



## Landesinstitut für Statistik

Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1 • 39100 Bozen  
Tel. 0471 41 84 00 • Fax 0471 41 84 19

<https://astat.provinz.bz.it>  
astat@provinz.bz.it



## Istituto provinciale di statistica

Via Canonico Michael Gamper 1 • 39100 Bolzano  
Tel. 0471 41 84 00 • Fax 0471 41 84 19

<https://astat.provincia.bz.it>  
astat@provincia.bz.it



# astat info

# 19

Mai  
maggio  
2025

## Ernährungsgewohnheiten - 2023

### Stili alimentari - 2023



Auf einen  
Blick:  
A colpo  
d'occhio:

### 78%

Anteil der Personen, die  
„angemessen“ frühstücken

quota di persone che consumano  
una colazione "adeguata"

### 4%

Anteil der Personen, die mindestens  
fünf Portionen Obst oder Gemüse pro  
Tag essen

quota di persone che mangiano  
almeno cinque porzioni di frutta o  
verdura al giorno

### 60%

Anteil der Personen, die mindestens  
einmal pro Woche weißes Fleisch  
essen

quota di persone che consumano  
carne bianca almeno una volta alla  
settimana

Das ASTAT veröffentlicht einige Daten zu den Ernährungsgewohnheiten der Südtiroler Bevölkerung, die bei der „Mehrzweckerhebung der Haushalte: Aspekte des täglichen Lebens“ erfasst wurden. Während 78 % der Südtiroler Bevölkerung „angemessen“ frühstücken, nehmen 13 % kein Frühstück zu sich. Ähnlich wie in den vergangenen Jahren ist das Frühstück nur für 12 % die Hauptmahlzeit, während dies für 71 % das Mittagessen ist.

L'ASTAT pubblica alcuni dati sulle abitudini alimentari della popolazione altoatesina raccolti con l'indagine "Multiscopo sulle famiglie: aspetti della vita quotidiana". Mentre il 78% delle persone fa una colazione "adeguata", il 13% non fa colazione. Come negli anni precedenti, la colazione rappresenta il pasto principale solo per il 12%, al contrario del pranzo che rimane il pasto principale per il 71%.

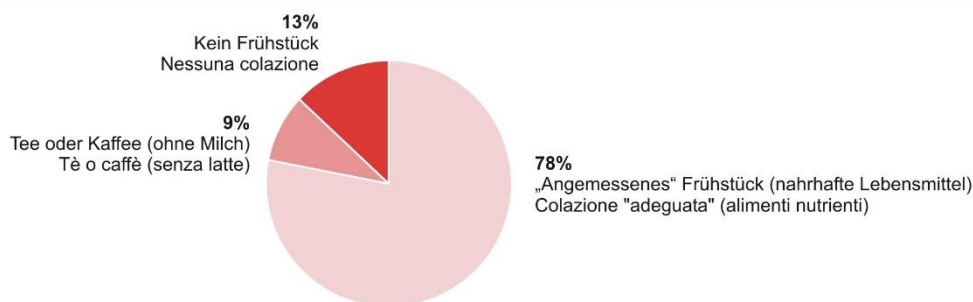
Graf. 1

#### Gewohnheitsmäßiger Konsum von Frühstück - 2023

Prozentuelle Verteilung; Personen im Alter von 3 Jahren und mehr

#### Consumo abituale della colazione - 2023

Composizione percentuale; persone di 3 anni e oltre



**Brot, Nudeln und Reis kommen in Südtirol seltener auf den Tisch als italienweit**

61 % der Südtiroler Bevölkerung essen jeden Tag Brot, Nudeln oder Reis. Dieser Wert liegt in Italien bei 76 %. 49 % der Südtirolerinnen und Südtiroler trinken täglich Milch und 32 % essen ebenso oft Käse oder Milchprodukte, auf gesamtstaatlicher Ebene sind es 47 % bzw. 20 %.

