

Was kostet gesunde Ernährung?



AK Steiermark, Abteilung Marktforschung | Nov. 2016

Eine Untersuchung der Fach- und Koordinationsstelle
Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark in
Kooperation mit der Arbeiterkammer Steiermark



Meine AK. Ganz groß für mich da. AK-Hotline ☎ 05 7799-0



WAS KOSTET GESUNDE ERNÄHRUNG?

Eine Untersuchung der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds
Steiermark

in Kooperation mit der Arbeiterkammer Steiermark

Autorin

Mag. Martina Karla Steiner vom Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle
Ernährung, Herrengasse 28, 8010 Graz
martina.steiner@stmk.gv.at 0316/877-4846
www.gemeinsam-geniessen.at www.gesundheitsfonds-steiermark.at

Graz, November 2016

Inhalt

Hintergrund zur Untersuchung und die wichtigsten Ergebnisse	4
1. Untersuchungsablauf.....	10
1.1 Erhebung der Preisdaten, die für die Berechnungen herangezogen wurden	10
1.2 Erhebung der Lebensmittelmengen, die für die Berechnungen herangezogen wurden	10
a) Grundsätzliches	10
b) Was ist eine gesunde Ernährung?	11
c) Was ist eine übliche Ernährung?	16
2. Auswertungen	19
2.1 Kostenvergleich gesunde Ernährung mit üblicher Ernährung insgesamt	19
2.2 Kosten Getränke	22
2.3 Kosten Fleisch(produkte), Fisch und Hülsenfrüchte	23
2.4 Kosten Vollkorn	24
2.5 Kosten Gemüse und Obst	25
2.6 Kosten Halb- Fertigprodukte	26
2.7 Kosten Bio-Produkte	27
3. Allgemeines zu Ernährungskosten	29
3.1 Allgemeines zum Lebensmittelpreis	29
a) Lebensmittelpreisindex im Ländervergleich	29
b) Wichtigkeit des Preises für die Kaufentscheidung	30
3.2 Haushaltsausgaben für Lebensmittel	31
a) Haushaltsausgaben in der Steiermark (Statistik Austria-Daten)	31
b) Haushaltsausgaben für Lebensmittel: Länder im Vergleich	33
3.3 Initiativen/Projekte, die sich mit Lebensmittelkosten beschäftigen	34
a) Aktionsplattform - Lebensmittel im Abfall / Lebensmittel sind kostbar	34
b) Wir essen um zu leben - Preiswert kochen um € 30/Person/Monat	35

Tabellenverzeichnis:

Tabelle 1: Tipps für KonsumentInnen für den kostengünstigen UND gesundheitsförderlichen Genuss	6
Tabelle 2: Günstige Rezeptideen	8
Tabelle 3: Empfehlungen für den Handel und für die Gastronomie um KonsumentInnen beim gesunden Genuss zu unterstützen.....	9
Tabelle 4: Orientierungsmengen/Portionsgrößen für Erwachsene für eine gesunde Ernährung	12
Tabelle 5: Fiktiver Speiseplan "GESUND"	15
Tabelle 6: Übersicht Lebensmittelempfehlungen vs. durchschnittlichen Konsum	16
Tabelle 7: Fiktiver Speiseplan "ÜBLICH"	18
Tabelle 8: Vergleich der Kosten einer gesunden Ernährung mit einer üblichen Ernährung	21
Tabelle 9: Preisvergleich Getränke	22
Tabelle 10: Preisvergleich Fleisch, Wurst, Fisch und Hülsenfrüchte	23
Tabelle 11: Preisvergleich Nicht-Vollkorn und Vollkornprodukte	24
Tabelle 12: Preisvergleich Obst und Gemüse.....	25
Tabelle 13: Preisvergleich Melone (verschiedene Convenience-stufen)	26
Tabelle 14: Preisvergleich Bio zu Billig/Marke	28
Tabelle 15: Monatliche Verbrauchsausgaben der privaten Haushalte 2014/15 (Statistik Austria Daten)	31
Tabelle 16: Anteil der Konsumausgaben für Ernährung in verschiedenen Ländern.....	33

Abbildungs-/Grafikverzeichnis:

