

Pressemitteilung:

Umfrage: Viele wollen gesund essen – weniger als die Hälfte schafft es im Alltag Tag der gesunden Ernährung, 7.3./Tag der Tiefkühlkost, 6.3.

Auf einen Blick: Ergebnisse der Verbraucherbefragung

- 74 %: Gesunde Ernährung ist mir (sehr) wichtig.
- 43 %: Ich schaffe es im Alltag gut/sehr gut, mich gesund zu ernähren.
- 70 %: Tiefkühlkost kann (eher/definitiv) helfen, sich gesund zu ernähren.

Berlin, 2. März 2026. Gesund essen – das ist den meisten Menschen in Deutschland wichtig. Doch im Alltag klafft oft eine große Lücke zwischen Anspruch und Wirklichkeit: 74 Prozent sagen, gesunde Ernährung sei ihnen sehr wichtig bzw. wichtig. Aber nur 43 Prozent finden, dass es ihnen im Alltag gut oder sehr gut gelingt, gesunde Ernährung umzusetzen. Das zeigt das aktuelle TK-Trendbarometer vom Januar 2026*, eine repräsentative Verbraucherbefragung des Marktforschungsinstituts Innofact im Auftrag des Deutschen Tiefkühlinstituts e. V. (dti) zum „Tag der gesunden Ernährung“ am 7. März.

Gleichzeitig sehen viele in Tiefkühlprodukten eine alltagstaugliche Unterstützung: 70 Prozent der Befragten sagen, dass Tiefkühlkost eher bzw. definitiv helfen kann, sich gesund zu ernähren.

Wie Tiefkühlkost im Ernährungsalltag hilft: nährstoffreich, saisonal unabhängig, lange haltbar

Wer Tiefkühlkost als Hilfe für eine gesunde Ernährung sieht, nennt vor allem diese Gründe: den Erhalt von Vitaminen und Nährstoffen (für 85 Prozent sehr/eher hilfreich), die ganzjährige Verfügbarkeit (85 Prozent) sowie die lange Haltbarkeit (83 Prozent).

Auch bei allgemeinen Aussagen über Tiefkühlkost zeigt sich ein klares Bild:

- 65 Prozent aller Befragten stimmen (voll und ganz) zu: Tiefkühlprodukte ermöglichen die ganzjährige Verfügbarkeit gesunder Zutaten.
- 55 Prozent sagen: Tiefkühlprodukte unterstützen bei Zeitmangel, sich gesund zu ernähren.
- 50 Prozent finden: Tiefkühlprodukte machen gesunde Mahlzeiten besser planbar.

Vorurteil „Konservierungsstoffe“ bremst – hier braucht es mehr Aufklärung

Trotz der weit überwiegend positiven Einschätzung gibt es aber auch Vorbehalte: 30 Prozent der Befragten sagen, TK könne eher bzw. definitiv nicht dabei helfen, sich gesund zu ernähren. In dieser Gruppe nennen viele als Grund, tiefgekühlte Lebensmittel enthielten zu viele Zusatz- bzw. zu viele Konservierungsstoffe (jeweils 53 Prozent).

Dazu sagt Juliane Zander, Ernährungswissenschaftlerin und Referentin im dti: „Schockfrostung sorgt dafür, dass Tiefkühlprodukte auf natürliche Weise haltbar gemacht werden – ganz ohne Konservierungsstoffe. Auch der ursprüngliche Geschmack und das Aroma der frischen, tiefgekühlten hochwertigen Rohwaren bleiben optimal erhalten. Dank der physikalischen Kraft der Kälte bleiben die Lebensmittel frisch und lange haltbar, ihre wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe sowie Geschmack und Konsistenz sehr gut erhalten. Die ‚Frischestudie‘ der Universität Hamburg und der Hochschule für angewandte Wissenschaften Hamburg zeigt: Durch den schnellen Produktionsablauf und das Schockfrosten ist das Gefriergut ein wahrer Vitamin- und Nährstoffresor.“

Unabhängige Produkttests von Stiftung Warentest und Öko-Test zeigen immer wieder: Tiefkühlgerichte kommen meist ohne Zusatzstoffe aus – oder enthalten lediglich solche, die aus lebensmitteltechnologischer Sicht notwendig sind. „Dabei setzen die Hersteller überwiegend Zutaten ein, die auch in der heimischen Küche, in Restaurants oder in Kantinen zum Einsatz kommen, wie zum Beispiel Backtriebmittel oder Stärke“, erläutert Juliane Zander.

„Tag der Tiefkühlkost“ am 6. März

1984 hat der damalige US-Präsident Ronald Reagan den 6. März zum „National Frozen Food Day“ ausgerufen. Sein Ziel: nachfolgende Generationen auf die so wichtige Erfindung für die Lebensmittelversorgung der Menschen aufmerksam machen. Warum der 6. März? An diesem Tag sind 1930 in der Kleinstadt Springfield im US-Bundesstaat Massachusetts weltweit erstmals TK-Lebensmittel über den Ladentisch gegangen. In Deutschland, Österreich und der Schweiz wird der 6. März jedes Jahr als „Tag der Tiefkühlkost“ gefeiert.

Tiefkühlprodukte sind längst fester und beliebter Bestandteil des täglichen Lebensmitteleinkaufs: 62 Prozent der Befragten verwenden sie mindestens mehrmals im Monat. Am häufigsten greifen Verbraucherinnen und Verbraucher zu TK-Gemüse und -Kräutern (76 Prozent der Verwender), TK-Fisch (62 Prozent) und tiefgekühlten Kartoffelprodukten (55 Prozent). 2024 stieg der Pro-Kopf-Verbrauch von Tiefkühlprodukten in Deutschland laut dti-Absatzstatistik auf einen Rekordwert von 50 kg – das sind pro Bauch 15 TK-Pizzen und 28 Fischstäbchen.

Diese Pressemeldung finden Sie auf www.tiefkuehlkost.de

Auf der Seite [„Tiefkühlprodukte – Frische Vielfalt, unbeschwerter Genuss“](#) finden Verbraucher ein Informationsangebot und Antworten auf häufige Fragen zu Tiefkühlprodukten.

* Information zum Studiendesign: Ende Januar 2026 wurden 1.000 onlinebasierte Interviews geführt, im Rahmen der Onlinebefragung aus dem Innofact Consumer Panel.

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 Gesamtabsatz 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