräsentativen Stichprobe der österreichischen Bevölkerung ab 18 Jahren. Für eine genaue Abbildung der Gesamtbevölkerung wurden die Ergebnisse gewichtet.

ÜBER YFOOD

yfood ist der Marktführer in der Kategorie Smart Food in Europa.

Seit der Gründung der yfood Labs GmbH im Jahr 2017 in München revolutionieren Benjamin Kremer und Noel Bollmann mit ihren Produkten die Lebensmittelbranche. Smart Food ist als Alternative für Situationen entwickelt, in denen Menschen keine Zeit finden, sich gesund zu ernähren, oder in denen schlichtweg keine frischen und hochwertigen Lebensmittel verfügbar sind. Alle yfood Produkte sind ausbalancierte, voll mobile (Trink-) Mahlzeiten und vereinen somit Schnellebigkeit und eine bewusste Ernährung. Das Besondere hierbei ist der von yfood verfolgte "Complete Nutrition" Ansatz: Die Produkte enthalten alle essenziellen Mikro- und Makronährstoffe, die der Körper benötigt - und das, ohne Einbußen beim Geschmack. Seit der Gründung hat das Unternehmen 100 Millionen Mahlzeiten verkauft und verzeichnete 2022 einen Umsatz von über 120 Millionen Euro. Aktuell sind die Produkte in mehr als 30 europäischen Märkten bestellbar und sind an fast 30.000 POS in 8 Ländern gelistet. Weitere Informationen unter www.yfood.eu.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at