Abbildung 1: Gegenüberstellung der Kosten der gesunden/üblichen Ernährung in Prozent zu den gesamtberechneten Ernährungsausgaben für die Ernährungsweise	20
Abbildung 2: Lebensmittelpreisindex im Ländervergleich	29
Abbildung 3: Gründe für die Kaufentscheidung bei verschiedenen Lebensmittelgruppen	30
Abbildung 4: Kaufentscheidungsfaktoren – spontan.....	30
Abbildung 5: Kosten der Ernährung in Relation zur Höhe des verfügbaren monatlichen Haushaltseinkommens	32
Abbildung 6: Haushaltsausgaben für Essen und Trinken im Zeitvergleich	32

Hintergrund zur Untersuchung und die wichtigsten Ergebnisse

Die vorliegende Untersuchung geht der häufig geäußerten Vermutung nach, dass eine gesunde Ernährung teurer ist als eine ungesunde Ernährung.

Zumindest eine deutsche Studie aus dem Jahr 2007 konnte diese Annahme nicht bestätigen.¹

Für Österreich ist keine dementsprechende Untersuchung bekannt, weshalb die Arbeiterkammer Steiermark und die Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark sich dem Thema widmeten. Konkret wird der Frage nachgegangen was eine gesunde Ernährung kostet, der Vergleich mit den Kosten einer üblichen Ernährung (die laut Untersuchungen² von den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung abweicht) wird durch die Berechnung von fiktiven Wochenspeiseplänen unternommen.

Als **gesunde Ernährung** wird eine Ernährung angesehen, die sich an den offiziellen Empfehlungen der österreichischen Ernährungspyramide orientiert. Um eine solche Ernährung umzusetzen sollten ÖsterreicherInnen **mehr pflanzliche Lebensmittel**, vor allem **mehr Obst und Gemüse**, **mehr fettreduzierte Milch und Milchprodukte**, **mehr Fisch** und **weniger Fleisch und Wurst**, hier vor allem rotes Fleisch und dessen Produkte, essen.

Die Arbeiterkammer Steiermark führte in Rahmen dieser Kooperation die Preiserhebungen durch, die Fach- und Koordinationsstelle Ernährung führte weitere Recherchearbeiten, Datensichtungen, die Erstellung der fiktiven Speisepläne sowie die zusammenführenden Berechnungen durch.

Hinweis bzw. Einschränkung bei der Bewertung der Berechnungsergebnisse:

- Die berechneten Speisepläne basieren nicht auf einer eigens durchgeführten Ernährungserhebung, sondern auf bestehenden Daten, die zusammengeführt wurden. Die für die Kostenkalkulation herangezogenen Speisepläne stellen demnach Annahmen dar, die eine durchschnittliche Ernährungsweise von Erwachsenen abbilden sollen. Die tatsächlichen für den oder die Einzelne(n) anfallenden Mengen/Kosten, können von den hier berechneten Kosten immer abweichen.
- Weiters standen nur für einen Teil der in der Ernährung vorkommenden Lebensmittel Preise zur Verfügung (z. B. findet sich der Preis von Schweineschinken in der Erhebung, es gibt aber auch Putenschinken etc.).
- Für die Berechnungen wurden Preisdaten aus unterschiedlichen Quellen und Jahren herangezogen. Im Allgemeinen handelt sich es bei den Preisen um Durchschnittspreise aus dem Billig- und Markensegment. Eine Ausnahme stellt der Wein dar, hier standen nur Durchschnittspreise aus dem Billigsegment zur Verfügung.
- Aspekte wie Regionalität, Bio³ oder Fairtrade wurden bei der Berechnung der Kosten nicht berücksichtigt.
- Die berechneten Kosten sind für den fiktiven Speiseplan nur gültig, wenn alles selbst gekocht wird – Preise für die Außer-Haus-Verpflegung wurden nicht berücksichtigt.
- Die Energiekosten für die Zubereitung der Speisen wurden nicht berücksichtigt.

