

Gesunde Ernährung – nur für Reiche?

In Zeiten der Krise müssen viele Haushalte, auch in der Schweiz, den Gürtel enger schnallen und mit knappen Budgets über die Runden kommen. Im Gegensatz zu den fixen Kosten wie Miete, Krankenkasse und Versicherungen, die das Budget der Haushalte stark belasten, jedoch kaum beeinflussbar sind, bietet der alltägliche Lebensmitteleinkauf eine konkrete Möglichkeit zum Sparen. Dies wird auch getan, wie die Zahlen der Einkommens- und Verbrauchserhebung (EVE) der Schweizer Bevölkerung beweisen. Bleibt dabei eine gesunde Ernährung auf der Strecke?

VON KATHARINA LIEWALD

Katharina Liewald, dipl. oec. troph., ist Mitarbeiterin der Abteilung Gesundheit beim Schweizerischen Roten Kreuz. Sie ist Co-Autorin der Studie «Gesundheitliche Chancengleichheit im Billigtrend» des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern (vgl. Kasten Seite 7).

Wir leben in einer paradoxen Welt... Zeigte sich in früheren Zeiten Armut bei den betroffenen Menschen durch Unterernährung und Magerkeit, so ist es heute umgekehrt: ärmere Bevölkerungsschichten sind deutlich stärker von Übergewicht und Adipositas betroffen als die übrige Gesellschaft. Dieses Bild zeigt sich in nahezu allen westlichen Industrienationen, insbesondere bei den Kindern und Jugendlichen sind die Zahlen besorgniserregend. So zeigt das Monitoring 2007/2008 der Gewichtsdaten der schulärztlichen Dienste der Städte Basel, Bern und Zürich prägnante Unterschiede bezüglich der sozialen Herkunft (Beruf der Eltern) und dem Körpergewicht der Schüler. Kinder von Eltern ohne Lehrabschluss sind – je nach Schulstufe – rund dreimal häufiger übergewichtig und bis zu neunmal häufiger adipös als Kinder von Eltern mit einer höheren Ausbildung (Stamm HP et al. 2009). Die Folgen für die Gesundheit

der Betroffenen sind fatal, das Risiko für ernährungsabhängige Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einzelne Krebsarten steigt. Teilweise werden die Folgen erst im Verlaufe des Lebens spürbar. Aber auch schon im Kindesalter können Krankheiten auftreten. So erkranken heute vermehrt übergewichtige Kinder an Typ 2 Diabetes (früher Altersdiabetes genannt), der sich normalerweise erst im Erwachsenenalter manifestiert.

Soziale und gesundheitliche Ungleichheit in der Bevölkerung

Dass soziale Ungleichheit die Gesundheitschancen von Individuen beeinflusst, ist wissenschaftlich erwiesen. Ihre Verminderung wird als eine der Hauptaufgaben von Public Health angesehen. Die Zusammenhänge zwischen sozialem Status und Übergewicht lassen sich durch zahlreiche Studien empirisch belegen. Eine hinrei-



chende Erklärung, wie Adipositas durch sozio-ökonomische Faktoren beeinflusst wird, gestaltet sich jedoch schwieriger. Wodurch kommt diese Ungleichheit zustande? Essen Arme einfach ungesünder? Wissen sie zu wenig über die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit?

Ernährungskompetenz

Die Fähigkeiten und Fertigkeiten von Menschen, ihren Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten, wird in Fachkreisen mit «Ernährungskompetenz» (Food Literacy) bezeichnet. Ist diese gut ausgebildet, ist es durchaus möglich, sich mit knappem Budget einermassen gesund zu ernähren. (siehe auch Kasten Seite 6) Angesprochen sind hier Kompetenzen zur Führung eines Haushalts, zur massvollen Einteilung des zur Verfügung stehenden Budgets und zu kostenbewusstem, sparsamen Einkaufen. Das