Bei 58 % der Südtiroler Bevölkerung stehen Wurstwaren wöchentlich auf dem Speiseplan, auf gesamtstaatlicher Ebene sind es 60 %. Eier und Hülsenfrüchte verzehren hingegen 70 % bzw. 37 % wöchentlich, in Italien sind es 68 % bzw. 56 %.

72 % der Bevölkerung Südtirols essen mindestens einmal am Tag Obst oder Gemüse. Auf gesamtstaatlicher Ebene liegt dieser Wert bei 79 %. Nur wenige halten sich an die Empfehlung der WHO, jeden Tag mindestens fünf Portionen Obst oder Gemüse zu essen: Dieser Wert beträgt sowohl für Südtirol als auch für Italien 4 %.

Salzige Snacks wie Kartoffelchips, Popcorn, Salzgebäck und Oliven werden von 27 % der Südtiroler Bevölkerung mindestens einmal in der Woche gegessen, auf gesamtstaatlicher Ebene sind es 33 %. 46 % in Südtirol bzw. 51 % in Italien genießen ein oder mehrmals in der Woche Süßspeisen wie Torten, Brioches, Eis usw.

**Pane, pasta e riso sono meno presenti sulla tavola in Alto Adige rispetto all'Italia**

Il 61% della popolazione altoatesina consuma quotidianamente pane, pasta o riso: in Italia tale percentuale è pari al 76%. Inoltre, il 49% beve latte ogni giorno e, con la stessa frequenza, il 32% consuma formaggi o latticini. A livello nazionale, le cifre sono rispettivamente del 47% e del 20%.

I salumi fanno parte del menu settimanale del 58% della popolazione altoatesina (60% a livello nazionale). In Alto Adige, uova e legumi sono consumati ogni settimana rispettivamente dal 70% e dal 37% delle persone; in Italia dal 68% e dal 56%.

Il 72% della popolazione altoatesina mangia frutta o verdura almeno una volta al giorno. In Italia la percentuale è del 79%. Solo pochi aderiscono alla raccomandazione dell'OMS di mangiare almeno cinque porzioni di frutta o verdura ogni giorno: la percentuale è del 4% sia in Alto Adige che in Italia.

Il 27% della popolazione consuma almeno una volta alla settimana snack salati come patatine, popcorn, salatini e olive (33% a livello nazionale). Il 46% in Alto Adige e il 51% in Italia si gustano una o più volte alla settimana alimenti dolci come torte, brioches, gelati, ecc.

**Tab. 1**  
**Verzehr von einigen Lebensmitteln in Südtirol und Italien - 2023**  
Prozentwerte; Personen im Alter von 3 Jahren und mehr  
**Consumo di alcuni alimenti in Alto Adige e Italia - 2023**  
Valori percentuali; persone di 3 anni e oltre

| LEBENSMITTEL UND HÄUFIGKEIT                         | Südtirol<br>Alto Adige | Italien<br>Italia | ALIMENTI E FREQUENZA                          |
|-----------------------------------------------------|------------------------|-------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Pro Tag</b>                                      |                        |                   | <b>Al giorno</b>                              |
| Mindestens fünf Portionen Obst oder Gemüse          | 4                      | 4                 | Almeno cinque porzioni di frutta o verdura    |
| <b>Mindestens einmal am Tag</b>                     |                        |                   | <b>Almeno una volta al giorno</b>             |
| Brot, Nudeln, Reis                                  | 61                     | 76                | Pane, pasta, riso                             |
| Milch                                               | 49                     | 47                | Latte                                         |
| Käse oder Milchprodukte                             | 32                     | 20                | Formaggi o latticini                          |
| Obst                                                | 65                     | 72                | Frutta                                        |
| Rohes oder gekochtes Blattgemüse                    | 49                     | 49                | Verdure in foglia cotte e crude               |
| Anderes Gemüse (Tomaten, Auberginen, Zucchini usw.) | 44                     | 42                | Ortaggi (pomodori, melanzane, zucchini, ecc.) |
| Entweder Obst, Blattgemüse und/oder anderes Gemüse  | 72                     | 79                | Frutta, verdure in foglia e/o ortaggi         |
| <b>Mindestens einmal in der Woche</b>               |                        |                   | <b>Almeno una volta alla settimana</b>        |
| Wurstwaren                                          | 58                     | 60                | Salumi                                        |
| Eier                                                | 70                     | 68                | Uova                                          |
| Hülsenfrüchte                                       | 37                     | 56                | Legumi                                        |
| Salzige Snacks                                      | 27                     | 33                | Snack salati                                  |
| Süßspeisen                                          | 46                     | 51                | Dolci                                         |