¹ Mertens E, Hoffmann I, Schneider K, Claupein E, Spiller A: Lebensmittelkosten bei verschiedenen Ernährungsweisen. Ernährungs Umschau 3: 139-147 (2008). Im Internet unter: https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2008/03_08/EU03_139_148.qxd.pdf

²Siehe Österreichischer Ernährungsbericht 2012. Im Internet unter: http://www.bmgf.gv.at/home/Gesundheit/Ernaehrung/Rezepte_Broschueren_Berichte/Der_Oesterreichische_Ernaehrungsbericht_2012

³ Bio wird im Kapitel 2.7 aber thematisiert

Die wichtigsten Ergebnisse:

- Eine gesunde Ernährung **kann ungefähr gleich viel kosten** wie eine übliche Ernährung. Es gibt zwar Mehrkosten durch die größeren Mengen an Gemüse und Obst sowie an Milchprodukten, Getreideprodukten und Fisch, diese können aber durch eine Reduktion bei Fleisch & Wurst sowie bei den Getränken und den Süßigkeiten ausgeglichen werden.
- Konkret kostet die berechnete **gesunde Ernährung** für einen Erwachsenen im Durchschnitt um 8 % mehr als die berechnete übliche Ernährung und kommt auf **durchschnittlich € 186/Monat/Person**. Die durchschnittlichen Kosten der angenommenen **üblichen Ernährung** belaufen sich auf **€ 172/Monat/Person**.
- Kaltgetränke mit zugesetztem Zucker (Softdrinks, Wellnessgetränke und Energydrinks) weisen im Durchschnitt den höchsten Literpreis im Vergleich zu den anderen Getränken der Erhebung auf, nämlich € 2,07/l.
- Hülsenfrüchte sind die günstigsten Proteinlieferanten. Sie sind billiger als Fleisch (-76 %), Wurst und Schinken (-62 %) und Fisch (-85 %).
- Die in der Erhebung befindlichen Vollkornprodukte sind im Durchschnitt um 112 % teurer. Die höchsten Mehrkosten bereitet die Wahl von Vollkornbrot. Hier konnte eine Preisdifferenz von 188 % ermittelt werden.
- Die Erhebung zeigte, dass Obst und Gemüse, wenn es in der Saison gekauft wurde, durchwegs günstiger ist. So war Gemüse, das im Juni Saison hatte im Durchschnitt im Juni auch um 14 % günstiger als im Februar. Beim Obst zeigte sich, dass Erdbeeren im Juni um ca. 22 % weniger kosten als im Februar.
- Für eine kostengünstige gesunde Ernährung wurden insbesondere folgende Einsparungspotentiale identifiziert:
 - Leitungswasser statt Mineralwasser
 - Weniger (besser keine) Energydrinks, Softdrinks
 - Filterkaffee statt Kapselkaffee
 - Vermehrter Konsum kostengünstigerer und ernährungsphysiologisch hochwertiger Produkte, wie z. B. Polenta, Linsen oder Haferflocken – auch z. B. statt teurem Vollkornbrot zum Frühstück und zur Jause.
 - Reduktion des Fleisch- und Wurstkonsums

Der Vergleich der Kosten für biologische Lebensmittel wurde – wie schon erwähnt – nicht angestrebt. Nachdem Bioprodukte aber im Allgemeinen umweltverträglicher sind und sie zumindest ab und zu im Einkaufskorb landen sollen, möchten wir bei den wichtigsten Ergebnissen folgenden exemplarischen Vergleich bringen:

- *Würde man konventionelle Markenmilch durch Biomilch ersetzen, hätte man € 2,57 Mehrkosten/Jahr (bei einem täglichen Konsum von 200 ml Milch). Diese Differenz entspricht den durchschnittlichen Kosten für 3,5 Dosen Energydrinks (à 250 ml).*

Folgende Empfehlungen können aus der Untersuchung durch Berechnungen und Recherchetätigkeiten abgeleitet werden:

Tabelle 1: Tipps für KonsumentInnen für den kostengünstigen UND gesundheitsförderlichen Genuss

