Max Rubner Institut

Pressemitteilung vom 20. Oktober 2026

Nationales Ernährungsmonitoring

120 Städte und Gemeinden wurden ausgewählt

Was essen die Menschen in Deutschland und wie gut sind sie mit wichtigen Nährstoffen versorgt? Für Politik und Wissenschaft sind verlässliche Informationen über die Ernährungssituation der Menschen in Deutschland besonders wichtig. Mit dem Nationalen Ernährungsmonitoring, kurz nemo, erhebt das Max Rubner-Institut darum bis Mai 2027 bundesweit und umfassend den Lebensmittelverzehr der deutschsprachigen Bevölkerung. Mehr als 3.000 Personen zwischen 18 und 80 Jahren werden dabei befragt und untersucht. Die Erhebung wird im Auftrag des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat durchgeführt und dient unter anderem als Basis für ernährungspolitische Entscheidungen.

Jeder Mensch isst anders – abhängig von Lebenssituation, Alltag und Gewohnheiten. „Wir möchten verstehen, wie sich die Menschen in Deutschland ernähren und wie gut sie mit Vitaminen und Spurenelementen tatsächlich versorgt sind“, sagt Prof. Dr. Tanja Schwerdtle, Präsidentin des Max Rubner-Instituts. „Eine Besonderheit der nemo-Studie ist die Verknüpfung von Daten zu Ernährungsverhalten und Nährstoffstatus, was uns erlaubt, die Zusammenhänge zwischen beiden Bereichen konkreter zu erforschen. So lassen sich Ernährungsempfehlungen und gesundheitsfördernde Maßnahmen noch zielgerichteter ableiten.“

Die nemo-Studie wird an 120 nach dem Zufallsprinzip ausgewählten Orten in Deutschland durchgeführt. Für die Auswahl dieser Orte sind unter anderem Kriterien wie die Bevölkerungsdichte in den Bundesländern und die Gemeindegrößen wichtig. Die zufällig ausgewählten Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer werden aus den Adressregistern der Einwohnermeldeämter gezogen und erhalten ein Einladungsschreiben. „Die Stichprobe steht stellvertretend für alle 18- bis 80-Jährigen in ganz Deutschland“, erklärt Schwerdtle. „Damit später zuverlässige Aussagen für die Gesamtbevölkerung getroffen werden können, ist es wichtig, dass möglichst viele der Eingeladenen mitmachen.“

Wer teilnimmt, wird persönlich und telefonisch interviewt sowie körperlich untersucht. Die Befragungen und Messungen finden größtenteils bei den Studienteilnehmerinnen und -teilnehmern zu Hause statt. Erfasst werden dabei Ernährungsgewohnheiten, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, körperliche Aktivität und Körpermaße. Über eine Blut- und eine Urinprobe wird zudem der Nährstoffstatus ermittelt, beispielsweise für Folsäure, Vitamin D, Vitamin B12, Eisen, Selen und Jod. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten anschließend ihre individuellen Laborwerte und eine detaillierte Rückmeldung zu ihrem persönlichen Versorgungsstatus. Zusätzlich gibt es eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 55 Euro.

Mit ihren Daten leisten die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer einen wichtigen Beitrag für Forschung und Gesellschaft. Die Ergebnisse der nemo-Studie ermöglichen es, die aktuelle Ernährungssituation der Erwachsenen in Deutschland fundiert einzuordnen. Damit schließt das Nationale Ernährungsmonitoring die Datenlücke zur letzten vergleichbaren Erhebung, der Nationalen Verzehrsstudie II, die rund 20 Jahre zurückliegt.

Zukünftig soll das Ernährungsmonitoring der erwachsenen Bevölkerung gemeinsam mit dem Monitoring für Kinder und Jugendliche als altersübergreifendes kontinuierliches Nationales Ernährungsmonitoring

durchgeführt werden und so regelmäßig aktuelle Daten zur Ernährung für die gesamte Bevölkerung bereitstellen.

Hintergrund: das Nationale Ernährungsmonitoring - nemo

Das Nationale Ernährungsmonitoring, nemo, hat das Ziel, die Ernährungssituation der Bevölkerung in Deutschland zu erfassen und zu bewerten und daraus Handlungsempfehlungen für die Politik abzuleiten. Repräsentative Daten über Ernährungsverhalten, Lebensmittelverzehr, Nährstoffzufuhr und Nährstoffstatus der Bevölkerung sind für eine wissenschaftsbasierte Politikberatung unverzichtbar. Daher hat das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Heimat (BMELH) das Max Rubner-Institut beauftragt, diese Daten zu erheben und regelmäßig zu aktualisieren.

Zum Auftakt von nemo wurden Online-Befragungen für Erwachsene, Kinder und Jugendliche durchgeführt. Ein weiterer Teil von nemo ist eine Studie, bei der die Teilnehmenden persönlich und telefonisch befragt sowie körperlich untersucht werden. Erfasst werden u.a. Lebensmittelverzehr, Ernährungsgewohnheiten, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und Körpermaße. Über Bioproben wird zudem die Versorgung mit bestimmten Nährstoffen ermittelt, beispielsweise Vitamin D und Jod. Untersucht werden Erwachsene zwischen 18 und 80 sowie Kinder ab einem Jahr.

Weiterführende Informationen

- nemo-Studie auf der Website des Max Rubner-Instituts: https://www.mri.bund.de/de/humanstudien/laufende-humanstudien/nationales-ernaehrungsmonitoring-nemo/
- nemo-Projektseite mit Informationen für Studienteilnehmende: http://www.nemo-studie.de/

Pressekontakt
Dr. Iris Lehmann
Max Rubner-Institut
Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel
Telefon +49 (0)721 6625-271
iris.lehmann@mri.bund.de