ALESSANDRO DELLA BELLA / KEYSTONE

heisst, dass in der Praxis z.B. besonders auf Aktionen und Sonderangebote bei Lebensmitteln geachtet wird, saisonale Produkte bevorzugt werden, und dass man sich im Supermarkt vor allem am eigenen Einkaufszettel orientiert und sich nicht durch verlockende Angebote beeinflussen lässt. Man muss natürlich auch wissen, wie man mit einer relativ einfachen Lebensmittelauswahl ein ausgewogenes Menü zusammenstellen kann. Das ist nicht immer leicht, umso wichtiger ist es, diese Kompetenzen auch im Rahmen des Schulunterrichts zu vermitteln. Dies geschieht immer weniger. Hauswirtschaftlicher Unterricht ist zwar Teil des Lehrplans an Schweizer Schulen. Seine Bedeutung für die Entwicklung von Ernährungskompetenz wird jedoch zu wenig anerkannt, denn in den vergangenen Jahren wurde der Anteil dieser Unterrichtsstunden gekürzt. Dies kann mit ein Grund dafür sein, dass diese Kompeten-

zen in unserer modernen Gesellschaft immer mehr abhanden kommen, insbesondere bei sozial benachteiligten Bevölkerungsschichten, deren zunehmende Fehlernährung hierfür ein deutliches Zeichen ist.

Für diese komplexe Problematik, mit ihren schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit der Betroffenen, gibt es keine einfachen Lösungen. Prävention und Gesundheitsförderung versuchen mit unterschiedlichen Methoden und Projekten, diesen Entwicklungen entgegenzuwirken: Gross angelegte nationale Kampagnen sollen die Bevölkerung für die Zusammenhänge zwischen dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten und Adipositas sensibilisieren. Präventionsprojekte an Schulen und Kindergärten sollen aufzeigen, wie gesunde Ernährung im Alltag zu gestalten ist. Doch die sozioökonomisch schwächeren Bevölkerungsschichten gelten als schwer erreichbare Zielgruppe

für Interventionen und Präventionsprojekte. Massnahmen zur Förderung von Gesundheit kommen oft nicht dort an, wo sie am nötigsten wären.

Die Kosten einer gesunden Ernährung

Welche Rolle spielen in diesem Zusammenhang die Kosten der Lebensmittel? Nahrung ist in unserer heutigen Gesellschaft im Überfluss vorhanden, die Auswahl ist riesig, die Verfügbarkeit von allen nur denkbaren Produkten ist zu jeder Zeit gewährleistet. Die Spannweite bei der Preisgestaltung ist gross – vom exklusiven Gourmetprodukt bis zu Superangeboten auf Discountniveau ist alles vorhanden. Satt werden ist heute nicht das Problem, vielmehr steht den sozioökonomisch schwächeren Bevölkerungsschichten ein Überangebot an preisgünstigen, jedoch stark verarbeiteten Nahrungsmitteln zur Verfügung, die reich an Energie, aber oft arm an Nährstoffen sind.

Es konnte in zahlreichen Untersuchungen gezeigt werden, wie Nahrungsqualität und Kosten der Nahrungsmittel sich gegenseitig beeinflussen (vgl. Kasten Seite 7): Es besteht ein umgekehrter Zusammenhang zwischen Energiedichte und Energiekosten (Kosten pro Energieeinheit) von Lebensmitteln. Dies kommt dadurch zustande, dass energiedichte Lebensmittel meist mehr zugesetzten Zucker und Fette sowie ausgemahlene Getreide beinhalten – Grundstoffe, die auf dem Weltmarkt sehr billig gehandelt werden und so die Produktionskosten bei der Herstellung von verarbeiteten Lebensmitteln tief halten. Die für eine gesunde und

ausgewogene Ernährungsweise empfohlenen Nahrungsmittel mit tiefer Energie- aber hoher Nährstoffdichte wie Früchte, Gemüse, mageres Fleisch und Fisch sind vergleichsweise teuer und belasten das Haushaltsbudget einer Familie vermeintlich stärker als stark fett- und zuckerhaltige Lebensmittel.