Handlungsfeld	Wie konkret umsetzen?
Adaption des Speiseplans	
✓ „kostenfreies“ Leitungswasser als Durstlöscher Nummer 1 ansehen bzw. Softdrinks, Energydrinks & Co eher meiden	→ Führen Sie – wenn Sie unterwegs sind – immer eine zur Wiederbefüllung geeignete Trinkflasche (gefüllt mit Leitungswasser) mit. → Haben Sie bis jetzt nur Süßes getrunken, dann versuchen Sie über die Zeit den Anteil der süßen Getränke zu reduzieren. Spritzen Sie Ihre Getränke großzügiger mit Wasser bis Sie – eines Tages – die süßen Getränke nicht mehr vermissen.
✓ Mehr kostengünstige pflanzliche Lebensmittel – weniger Fleisch und Fleischprodukte	→ Probieren Sie neue (alte) Rezepte aus: Polentapizza, Getreidelaiabchen oder auch klassische Gerichte wie Erdäpfelstrudel oder Linsen mit Knödel schmecken auch Fleischtigern und sind günstig. Versuchen Sie zur Jause fleischfreie Aufstriche und sorgen Sie für mehr Vielfalt am Teller, z. B. mit Linsenaufstrich oder Erdäpfelkas. Wählen Sie auch öfters fleischarme Rezepte (z. B. Reisfleisch) bzw. verringern Sie den Fleischanteil bestehender Rezepturen in dem Sie z. B. auch Haferflocken oder Linsen in faschierte Laibchen verarbeiten.
✓ Speiseplanung an den Saisonen ausrichten – insbesondere bei der Planung von Gemüse- und Obstgerichten	→ z. B. Erdbeeren und Weintrauben im Winter meiden → einen steirischen Saisonkalender finden Sie unter www.gemeinsam-genießen.at
✓ Fertiggerichte bzw. Halbfertigprodukte nach Möglichkeit vermeiden und frisch kochen	→ Wählen Sie bei Zeitknappheit einfachere Gerichte wie Gemüseeeispeise oder Couscous/Spaghetti mit frischem Gemüse. Sehen Sie aber auch z. B. Müsli als mögliche Hauptmahlzeit an.
✓ Nach Möglichkeit: Weniger auswärts essen, selber kochen.	→ Nehmen Sie Übriggebliebenes vom Vortag als Mittagessen in die Firma mit oder befüllen Sie sich eine Jausenbox z. B. mit Brot, Käse und Gemüse.
✓ Resteküche etablieren	→ Inspizieren Sie Ihren Kühlschrank bzw. Ihre Brotdose! Gibt es Reste? Dann versuchen Sie sich an Eintöpfen, G'röstl, Grenadiermarsch, Schwarzbrotbaguettes aus altbackenem Brot usw. Verhindern Sie dadurch, dass Sie Ihr Geld in Form von Lebensmitteln in den Müll werfen.
Adaption des Einkaufsverhaltens	
✓ Mit Einkaufsliste einkaufen gehen und diese auch benutzen	→ Kontrollieren Sie vor dem Einkauf Ihre Vorräte und überlegen Sie sich konkret was Sie in den nächsten Tagen essen/kochen wollen. Erstellen Sie danach eine Einkaufsliste und schlagen Sie durch das Benutzen dieser den Verführungen des Supermarktes ein Schnippchen.
✓ Preise vergleichen	→ Vergleichen Sie auf Basis der Grundpreisauszeichnung (€ pro kg/l) und lassen Sie sich nicht von unterschiedlichen Verpackungsgrößen täuschen.
✓ Gemüse und Obst im Ganzen bevorzugen	→ z. B. Salatkopf statt geschnittenem Salat
✓ Fleisch und Fisch im Ganzen bevorzugen	→ z. B. statt Hühnerbrust ein ganzes Henderl. Ist die zubereitete Menge zu viel, dann frieren Sie den Rest ein, oder essen Sie die Reste am nächsten Tag.

