

Pressemitteilung:

Sind verarbeitete Lebensmittel automatisch ungesund?

Neues Informationsangebot für Verbraucher auf der Homepage des dti

Berlin, 21. Januar 2026. Was bedeutet eigentlich „verarbeitet“ – und macht Verarbeitung Lebensmittel automatisch ungesund? Sachliche Informationen dazu finden Verbraucher ab sofort auf [einer neuen Informationsseite des Deutschen Tiefkühlinstituts \(dti\)](#). Hintergrund ist die aktuelle öffentliche Diskussion, in der Lebensmittel – darunter auch Tiefkühlprodukte – teils pauschal als „hochverarbeitet“ und gesundheitlich kritisch eingeordnet werden. Das dti möchte mit einem faktenbasierten Angebot zur Versachlichung beitragen und erklärt verständlich, was Lebensmittelverarbeitung leisten kann – und worauf es bei der ernährungsphysiologischen Bewertung tatsächlich ankommt. Mitgewirkt haben die Expertinnen und Experten für Qualität und Lebensmittelsicherheit aus dem dti.

„Eine pauschale Ablehnung industriell hergestellter und verarbeiteter Lebensmittel hält einer differenzierten wissenschaftlichen Betrachtung nicht stand“, sagt Sabine Eichner, Geschäftsführerin des dti. „Lebensmittel zu verarbeiten ist seit Jahrtausenden Teil unserer Esskultur – und oft Voraussetzung dafür, dass Lebensmittel sicher, bekömmlich oder haltbar sind. Für die ernährungsphysiologische Einordnung ist nicht allein entscheidend, wie stark ein Produkt verarbeitet ist, sondern vor allem, welche Zutaten eingesetzt werden und wie die Nährstoffzusammensetzung aussieht. Mit unserer neuen Infoseite möchten wir Verbraucherwissen stärken und Transparenz über Herstellungsprozesse sowie Qualität und Sicherheit von Tiefkühlprodukten schaffen.“

Wissenschaftlich fundierte Einordnung von „verarbeiteten Lebensmitteln“

Die neue dti-Verbraucherseite erklärt verständlich, was unter der Verarbeitung von Lebensmitteln zu verstehen ist. Sie erläutert unter anderem, warum Lebensmittel verarbeitet werden (Haltbarkeit, Genuss, Sicherheit, Nährstoffverfügbarkeit) und welche positiven Eigenschaften die Tiefkühlung und insbesondere das Schockfrosten bieten.

Fachlich fundiert ausgeführt wird außerdem, warum Verarbeitung per se nicht gesundheitsschädlich ist und auch nicht zu qualitativ minderwertigeren Lebensmitteln und Mahlzeiten führt - weder zuhause, noch in Restaurant und Kantine oder in der Industrie. Entscheidend, so die Fachleute für Qualitätsmanagement aus dem Deutschen Tiefkühlinstitut, seien vielmehr die Zutaten und die Zusammensetzung eines Lebensmittels.

Antworten auf häufige Verbraucherfragen zu Tiefkühlprodukten

In einem ausführlichen „Frequently Asked Questions“ (FAQ)-Bereich wird außerdem dargelegt, wie Tiefkühlprodukte hergestellt und verarbeitet werden, wie sich Tiefkühlprodukte in Hinblick auf Zusatz- und Konservierungsstoffe sowie Nährwertqualität auszeichnen oder wie TK zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen kann.

„Mit unserem neuen Informationsangebot möchten wir Missverständnisse ausräumen und interessierten Verbraucherinnen und Verbrauchern ein faktenbasiertes Angebot machen“, erläutert Ernährungswissenschaftlerin Juliane Zander, Referentin für Qualitätsmanagement beim dti. „Jeder Haushalt verarbeitet Lebensmittel – wir kochen, backen oder frieren ein. Ähnliche Prozesse gibt es auch in der Lebensmittelindustrie, nur in größeren Mengen und mit standardisierten Abläufen. Gerade Tiefkühlung kommt dank Schockfrostung in der Regel ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe aus. Mit ihrer großen Angebotsvielfalt und ihrer hohen Nährwertqualität können Tiefkühlprodukte einen Beitrag zu einer individuellen, gesunden und ausgewogenen Ernährung leisten.“

Diese Pressemeldung finden Sie auf www.tiefkuehlkost.de

Das Deutsche Tiefkühlinstitut e.V. (dti) ist die Interessenvertretung und Kommunikationsplattform der Tiefkühlwirtschaft in Deutschland und vertritt als Spitzenverband über 150 überwiegend mittelständische Unternehmen aus allen Teilen der Tiefkühlkette, von Industrie über Logistik und Handel. Die Tiefkühlwirtschaft, mit einem Gesamtumsatz von über 22 Milliarden Euro einer der wichtigsten Zweige der Lebensmittelindustrie, versorgt täglich rund 83 Millionen Menschen in Deutschland mit frischen, tiefgekühlten Lebensmitteln und ist ein wichtiger Lieferant für den Handel, die Gastronomie und die Gemeinschaftsverpflegung. 2024 stieg der Pro-Kopf-Verbrauch von Tiefkühlprodukten in Deutschland laut dti-Absatzstatistik auf einen Rekordwert von 50 kg. Der Gesamtumsatz lag 2024 bei über vier Millionen Tonnen.

Kontakt:

Deutsches Tiefkühlinstitut e. V. (dti)
Nina Kollas
Tel.: +49 (0)30 280 93 62-12
E-Mail: kollas@tiefkuehlkost.de
www.tiefkuehlkost.de