Quelle: ISTAT

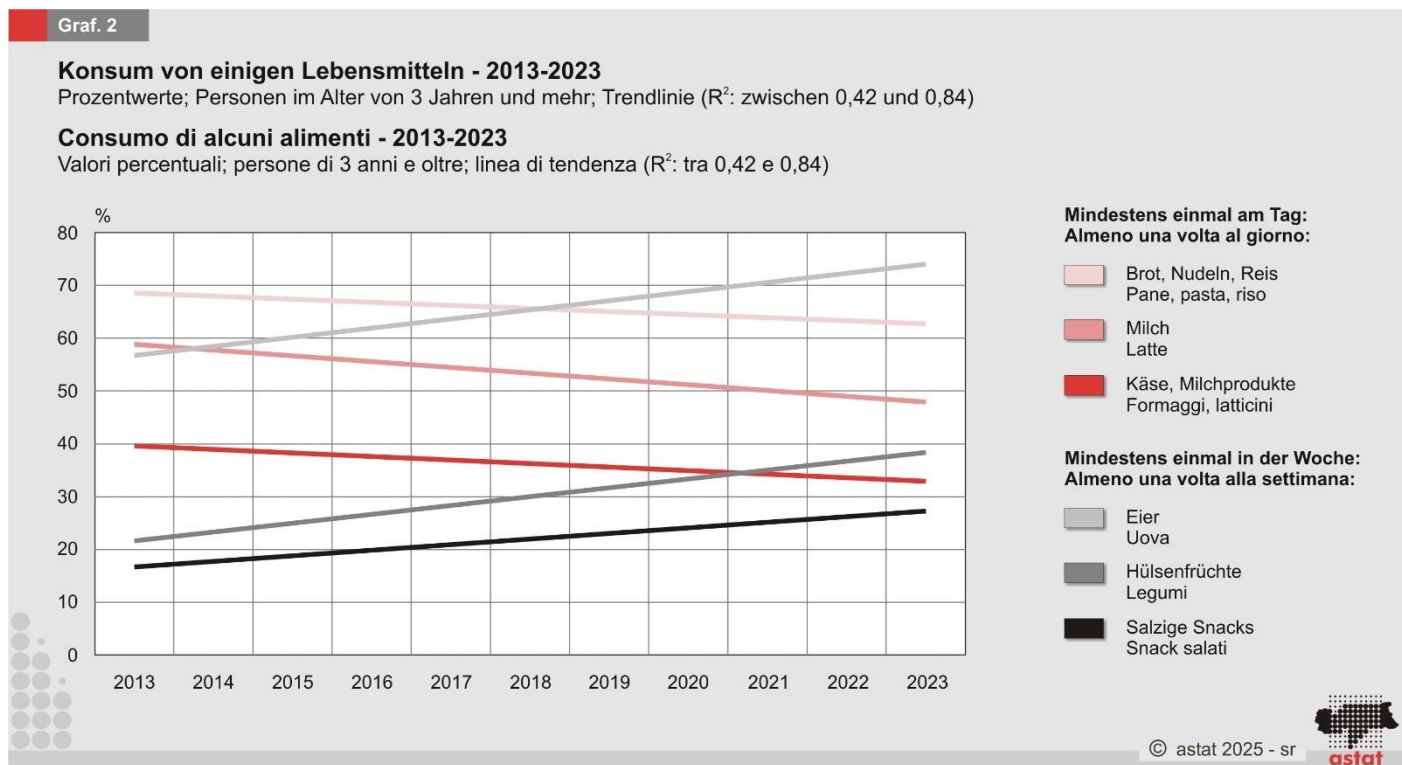
Fonte: ISTAT

Ein Vergleich der Trendlinien der letzten 10 Jahre zeigt, dass die Zahl der Personen, die wöchentlich Eier konsumieren, zunimmt. Ebenso steigt der wöchentliche Verzehr von Hülsenfrüchten sowie salzigen Snacks.