Handlungsfeld	Wie konkret umsetzen?
✓ Nicht mit leerem Magen einkaufen gehen.	
✓ Großpackungen/ Multipacks nur bei Bedarf kaufen.	
✓ Für besonders einkommensschwache Bevölkerungsgruppen: Stellen der Lebensmittelweitergabe (wie z. B. Sozialmärkte) nutzen	→ Eine Auflistung solcher Stellen können Sie auf www.nachhaltigkeit.steiermark.at ersehen.
Adaption der Vorratshaltung	
✓ Organisation im Kühlschrank und im Vorratsschrank	→ Neu gekaufte bzw. lang haltbare Produkte sollten nach hinten, rascher verderbende Produkte nach vorne gestellt werden. → Legen Sie eine Liste Ihrer tiefgekühlten Lebensmittel an. So sehen Sie auf einen Blick, was der Tiefkühler hergibt! „TK-Leichen“, die dann über den Müll entsorgt werden, gehören so der Vergangenheit an!
✓ Gute Lebensmittelhygiene bzw. die richtige Lagerung von Lebensmitteln beachten um einen vorzeitigen Verderb zu verhindern.	→ Der Kühlschrank und die Vorratsschränke sollten regelmäßig gründlich gereinigt werden. → Der Kühlschrank sollte am besten auf 5 °C eingestellt sein. D. h. aber nicht dass er überall diese 5° C aufweist. Es gibt Stellen die wärmer und kälter sind, deshalb sollte der Kühlschrank auch folgendermaßen befüllt werden: • Obst und Gemüse in die dafür vorgesehenen Fächer geben, aber getrennt. • Das unterste Fach (über dem Gemüsefach) ist der kälteste Ort im Kühlschrank und daher besonders geeignet für leicht verderbliche Lebensmittel wie rohes Fleisch, Fisch oder Wurst. • Alle Milchprodukte außer Butter sollten in der mittleren Kühlschrankebene gelagert werden. • Das obere Fach und die Kühlschranktür sind die wärmsten Orte im Kühlschrank. Marmeladen oder Saucen können z. B. hier gelagert werden. • Butter, Eier und Getränke können in die Türfächer. → Nicht in den Kühlschrank gehören: • Brot und Gebäck (Brotdose!) • Obst, wie Bananen, Avocado oder Marillen • Tomaten, Kartoffeln, Kürbis, Melanzani, Paprika und Zucchini
✓ Seinen eigenen Sinnen mehr vertrauen als dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)	→ Das Verbrauchsdatum (zu verbrauchen bis) ist einzuhalten, da gibt es kein Aufschieben, aber das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) kann als Vorschlag betrachtet werden. Produkte, die das MHD überschritten haben können noch haltbar sein (und sind es auch meist). Riechen Sie, schauen Sie, kosten Sie und dann entscheiden Sie sich, ob Sie das Produkt noch essen möchten, oder nicht.
Allgemein	
✓ Haushaltsbuch führen	→ Unumgänglich für unsere Großmütter, das Führen des Haushaltsbuches. Hier kann man genau kontrollieren wo, wann, für was und wie viel ausgegeben wurde. Vorlage Haushaltsbuch: https://media.arbeiterkammer.at/noe/pdfs/broschueren/Haushaltsbuch.pdf

Damit die Adaption des Speiseplans etwas einfacher wird, haben wir Ihnen in der folgenden Tabelle einige Beispiele für günstige Rezepte zusammengestellt. Diese sollen auch aufzeigen, dass – auch wenn in manchen Jahreszeiten die Lebensmittelauswahl etwas eingeschränkter ist – trotzdem ein vielfältiger und abwechslungsreicher Speiseplan möglich ist.

Tabelle 2: Günstige Rezeptideen

Lebensmittel	Salat	Suppe	Hauptspeise	Beilage	Süße Hauptspeise/ Nachspeise	Zur Jause/ Frühstück
Apfel	Apfel-Karottensalat mit Lauch	Apfelsuppe		Apfelmus	Apfelnockerl	Topfenaufstrich mit geriebenen Äpfeln
Karotten	Karottensalat	(Orangen)Karotten suppe	Karottenspätzle; Karotten-Krautfleckerl	Gedünstete Karotten		Topfenaufstrich mit geriebenen Karotten
Kraut	Krautsalat	Krautsuppe	Krautfleckerl	Gedünstetes Kraut		
Erdäpfel	Erdäpfelsalat	Cremige Erdäpfelsuppe; Rahmsuppe	Erdäpfelgulasch; Erdäpfelpuffer; Erdäpfelaufguss; Erdäpfelschmarrn	Erdäpfelspalten aus dem Ofen; gekochte Erdäpfel	Erdäpfelnudeln	Erdäpfelkas
Polenta		Polentacremesuppe	Polentapizza; Polentalaibchen; Polentaaufguss	Polentaschnitte; Polentanockerl	Polentaschmarrn; Polentatommerl	Polentasterz; Polentabrei
Haferflocken		Haferflockensuppe	Haferflockenlaibchen	Haferflockenockerl	Haferflockenkekse; Haferflockenaufguss mit Äpfeln	Porridge; Müsli; Haferflockenaufstrich
Linsen	Linsensalat	Linsensuppe	Linseneintopf; Linsenbolognese	Linsensauce; Linsen als Bestandteil von Saucen (zum Abbinden)		Linsenaufstrich
(altbackenes) Brot	Brotsalat	Brotwürfel als Suppeneinlage	Schwarzbrotbaguettes	Semmelknödel	Scheiterhaufen	

