

# Lebensmittelkosten bei gesunder und üblicher Ernährung im Vergleich

Eva Mertens<sup>1</sup>, Katja Schneider<sup>1</sup>, Erika Claupein<sup>2</sup>, Achim Spiller<sup>3</sup>, Ingrid Hoffmann<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Professur für Ernährungsökologie, Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität (JLU) Gießen, <sup>2</sup> Institut für Ernährungsökonomie und -soziologie der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel (BfEL) Standort Karlsruhe, <sup>3</sup> Department für Agrarökonomie der Georg-August-Universität Göttingen

In der Diskussion um gesunde Ernährung stellt sich die Frage, wie sich die Kosten für eine Ernährung entsprechend präventiven Empfehlungen mit den Kosten einer in Deutschland üblichen Ernährung vergleichen. Dazu wurde in der vorliegenden Studie der Lebensmittelverbrauch bei gesunder (Vollwert-Ernährung) und üblicher Ernährung (Mischkost) mit Lebensmittelpreisen bewertet.

## Material und Methoden

Mit der **Gießener Vollwert-Ernährungs-Studie** (JLU Gießen) wurde in einer bundesweiten Querschnittsstudie der Lebensmittelverzehr (7-Tage-Schätzprotokolle) für 25-65 Jahre alte Frauen erhoben (Hoffmann et al. 2001):

- 243 Vollwertköstlerinnen: Frauen, die präventive Ernährungsempfehlungen in Form von Vollwert-Ernährung umsetzen,
- 175 Mischköstlerinnen: Frauen, die sich entsprechend dem Bundesdurchschnitt für Frauen ernährten.

Der Lebensmittelverbrauch wurde aus dem -verzehr mit Hilfe von Korrekturfaktoren für Mengenverluste und -zuwächse berechnet.

Mit der Studie **Kalkulation der Kosten für die Ernährung im privaten Haushalt** (BfEL Standort Karlsruhe) wurden u.a. Lebensmittelpreise für konventionell erzeugte Lebensmittel erhoben. Die Preise stammen aus 19 Supermärkten (Selbstbedienungsläden in der Region Karlsruhe, 400-800 qm Verkaufsfläche). Für die erhobenen Lebensmittel wurden verschiedene Gebindegrößen und Preisniveaus berücksichtigt. Discounter und Sonderangebote blieben unberücksichtigt, d.h. in der vorliegenden Studie steht nicht die Kostenminimierung, sondern ein Vergleich der beiden Ernährungsweisen im Vordergrund (Claupein 2003).

## Ergebnisse

Die Lebensmittelkosten der Vollwertköstlerinnen liegen mit 227,30 € pro Monat um 12,3 % unter denen der Mischköstlerinnen mit 259,07 € pro Monat (Tab. 1). Die Differenz ergibt sich aus der unterschiedlichen Bedeutung einzelner Lebensmittelgruppen und der Auswahl innerhalb der Lebensmittelgruppen. Beispiele:

- Mischköstlerinnen haben höhere Kosten bei tierischen Lebensmitteln (wie Fleisch und Fisch); Vollwertköstlerinnen geben mehr für pflanzliche Lebensmittel (wie Obst, Gemüse, Sojaprodukte und Nüsse/Samen) aus (Abb. 1).
- Obwohl sich der Gesamtverbrauch an Brot/Backwaren nicht unterscheidet, fallen bei den Vollwertköstlerinnen, die Vollkornprodukte bevorzugen, höhere Kosten an als bei den Mischköstlerinnen, die überwiegend Auszugsmehlprodukte verzehren.
- Obwohl bei beiden Ernährungsweisen gleich viel getrunken wird, unterscheiden sich die Kosten aufgrund der Art der gewählten Getränke: Die Mischköstlerinnen trinken z.B. mehr Erfrischungsgetränke, alkoholische Getränke, Säfte und Kaffee, die Vollwertköstlerinnen mehr Mineralwasser und Kräuter-/Früchtetee.