Die Anzahl der Personen, die täglich Brot, Nudeln oder Reis, Käse oder Milchprodukte verzehren, sinkt hingegen. Auch die Anzahl derjenigen, die täglich Milch trinken, nimmt ab.

Dal confronto tra le linee di tendenza degli ultimi 10 anni si nota un aumento del numero di persone che consumano uova ogni settimana. Anche il consumo settimanale di legumi e snack salati è in aumento.

Il numero di persone che consumano quotidianamente pane, pasta o riso, formaggio o latticini è, invece, in calo, così come quello delle persone che ogni giorno consumano latte.



## Würzmittel: Jodsalz und pflanzliche Fette bevorzugt

65 % der Südtirolerinnen und Südtiroler achten auf eine salzarme Ernährung und 66 % verwenden Jodsalz. Pflanzliche Fette wie Olivenöl, Samenöl oder Margarine werden von der Bevölkerung sowohl zum Kochen (92 %) als auch zum Anrichten von nicht gekochten Lebensmitteln (94 %) gegenüber tierischen Fetten bevorzugt.

Ein Vergleich mit den gesamtstaatlichen Daten zeigt eine häufigere Verwendung von Jodsalz auf lokaler Ebene sowie etwas niedrigere Prozentsätze von Personen, die den Salzkonsum einschränken und pflanzliche Fette verwenden.

## Condimento: preferiti sale iodato e grassi vegetali

Il 65% degli altoatesini e delle altoatesine presta attenzione al consumo di sale e il 66% utilizza sale iodato. La popolazione altoatesina preferisce i grassi vegetali come l'olio d'oliva, l'olio di semi o la margarina rispetto ai grassi animali sia per la cottura (92%) che per condire a crudo (94%).

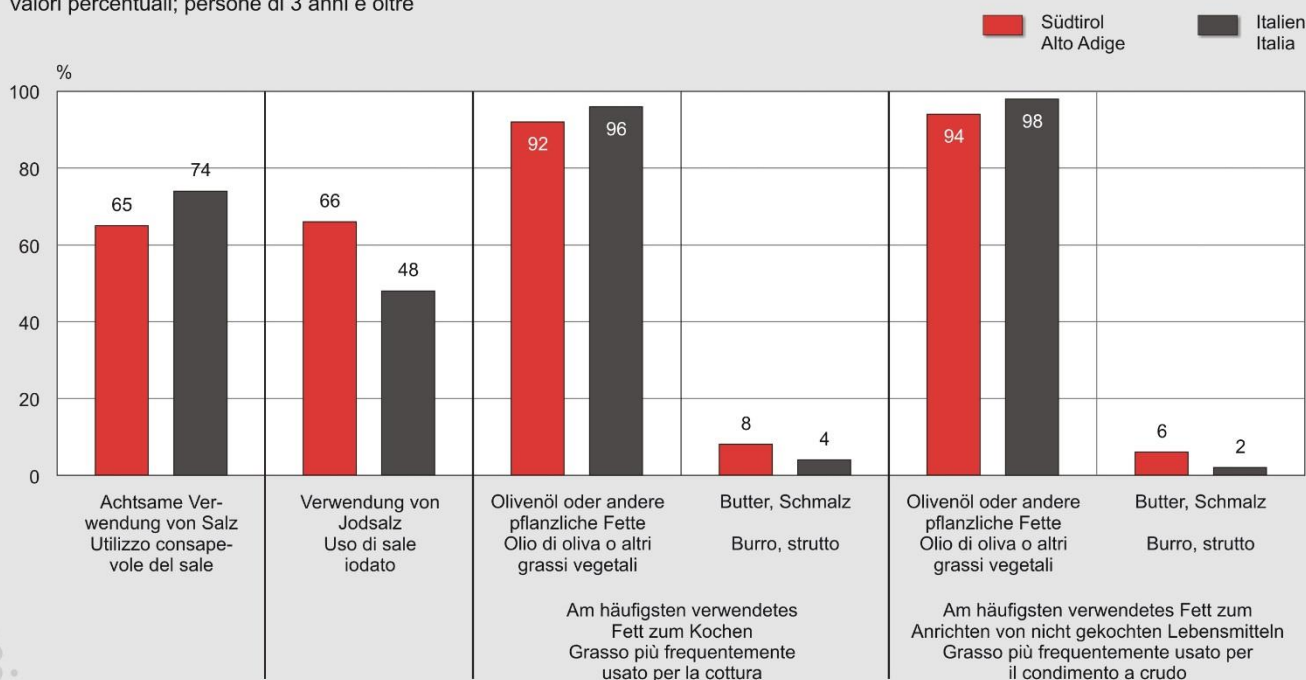
Il confronto con i dati nazionali mostra un maggiore utilizzo di sale iodato a livello locale, mentre la percentuale di persone che limitano il consumo di sale e utilizzano grassi vegetali è leggermente inferiore.