Sozial schwächer gestellte Haushalte müssen einen vergleichsweise höheren Anteil ihres Budgets für die Ernährung ausgeben als wohlhabendere. Neben den anderen meist fixen Konsumausgaben eines Haushalts (Miete, Krankenkasse, Versicherungen etc.) bietet der Nahrungsmittleinkauf am

augenscheinlichsten die Möglichkeit für Kosteneinsparungen. Im Supermarkt werden alltäglich die Kaufentscheidungen getroffen, und es ist naheliegend, dass Konsumenten mit knappem Budget anstelle von Gemüse, Früchten und relativ teurem magerem Fleisch eher kostengünstigere Nahrungsmittel mit hoher Energie- und geringer Nährstoffdichte wählen.

Noch gravierender stellt sich die Situation bei Haushalten dar, die auf staatliche Unterstützung angewiesen sind. Die Armutsquote in der Schweiz liegt bei 9%, d.h. 380 000 Personen im Alter von 20 bis 59 Jahren gelten als arm. Laut Bundesamt für Statistik (BFS, 2006) betrug die definierte Armutsgrenze 2200 Franken für Alleinstehende, 3800 Franken für eine alleinstehende Frau mit zwei Kindern und 4650 Franken für ein Ehepaar mit zwei Kindern. 4,5% der Bevöl-

Was kostet gesunde Ernährung?

Die Meinung, gesunde Ernährung sei besonders teuer und damit nur für finanziell besser gestellte Familien realisierbar, ist in vielen Köpfen fest verankert. Berechnungen von Warenkörben über die letzten 15 Jahre zeigen aber, dass das so nicht stimmt. Gesunde oder ungesunde Ernährung ist heute in der Schweiz nicht primär eine Frage des Geldbeutels, sondern der Ernährungskompetenz.

Die Budgetberatung Schweiz rechnet für Personen mit geringem Einkommen mit Ausgaben für Nahrungsmittel und alkoholfreie Getränke von Fr. 100.– (Einzelperson) beziehungsweise von Fr. 150.– (Alleinerziehende mit 1 Kind) pro Woche.

Testeinkäufe in den Jahren 1997, 2005 und 2010 zeigen, dass mit diesem Budget eine gesunde Ernährung nach den Richtlinien der Lebensmittelpyramide der SGE möglich ist.

Die nach diesen Empfehlungen (Getränke: reichlich über den Tag verteilt; Gemüse und Früchte: 5 am Tag in verschiedenen Farben; Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln: zu jeder Hauptmahlzeit; Milch, Milchprodukte, Fleisch Fisch und Eier: täglich genügend; Öle, Fette und Nüsse: täglich mit Mass; Süssigkeiten, salzige Knabereien und energiereiche Getränke: massvoll mit Genuss) zusammengestellten Warenkörbe kosteten für eine Einzelperson im Jahr 1997 Fr. 65.– pro Woche, im Jahr 2005 Fr. 68.–. Für beide Testkäufe wurden nur Migros-Produkte berücksichtigt. Ebenfalls 2005 kostete ein vergleichbarer Warenkorb bei Coop Fr. 114.–, wo-

bei zu erwähnen ist, dass bei Coop auch verschiedene Bioprodukte* eingekauft wurden.

Testeinkäufe der SGE im Januar 2010 zeigen ein ähnliches Bild: Eine erwachsene Person mit einem 10-jährigen Kind muss für Nahrungsmittel und alkoholfreie Getränke mit Kosten von Fr. 114.– pro Woche rechnen (zur Verfügung stehende Mittel nach Budgetberatung: Fr. 150.–), um sich nach den Empfehlungen der Pyramide ernähren zu können. Die Einkäufe wurden bei Migros, Coop, Aldi und Lidl getätigt.