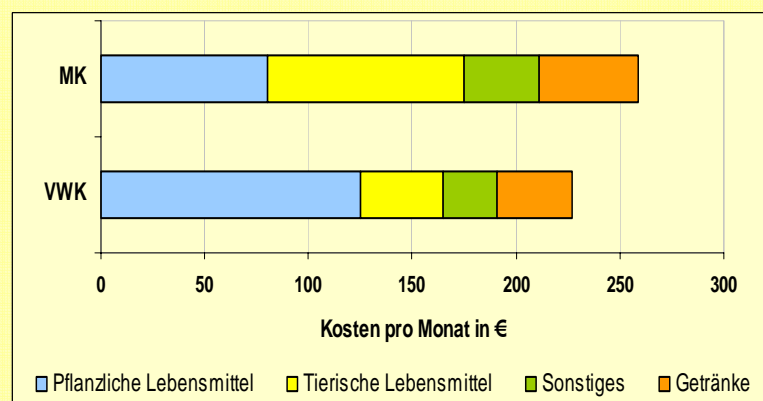


Abb. 1: Aggregierte Lebensmittelkosten von Vollwertköstlerinnen (VWK) und Mischköstlerinnen (MK)

Tab. 1: Lebensmittelkosten von Vollwertköstlerinnen (VWK) und Mischköstlerinnen (MK) (arithmetisches Mittel ± SEM)

	Kosten (€/Monat)		
	VWK	p-Wert <sup>1</sup>	MK
Brot/Backwaren, ges.	28,13±0,7	0,017	25,40±0,7
aus Vollkorn	18,92±0,6	<0,001	7,13±0,4
aus Auszugsmehl	9,21±0,4	<0,001	18,27±0,7
Getreideprodukte/Nährmittel, ges.	10,31±0,6	<0,001	3,75±0,2
aus Vollkorn	9,92±0,6	<0,001	1,27±0,1
aus Auszugsmehl	0,39±0,1	<0,001	2,48±0,2
Gemüse/Hülsenfrüchte	37,76±1,2	<0,001	21,83±1,0
Kartoffeln, -erzeugnisse	5,32±0,3	<0,001	7,60±0,4
Sojaprodukte	2,11±0,2	<0,001	0,29±0,1
Obst/Obstprodukte	32,93±1,1	<0,001	18,71±0,9
Nüsse/Samen	8,70±0,4	<0,001	2,47±0,3
Fleisch/Fleischprodukte	5,95±0,7	<0,001	53,53±1,8
Fisch/Meeresfrüchte	7,16±1,0	<0,001	16,81±1,4
Milch/Milchprodukte	25,58±1,0	0,075	22,59±0,8
Eier	1,21±0,1	<0,001	1,87±0,1
Speisefette/Öle	4,53±0,2	<0,001	3,10±0,2
Fertigprodukte	14,98±1,6	<0,001	21,93±1,6
Brotaufstriche	0,85±0,1	0,425	0,59±0,0
Süßungsmittel	1,08±0,1	0,707	1,07±0,1
Süßspeisen/Süßigkeiten	3,53±0,3	<0,001	8,65±0,5
Knabberereien	0,41±0,1	0,113	0,64±0,1
Getränke	36,78±1,2	<0,001	48,26±1,6
<b>Summe Lebensmittelkosten</b>	<b>227,30±3,8</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>259,07±5,2</b>

<sup>1</sup> Mann-Whitney-Test (U-Test)

## Diskussion

In der vorliegenden Studie ist die Lebensmittelauswahl entsprechend präventiven Ernährungsempfehlungen mit geringeren Kosten verbunden als die übliche Lebensmittelauswahl. Durch die Berechnung kompletter Ernährungsweisen statt dem Vergleich einzelner Lebensmittel sind Aussagen darüber möglich, wie sich eine Umstellung hin zu einer gesundheitsbewussten Ernährung auf die Lebensmittelkosten auswirkt. Die Ergebnisse bilden damit eine wichtige Grundlage für Ernährungsberatung und -kommunikation, insbesondere da der Preis ein häufiges Entscheidungskriterium beim Einkauf ist.

Literatur: Claupein E: Methodenbeschreibung zur Preiserhebung für Lebensmittel im Rahmen des Projektes "Kalkulation der Kosten für die Ernährung im privaten Haushalt". Unveröffentlichtes Manuskript, Karlsruhe, 2003  
Hoffmann I, Groeneveld MJ, Boeing H, Koebnick C, Golf S, Katz N, Leitzmann C: Giessen Wholesome Nutrition Study: Relation between a health-conscious diet and blood lipids. EJCN 55, 887-895, 2001