## Verwendung von Salz und Fetten in Südtirol und Italien - 2023

Prozentwerte; Personen im Alter von 3 Jahren und mehr

### Uso di sale e grassi in Alto Adige e Italia - 2023

Valori percentuali; persone di 3 anni e oltre



© astat 2025 - sr



## In Südtirol wird mehr Alkohol außerhalb der Mahlzeiten getrunken als italienweit

In Südtirol trinken weniger Personen kohlenensäurehaltige Getränke als auf gesamtstaatlicher Ebene (57 % bzw. 60 %).

Bei alkoholischen und alkoholfreien Aperitifs, Kräutertinkturen sowie Likören hingegen liegen die Südtiroler Werte über den gesamtstaatlichen.

Der Anteil der Südtiroler Konsumentinnen und Konsumenten von Bier (55 %) und jener von Wein (58 %) sind etwas höher als auf gesamtstaatlicher Ebene (51 % und 55 %).

## In Alto Adige si consumano più alcolici fuori pasto rispetto alla media nazionale

Il consumo di bevande gassate in Alto Adige è inferiore che a livello nazionale (rispettivamente 57% e 60%).

Per gli aperitivi alcolici e analcolici, gli amari e i liquori, invece, i valori dell'Alto Adige sono superiori a quelli nazionali.

In Alto Adige, le percentuali di consumo di birra (55%) e vino (58%) risultano leggermente superiori rispetto a quelle rilevate a livello nazionale (51% e 55%).

**Konsum von einigen Getränken in Südtirol und Italien - 2023**

Prozentwerte; Personen im Alter von 11 Jahren und mehr

**Consumo di alcune bevande in Alto Adige e Italia - 2023**

Valori percentuali; persone di 11 anni e oltre

| GETRÄNKE                           | Südtirol<br>Alto Adige | Italien<br>Italia | BEVANDE                     |
|------------------------------------|------------------------|-------------------|-----------------------------|
| <b>Kohlensäurehaltige Getränke</b> | <b>57</b>              | <b>60</b>         | <b>Bevande gassate</b>      |
| <b>Alkoholische Aperitifs</b>      | <b>49</b>              | <b>41</b>         | <b>Aperitivi alcolici</b>   |
| <b>Alkoholfreie Aperitifs</b>      | <b>49</b>              | <b>47</b>         | <b>Aperitivi analcolici</b> |
| <b>Kräuterliköre</b>               | <b>35</b>              | <b>33</b>         | <b>Amari</b>                |
| <b>Liköre</b>                      | <b>32</b>              | <b>27</b>         | <b>Liquori</b>              |
| <b>Bier</b>                        |                        |                   | <b>Birra</b>                |
| Jeden Tag                          | 5                      | 5                 | Tutti i giorni              |
| Seltener                           | 36                     | 34                | Più raramente               |
| Nur in bestimmten Jahreszeiten     | 13                     | 12                | Solo stagionalmente         |
| <b>Insgesamt</b>                   | <b>54</b>              | <b>51</b>         | <b>Totale</b>               |
| <b>Wein</b>                        |                        |                   | <b>Vino</b>                 |
| Mehr als 1/2 Liter am Tag          | ***                    | 2                 | Più di 1/2 litro al giorno  |
| 1-2 Gläser am Tag                  | 10                     | 14                | 1-2 bicchieri al giorno     |
| Seltener                           | 35                     | 33                | Più raramente               |
| Nur in bestimmten Jahreszeiten     | 12                     | 6                 | Solo stagionalmente         |
| <b>Insgesamt</b>                   | <b>58</b>              | <b>55</b>         | <b>Totale</b>               |