Auch wenn die Berechnungen der Warenkörbe nicht direkt vergleichbar sind: Insgesamt zeigt sich, dass eine gesunde Ernährung auch mit schmalen Geldbeutel möglich ist. Das Problem liegt weniger beim Geld als vielmehr bei der mangelnden Ernährungskompetenz der ärmeren Bevölkerungsschichten. Das drückt sich u.a. darin aus, dass beim Essen gespart wird. Statt 16 bis 21% des Einkommens wie von der Budgetberatung Schweiz empfohlen, wird nach Angaben des Bundesamtes für Statistik vom einkommensschwächsten Fünftel der Bevölkerung nur 10,7 bis 15,4% des Einkommens für Lebensmitteleinkäufe aufgewendet.

* *Bioprodukte sind kein zwingender Bestandteil einer gesunden Ernährung. Ohne Bioprodukte wäre auch der Coop-Warenkorb auf deutlich weniger als Fr. 100.– zu stehen gekommen.*

Mit wenig Geld gesund essen

- Grundnahrungsmittel statt Fertigprodukte verwenden.
- Bei Gemüse und Obst auf die Saison achten und bei kostengünstigen Grossverteilern oder direkt beim Produzenten einkaufen.
- Sinnvolle Lagerhaltung betreiben: Tiefkühler, Klimakisten aus Styropor etc.
- Bei Zeitknappheit vorkochen und Resteverwertung einplanen.
- Salatsauce jeweils für eine Woche zubereiten und in einer Flasche aufbewahren.
- Sparen bei den Getränken: Wasser und Tee sind die gesündeste und günstigste Alternative.
- Einkaufslisten erstellen und sich im Geschäft daran halten.



Billiglinien als Risiko für die Gesundheit

Die Billiglinien der beiden Schweizer Grossverteiler bieten Lebensmittel zu günstigeren Preisen an und zielen auf die Konsumenten mit schmalen Budget ab. Dies wäre eigentlich eine gute Sache ...

Eine Studie des Institutes für Sozial- und Präventivmedizin (ISPM) der Universität Bern ist der Frage nachgegangen, wie die Tiefpreislinien der beiden Schweizer Grossverteiler sich in Bezug auf gesundheitliche Aspekte für die Verbraucher auswirken könnten. Die konkrete Fragestellung konzentrierte sich dabei auf eine vergleichende Untersuchung der Lebensmittel aus den Tiefpreissortimenten mit denen des herkömmlichen Sortiments im Markt in Bezug auf Inhaltsstoffe, Packungsgrößen und Sortimentzusammensetzung. Dazu wurde vor Ort im Supermarkt «Feldforschung» betrieben, praxisnah, jedoch nach solider wissenschaftlicher Systematik.

Lieferte der Produktvergleich kaum einheitliche Ergebnisse, so wich die Zusammensetzung des Sortiments der Billiglinien erheblich von den Vorgaben für eine gesunde Ernährung ab. Im Angebot überwiegen Süssigkeiten und Süssgetränke, auch Milch- und Fleischprodukte sind gut vertreten. Bei Gemüse und Früchten hingegen ist die Auswahl viel geringer. Die Empfehlungen der SGE-Pyramide wurden also quasi «auf den Kopf gestellt».

Die gravierendsten Unterschiede konnten bei der Packungsgrösse festgestellt werden. Bei 71% der untersuchten Lebensmittel zeigten die Tiefpreis-Produkte z.T. erheblich grössere Packungen, was in Bezug auf die Adipositasproblematik besonders relevant ist.

Die Ergebnisse der Untersuchung werfen vor dem Hintergrund des Diskurses zur gesundheitlichen Ungleichheit von sozial schlechter gestellten Verbrauchern kritische Fragen auf. Gerade die Bevölkerungsschichten, die aufgrund ihrer knappen finanziellen Ressourcen beim Lebensmitteleinkauf rechnen müssen, weisen die höchsten Adipositasraten auf. Die strukturellen Bedingungen rund um die Versorgung mit Lebensmitteln müssen bei der Prävention von Adipositas mehr Berücksichtigung finden.

