

## Können wir uns gesunde Ernährung noch leisten?

Wien, 13.10.2009 (VEÖ) – "Gesunde Ernährung ist teuer." Mit diesem Vorurteil will der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs endgültig aufräumen und zeigt anlässlich des Welternährungstages am 16. Oktober auf, wie auch bei knappem Budget ein ausgewogener Essalltag gelingt.

### "Gesundes Essen kann ich mir nicht leisten!"

Es stimmt schon: Täglich mehrere Stück Spezialgebäck für den Herrn Sohn, das Töchterchen stirbt für Flugmangos, die bessere Hälfte isst jahrein, jahraus Erdbeeren und für die eigene Wenigkeit dürfen es nur feinste, direkt gepresste Säfte sein – das geht ins Geld. Andere greifen lieber zu Semmeln und Limo, weil sie so billig über die Runden kommen. Zwischen der beschriebenen elitären Lebensmittelwahl und billigem Junkfood ist aber noch ausreichend Platz für eine vielseitige, nährstoffreiche und dennoch preisbewusste Lebensmittelwahl. Mit einem 2 kg-Sack Kartoffeln, der beispielsweise schon um weniger als einen Euro zu haben ist, wird eine vierköpfige Familie nicht nur satt, es wandern auch jede Menge Nährstoffe in die Mägen ohne das Kalorienkonto zu überziehen. Das geschälte, gestiftelte und vorfrittierte Pendant aus dem Tiefkühlfach wartet hingegen beim sechsfachen Preis mit dem vierfachen Kaloriengehalt auf.

Die Tabelle zeigt, dass eine vierköpfige Familie bei der Umstellung von "gängigen" auf "bewusste" Gerichte alleine bei der täglichen Hauptmahlzeit hierzulande fast ein Drittel der Lebensmittelkosten sparen kann.

Tabelle: Lebensmittelausgaben für die Hauptmahlzeiten einer Woche in einem 4 Personen-Haushalt (Einkauf beim Diskonter bzw. Fast Food-Lokal)

	gängig	Ausgaben* in Euro	bewusst	Ausgaben* in Euro
Montag	Spaghetti Carbonara	4,50	Spagh. Bolognese + Karotte	3,60
Dienstag	Reisfleisch	5,80	Risotto mit Champignons	2,50
Mittwoch	Bratwurst mit Kartoffelpüree	4,50	Spinat/Spiegelei/Kartoffeln	3,40
Donnerstag	Döner-Kebap	12,00	Döner vegetarisch (Schafkäse)	10,00
Freitag	Geb. Fisch/Kartoffelmayo-Salat	12,50	Seelachs/Kartoffeln/Erbsen	5,80
Samstag	Gulasch	4,70	Chili con Carne	5,80
Sonntag	Schnitzel/Pommes (TK)	7,80	Hühnerbrust/Mais/Reis	6,40
	Summe Lebensmittelkosten	51,80	Summe Lebensmittelkosten	37,50

\*Würzzutaten wurden nicht mitberechnet

### Handwerker lieben Leberkäse, Manager greifen zu Obst

Die letzte Zeile am Lohnzettel beeinflusst die Ernährungsweise. Menschen mit geringem Einkommen essen mehr Fett, Zucker, Weißbrot sowie Fleisch/Wurstwaren und konsumieren drei bis viermal mehr Softdrinks und Fast Food. In den höheren Einkommensschichten werden hingegen mehr Obst, Fisch und Milchprodukte gegessen. Gesund Essen ist aber keine Frage des Geldes. Vielmehr zeigen Untersuchungen, dass Berufschulabsolventen weit weniger gesundheitsbewusst handeln als Akademiker. Sie machen sich daher auch seltener Gedanken über gesunde Ernährung. Darum wundert es nicht, dass sich die soziale Trennlinie zu einkommensstarken Schichten weniger in Unterernährung manifestiert als in Fettleibigkeit bei gleichzeitiger Mangelernährung: Sozial schwache Schichten gehen in die Breite und haben gleichzeitig die größten Defizite bei Vitaminen und Mineralstoffen.

## **Empfehlungen helfen sparen**

International liegen mehrere, teils widersprüchliche Studien vor, die die Lebensmittelkosten anhand des erfassten Verzehrs aufzeigen. Zwei Arbeiten aus den USA und Frankreich bezogen die Lebensmittelkosten auf die Energiedichte. Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass die Kosten umso niedriger sind, je mehr Energie durch Süßigkeiten, Fette und Backwaren aufgenommen wird. Demgegenüber war eine Ernährung mit fettarmem Fleisch, Obst und Gemüse mit höheren Kosten verbunden. Das ist nicht weiter erstaunlich, da die zuletzt beschriebene Ernährungsweise im Üblichen mit einer geringeren Kalorienaufnahme einhergeht. Man muss also mengenmäßig mehr essen, um auf dieselbe Kalorienzufuhr zu kommen. Der Haken an den Ergebnissen: der Körper braucht eine Fülle von verschiedenen Nährstoffen und nicht bloß leere, billige Energie.

Eine deutsche Studie aus 2008, die der Frage nachging, ob gesunde Ernährung tatsächlich teurer sei als eine in Deutschland übliche, kommt zu gegensätzlichem Ergebnis: Wer sich an den Empfehlungen der Ernährungswissenschaft orientiert, hat am Ende des Monats mehr am Konto als der Süßigkeiten- und Fleischtiger. Demnach liegt es nicht nur am Geld, dass viele Konsumenten gesunder Ernährung die kalte Schulter zeigen.

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs gibt Tipps, wie beim Essen der Geldbeutel geschont werden kann:

### **Verzetteln Sie sich!**

Schreiben Sie zu Hause einen Wochenspeiseplan und einen dazu gehörigen Einkaufszettel. So besteht keine Gefahr, Dinge zu kaufen, die nicht gebraucht werden und schließlich verderben.

### **Nicht mit leerem Magen einkaufen gehen!**

Ein knurrender Magen macht "anfällig" für teure Impulskäufe im Snack- und Feinkostbereich.

### **Saisonal und regional kaufen!**

Heimisches Obst und Gemüse der Saison ist günstiger als weit gereistes.

### **Lassen Sie Hülsenfrüchte in Ihre Küche einziehen!**

Linsen, Bohnen, Erbsen sind kostengünstig, strotzen nur so vor Nährstoffen und können zu warmen Ragouts wie auch herrlichen Salaten verarbeitet werden.

### **Seien Sie kreativ!**

Restl-Essen muss nicht Eintopf oder Grenadiermarsch sein. Bleibt bei einer warmen Mahlzeit Fleisch über, kann es tags darauf als "Salatgarnitur" verwendet werden.

### **Werden Sie zum Schnäppchen-Jäger!**

Ein Preisvergleich lohnt sich immer. Kurz vor Geschäftsschluss gibt es auch immer Angebote im Frischebereich, z. B. bei Brot und Gebäck.

### **Selber Kochen – nicht nur Geld, auch Zeit sparen!**

Grundnahrungsmittel sind meist billig und nährstoffreich. Kluge Köpfe wählen Zubereitungen mit geringem Zeitaufwand. Während die halbierten Erdäpfel im Rohr mit ein paar Scheiben Kürbis ganz ohne Aufsicht vor sich hin braten, kann man sich anderen Dingen widmen.

### Rückfragehinweis:

Mag. Eva Unterberger

0699/15455962 oder [presse@veoe.org](mailto:presse@veoe.org)