\*\*\* Die Genauigkeit der Schätzungen ist unzureichend (die Daten können nur veröffentlicht werden, wenn der relative Standardfehler kleiner als 25 % ist).  
 Il livello di accuratezza della stima non è sufficiente (il dato è pubblicabile se l'errore standard relativo è inferiore al 25 %).

Quelle: ISTAT

Fonte: ISTAT

51 % der Südtiroler Bevölkerung trinken Alkohol außerhalb der Mahlzeiten. Auf gesamtstaatlicher Ebene sind es hingegen 32 %. 12 % konsumieren wöchentlich Alkohol außerhalb der Mahlzeiten, italienweit liegt dieser Anteil bei 7 %.

Il 51% della popolazione altoatesina beve alcolici al di fuori dei pasti. A livello nazionale, invece, questa percentuale è solo del 32%. In Alto Adige, il 12% delle persone consuma alcolici al di fuori dei pasti settimanalmente, mentre in Italia tale percentuale è del 7%.

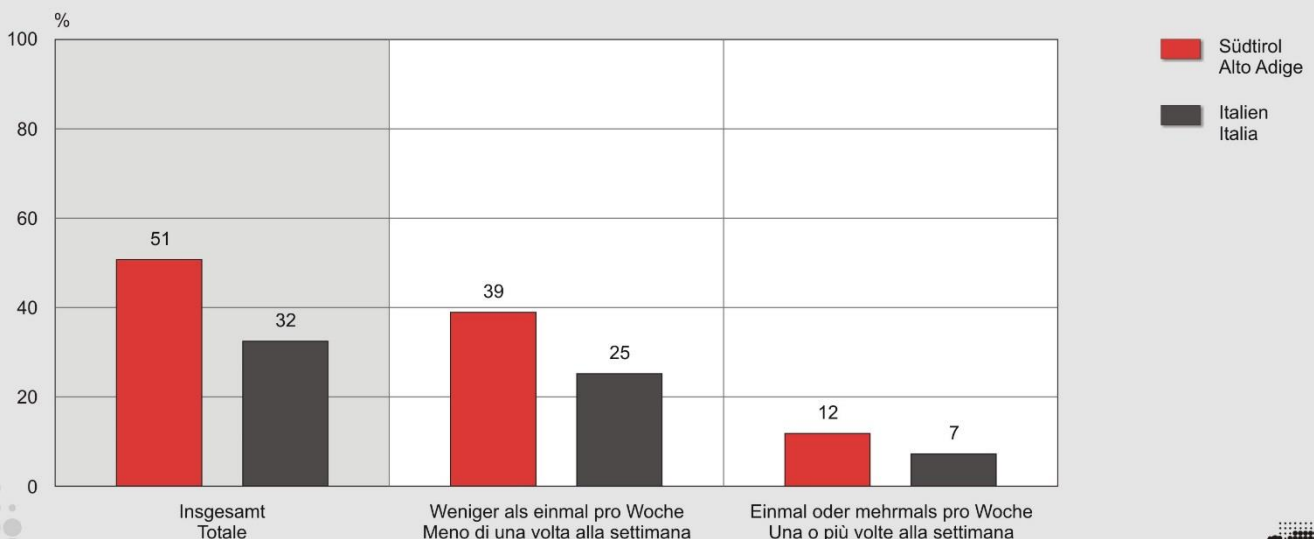
Graf. 4

**Alkoholkonsum außerhalb der Mahlzeiten in Südtirol und Italien - 2023**

Prozentwerte; Personen im Alter von 11 Jahren und mehr

**Consumo di alcolici fuori pasto in Alto Adige e Italia - 2023**

Valori percentuali; persone di 11 anni e oltre



© astat 2025 - sr



## In Südtirol wird am häufigsten weißes Fleisch und Rindfleisch verzehrt

Weißes Fleisch (Huhn, Truthahn, Kaninchen oder Kalb) wird von 60 % der Südtiroler Bevölkerung mindestens einmal in der Woche gegessen, gefolgt von Rindfleisch (38 %).