WEITERE INFORMATIONEN UNTER WWW.GESUNDEITSFOERDERUNG.CH/PDF_DOC_XLS/D/GESUNDES_KOERPERGEWICHT/GRUNDLAGEN_WISSEN/STUDIE-BILLIGLINIEN-2008.PDF

kerung, das entspricht ca. 146 000 Personen, liegen trotz Erwerbstätigkeit unter dieser Armutsgrenze und gelten als Working Poor. Besonders von Armut betroffen sind vor allem Alleinerziehende, sie haben ein mehr als viermal höheres Risiko, von Sozialhilfe abhängig zu werden als die übrigen Privathaushalte. Das Risiko steigt zusätzlich mit steigender Anzahl Kinder. Auch bei Paarhaushalten mit Kindern ist das Sozialhilferisiko etwa doppelt so hoch wie bei Paarhaushalten ohne Kinder (BFS, Sozialhilfestatistik 2007). Kinder stellen so betrachtet ein eindeutiges Armutrisiko dar, und gerade bei ihnen ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig.

Das Angebot beeinflusst den Konsum

Neben den beschriebenen Aspekten der Lebensmittelkosten spielen auch die Angebotsstrukturen der Nahrungsmittelindustrie eine wichtige Rolle bei der Nahrungsaufnahme.

Ist unser Essverhalten zu Beginn des Lebens hauptsächlich noch durch innere Reize beeinflusst, verändert sich dies im Laufe des Lebens immer stärker in Richtung aussenreizabhängiges Essen: Portionsgrösse und Verfügbarkeit determinieren die Essmenge, insbesondere bei Personen mit gering ausgebildeter Ernährungskompetenz.

Nachweislich sind die Portionsgrößen in den letzten Jahren bei verpackten Lebensmitteln, Softdrinks und Fast Food immer stärker angestiegen.

Diese Entwicklung stellt ein Problem für die Regulation der Nahrungsmenge dar. In zahlreichen Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass die Por-

tionengrösse von angebotenen Nahrungsmitteln einen direkten Einfluss auf die Energieaufnahme des Einzelnen hat: Je grösser die angebotene Portion einer Speise ist, desto mehr wird auch verzehrt, ohne dass dies bei den nachfolgenden Mahlzeiten kompensiert würde.

Die beschriebenen Zusammenhänge sind für Armutsbetroffene insofern von Bedeutung, als dass gerade bei den Tiefpreislinien der beiden Schweizer Grossverteiler Grosspackungen besonders häufig vorkommen. Bei bestimmten Lebensmitteln macht es durchaus Sinn, Grosspackungen anzubieten, z.B. Teigwaren, die sich zur Vorrathaltung eignen. Bei Süssigkeiten und Knabbereien, Glacen und Süssgetränken kann dies jedoch fatale Folgen haben. Hier fällt eine Erhöhung der Verzehrsmenge, im wahrsten Sinne des Wortes, besonders ins Gewicht. Die Frage stellt sich, inwiefern es sinnvoll ist, Süssgetränke in 6er-Packungen à 1,5 Liter noch billiger anzubieten, um den Konsum erschwinglicher zu machen und damit noch mehr zu fördern.

Aus der Sicht von Prävention und Gesundheitsförderung muss kritisch beurteilt werden, welche Lebensmittel günstiger angeboten werden – Obst und Gemüse zu verbilligen, setzt andere Signale an die Konsumenten als verbilligte Grosspackungen Chips und Softdrinks. «Make the healthier choice the easier choice» – dieser Slogan der Gesundheitsförderung muss stärker zum Tragen kommen, indem es finanziell schwächer gestellten Haushalten leichter gemacht wird, sich für gesündere Lebensmittel zu entscheiden. □