

Schlaf dich fit: Veggie-Power für erholsame Nächte

Besserer Schlaf dank gesunder Ernährung laut Vegocracy Report 2024 von Picadeli

Für eine gesündere Lebensweise ist es allgemein bekannt: Gemüse sollte auf unserem Speiseplan nicht fehlen. Das ist den meisten auch bewusst. Doch vielleicht überrascht es einige zu erfahren, dass diejenigen, die die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Menge von 400 Gramm Obst und Gemüse pro Tag essen, nicht nur gesünder sind, sondern auch besser schlafen, sich in ihren Beziehungen glücklicher fühlen und sogar ein erfüllteres Sexualleben haben.

Dies sind Erkenntnisse aus dem Vegocracy Report 2024, einer umfassenden internationalen Umfrage, durchgeführt von dem globalen Marktforschungsunternehmen Kantar. Die Studie umfasste 11.000 Interviews in sieben Ländern: Belgien, Finnland, Frankreich, Deutschland, Schweden, dem Vereinigten Königreich und den Vereinigten Staaten, wobei in jedem Land mindestens 1.000 Teilnehmer befragt wurden. Ziel war es, die Auswirkungen der Essgewohnheiten auf Gesundheit und Lebensqualität zu untersuchen. Die Befragten waren Männer und Frauen im Alter von 18-65 Jahren, und die Umfrage fand online zwischen Dezember 2023 und Januar 2024 statt.

Von den Befragten, die jeden Tag die empfohlene Menge an Obst und Gemüse essen, haben 72 % das Gefühl, dass sie genug Schlaf bekommen. Von denjenigen, die nie ihr tägliches Gemüse essen, können nur 51 % das Gleiche behaupten.

Ganze 90 % aller Personen, die täglich Gemüse essen, geben an, in ihrer Beziehung glücklich zu sein, verglichen mit 78 % der Befragten, die nicht die empfohlene Menge zu sich nehmen.

Und die gleiche positive Auswirkung gilt auch für die Zufriedenheit im Schlafzimmer: Drei von vier (73 %) der Befragten, die sich nach den Richtlinien der WHO ernähren, sind mit ihrem Sexualleben zufrieden. Von denjenigen, die dies nicht tun, ist nur die Hälfte (48 %) zufrieden.

Eine Frage der Priorität

Wenn den Menschen bewusst wäre, welche persönlichen Vorteile eine pflanzenbasierte Ernährung bietet, könnte dies ihre Essgewohnheiten nachhaltig beeinflussen und zu einem vermehrten Konsum von pflanzlichen Mahlzeiten führen. Verhaltenswissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge ist Motivation der stärkste Treiber für die Veränderung von Gewohnheiten. Doch scheint es an dieser Motivation zu mangeln, insbesondere wenn es um gesunde Ernährung geht, obwohl vielen Menschen dieses Thema wichtig ist. Mehr als die Hälfte der Befragten (über 50 %) gibt an, sich Sorgen darüber zu machen, dass ihre Ernährung negative Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat, wobei Frauen (59 %) und junge Menschen zwischen 18 und 34 Jahren (61 %) besonders betroffen sind. Paradoxerweise essen nur 16 % der

Befragten täglich die empfohlene Menge an Obst und Gemüse. Von denen, die dies nicht tun, geben 34 % an, dass mangelnde Priorität der Hauptgrund dafür sei.

„Wir können sehen, dass der Verzehr von Grünzeug eine Frage der Priorität ist. Und Prioritäten sind wichtig. Die Menschen sind einfach nicht motiviert genug. Wir glauben, dass Verhaltensänderungen im Allgemeinen und bei den Essgewohnheiten im Besonderen die größte Herausforderung (und Chance!) für die Welt in diesem Jahr sein werden. Und um Veränderungen auf persönlicher Ebene voranzutreiben, müssen wir über die persönlichen und unmittelbaren Vorteile des grünen Essens informieren, um die Menschen hier und jetzt zu beeinflussen und zu motivieren. Diese Studie wirft ein Licht auf die erstaunlichen Vorteile von Obst und Gemüse - sowohl für den Körper als auch für den Geist“, sagt David von Laskowski, Group CEO bei Picadeli.

Das Äußere ist wichtig, aber auch das Innere zählt

Es gibt viele Faktoren, die bestimmen, was am Ende des Tages auf dem Teller landet, und auch, was dazu anregt, Neues auszuprobieren, um Essgewohnheiten zu entwickeln und zu ändern. Neunundzwanzig Prozent der Befragten halten das Aussehen der Speisen für den wichtigsten Faktor, wenn es darum geht, etwas Neues zu probieren. Es muss ansprechend aussehen, aber Menschen fühlen sich auch wohler beim Ausprobieren, wenn das Essen etwas enthält, das sie kennen und mögen (23 %).