Schweinefleisch essen 33 % der Bevölkerung mindestens einmal in der Woche und Schafffleisch 16 %. 4 % der Südtirolerinnen und Südtiroler essen hingegen nie Fleisch. 36 % essen mindestens einmal in der Woche Fisch.

## In Alto Adige si consumano soprattutto carni bianche e bovine

Il 60% della popolazione altoatesina consuma almeno una volta alla settimana carne bianca (pollo, tacchino, coniglio o vitello), il 38% consuma carne di manzo con la stessa frequenza.

Il 33% della popolazione consuma almeno una volta alla settimana carne di maiale e il 16% carni ovine. Il 4% esclude la carne dalla propria dieta. Il 36% mangia pesce almeno una volta alla settimana.

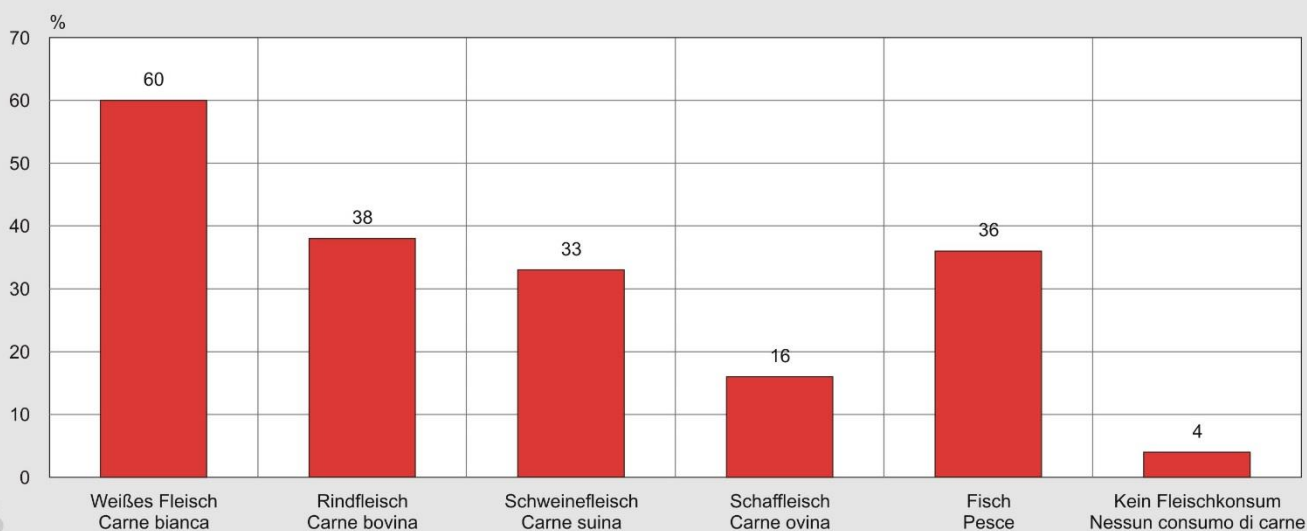
Graf. 5

### Wöchentlicher Fleischkonsum - 2023

Prozentwerte; Personen im Alter von 3 Jahren und mehr

### Consumo settimanale di carne - 2023

Valori percentuali; persone di 3 anni e oltre



© astat 2025 - sr



## Anmerkungen zur Methodik

Die Daten entstammen der „Mehrzweckerhebung der Haushalte: Aspekte des täglichen Lebens“ des ISTAT, die in Südtirol vom ASTAT betreut wird und verschiedene soziale Aspekte der Haushalte und Einzelpersonen erfasst.

Sie wird jedes Jahr im Frühjahr mittels der gemischten sequenziellen Methode CAWI/CAPI durchgeführt.

Die Grundgesamtheit der Erhebung umfasst die Südtiroler Haushalte und ihre Mitglieder. Personen, die dauerhaft in Alters- und Pflegeheimen sowie anderen Gemeinschaftseinrichtungen untergebracht sind, sind von der Studie ausgeschlossen.

## Nota metodologica

I dati derivano dall'indagine ISTAT "Multiscopo sulle famiglie: aspetti della vita quotidiana", che viene condotta in provincia di Bolzano dall'ASTAT e riguarda vari aspetti sociali delle famiglie e degli individui.

Ogni anno essa viene effettuata in primavera con tecnica mista sequenziale CAWI/CAPI.

L'universo di riferimento dell'indagine è costituito dalle famiglie altoatesine e dai loro componenti. Sono escluse tutte le persone che vivono stabilmente in case di riposo e altre tipologie di convivenza.

Im Jahr 2023 umfasst die tatsächliche Stichprobe 500 Haushalte (1.189 Einzelbefragungen). Die Rücklaufquote beträgt ungefähr 72 %. Bei jedem in die Stichprobe fallenden Haushalt werden die Erhebungsmerkmale bei allen De-facto-Haushaltsmitgliedern erfasst.

Der Standardfehler der Schätzungen liegt aufgrund der Stichprobengröße bei unter zwei Prozentpunkten. Die Breite der Konfidenzintervalle bei 95 % beträgt weniger als sechs Prozentpunkte.

Die geschätzten Prozentwerte werden auf die nächste Ganzzahl gerundet.

Wenn im Text von signifikanten Unterschieden die Rede ist, handelt es sich um ein Ergebnis der Chi-Quadrat- oder T-Student-Tests.

#### **Hinweise für die Redaktion:**

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an  
Susanne Pichler, Tel. 0471 41 84 31  
E-Mail: [susanne.pichler@provinz.bz.it](mailto:susanne.pichler@provinz.bz.it)

Nachdruck, Verwendung von Tabellen und Grafiken, fotomechanische Wiedergabe - auch auszugsweise - nur unter Angabe der Quelle (Herausgeber und Titel) gestattet.

Verantwortlicher Direktor: Timon Gärtner

La numerosità campionaria effettiva nel 2023 è di circa 500 famiglie, corrispondenti a 1.189 interviste individuali. Il tasso di risposta è pari circa al 72%. Per ogni famiglia inclusa nel campione vengono rilevate le caratteristiche oggetto di indagine di tutti i componenti di fatto appartenenti alla famiglia medesima.

L'errore standard delle stime, data la dimensione campionaria, è inferiore a due punti percentuali, mentre l'ampiezza degli intervalli di confidenza al 95% non supera i sei punti percentuali.

I valori percentuali stimati sono arrotondati all'intero più vicino.

Laddove nel testo si parla di differenze significative, tale esito deriva dai test Chi-quadrato oppure T-Student.

#### **Indicazioni per la redazione:**

Per ulteriori chiarimenti, si prega di rivolgersi a  
Susanne Pichler, tel. 0471 41 84 31,  
e-mail: [susanne.pichler@provincia.bz.it](mailto:susanne.pichler@provincia.bz.it)

Riproduzione parziale o totale del contenuto, diffusione e utilizzazione dei dati, delle informazioni, delle tavole e dei grafici autorizzata soltanto con la citazione della fonte (titolo ed edizione).

Direttore responsabile: Timon Gärtner