Der Vegocracy 2024 zeigt auch, dass die Hauptgründe dafür, keinen Salat zum Mittagessen zu wählen, darin liegen, dass die Menschen warme Speisen bevorzugen (43 %) und dass sie nicht das gleiche Sättigungsgefühl verspüren (30 %). Aber sind diese Vorlieben wirklich stichhaltige Gründe für den Verzicht auf Obst und Gemüse?

„Als Teil der Lebensmittelindustrie setzen wir uns voll und ganz dafür ein, den Wandel voranzutreiben, den wir alle brauchen. Und wir glauben, dass wir das mentale Bild von Gemüsegerichten ändern müssen, indem wir nicht nur die gesundheitlichen Vorteile hervorheben, sondern auch zeigen, dass eine grüne Mahlzeit auch warme Gerichtelemente enthalten kann und dass sie genauso sättigend, schmackhaft und verlockend sein kann wie nicht-vegetarische Gerichte. Und nicht zuletzt sieht es auch noch gut aus! Letztendlich geht es darum, auf vielen Ebenen zu neuen Essgewohnheiten zu motivieren und sie zu kultivieren, um gesundes Essen zu demokratisieren und eine echte Veränderung zu bewirken. Das ist unsere allgemeine Mission“, sagt David von Laskowski.

Die persönlichen Vorteile des Verzehrs von Gemüse sind vielfältig:

1. Höhere Lebenszufriedenheit: 85 % derjenigen, die gemäß den Empfehlungen der WHO Obst und Gemüse essen, gaben an, mit ihrem Leben zufrieden zu sein. Im Vergleich dazu sagten nur 65 % derjenigen, die diese Menge nicht täglich konsumieren, dasselbe.

2. Besseres Sexualeben: Fast drei von vier (73 %) der Personen, die die von der WHO empfohlene Menge an Obst und Gemüse pro Tag verzehren, sind mit ihrem Sexualeben zufrieden. Im Gegensatz dazu sind nur etwa die Hälfte (48 %) derjenigen zufrieden, die dies nicht tun.

3. Besserer Schlaf: 72 % derjenigen, die täglich die empfohlene Menge an Obst und Gemüse essen (400 g), haben das Gefühl, ausreichend Schlaf zu bekommen. Hingegen sagten nur 51 % derjenigen, die nie ihr tägliches Gemüse konsumieren, dasselbe.

4. Bessere Beziehungen: Neun von zehn Personen, die täglich 400 g Obst und Gemüse verzehren (90 %), äußern sich positiv über ihre Beziehung. Im Vergleich dazu berichten 78 % derjenigen, die nie die empfohlene Menge in ihre Ernährung aufnehmen, von ähnlicher Beziehungszufriedenheit.

In Anbetracht dieser Erkenntnisse des Vegocracy Report 2024 ergibt sich ein klares Bild: Der Verzehr von Obst und Gemüse hat nicht nur einen positiven Einfluss auf die körperliche Gesundheit, sondern kann auch das Wohlbefinden in verschiedenen Lebensbereichen steigern. Von einer höheren Lebenszufriedenheit über ein erfüllteres Sexualeben bis hin zu besserem Schlaf und stärkeren Beziehungen - die vielfältigen persönlichen Vorteile des regelmäßigen Verzehrs von Gemüse verdeutlichen die Bedeutung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung für ein erfülltes Leben.

Über Picadeli

Picadeli ist ein schwedischer Salatpionier, der von der Überzeugung angetrieben wird, dass Fast-Food Essen sein sollte, das gut für Sie ist. Die Idee ist einfach: durch Salate zur Selbstbedienung gesundes Essen zu demokratisieren und zu beweisen, dass Fast Food nahrhaft, frisch und lecker sein kann. Die Hightech-Salatbars sind in mehr als 2300 Geschäften in Europa und den Vereinigten Staaten zu finden. Seit dem Start im Jahr 2009 ermöglicht Picadeli dem Lebensmittelhandel, seinen Kunden ein innovatives, frisches und leckeres Salatkonzept anzubieten. Das Unternehmen erwirtschaftet derzeit einen Jahresumsatz von mehr als 1,5 Mrd. SEK, was einem

Einzelhandelswert von fast 3 Mrd. SEK entspricht, was mehr als 40 Millionen Salaten pro Jahr entspricht.