Sie möchten weitere Tipps bzw. Rezepte? Dann haben wir folgende Literaturempfehlungen für Sie:

- AK-Broschüre "Ausgewogen essen auch mit wenig Geld. Richtige Ernährung muss nicht teuer sein". Im Internet unter:
https://media.arbeiterkammer.at/noe/pdfs/broschueren/Ausgewogen_Essen_2016.pdf
- AK-Broschüre „Zum Kaufen verführt“. Im Internet unter:
https://media.arbeiterkammer.at/wien/PDF/Publicationen/Zum_Kaufen_verfuehrt.pdf
- Gesundheitsförderliche Rezepte auf GEMEINSAM G´SUND GENIEßEN. Im Internet unter:
<http://www.gemeinsam-genieessen.at/über-uns/service/rezepte>

Diese Arbeit beleuchtet zwar „nur“ den heimischen Konsum, aber auch die Gastronomie (v. a. die Gemeinschaftsverpflegung) und auch der Lebensmittelhandel kann dazu beitragen, dass der Einkauf/die Wahl von Gesünderen attraktiver bzw. günstiger ist.

Tabelle 3: Empfehlungen für den Handel und für die Gastronomie um KonsumentInnen beim gesunden Genuss zu unterstützen

Empfehlungen für den Handel
(Größere) Grundpreisauszeichnungen bei allen Waren um einen schnellen Vergleich zu gewährleisten
KonsumentInnen nicht zum wenig gesundheitsförderlichen Einkauf verführen, sondern zum gesundheitsförderlichen
z. B.
→ konsequent frisches saisonales Gemüse und/oder Obst – statt oder zumindest zusätzlich zu den sonst angebotenen Süßigkeiten – direkt vor den Kassen anbieten.
→ Vermehrte Sonderangebote bei Obst und Gemüse
Adaption des Angebotes
z. B.
→ insbesondere bei den Snackangeboten sollten vermehrt gemüsereiche Produkte mit Vollkorn(anteil) angeboten werden, z. B. Vollkornbrote mit Gemüseaufstrichen.
→ Anteil an Vollkornprodukten erhöhen (Vollkornbrot, Vollkornnudeln, ...)
(Kleinere) Einkaufswagerl mit Halterungen für den Einkaufszettel
Empfehlungen für die Gastronomie und die Gemeinschaftsverpflegung
Planen Sie Ihre Gerichte modular und lassen Sie Ihre KundInnen wählen, ob Sie z. B. den Salat nach Art des Hauses mit gerillten Putenbruststreifen oder mit gegrilltem Schafkäse haben möchten.
Setzen Sie auch (aromatisiertes) Leitungswasser, z. B. Leitungswasser mit Minze auf die Getränkekarte.
Machen Sie pikante vegetarische Angebote zu Spezialangeboten, z. B. Spinatknödel mit Tomatenragout, Bohnengulasch mit Vollkornbrot, Krautfleckerl, Erdäpfelstrudel.

Sie möchten weitere Tipps? Dann haben wir folgende Literaturempfehlung für Sie:

- „GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung“. Im Internet unter: www.gemeinsam-geniessen.at

1. Untersuchungsablauf

1.1 Erhebung der Preisdaten, die für die Berechnungen herangezogen wurden

Für die Untersuchung wurden Preisdaten der AK Steiermark (mit Ausnahme des Preises für Wein) herangezogen. So wurden einerseits Preisdaten aus dem steirischen Warenkorb 2015 verwendet. Bei diesem hat die AK Steiermark die Lebensmittelpreise im steirischen Lebensmitteleinzelhandel, im konkreten Produkte des steirischen AK-Warenkorbes, im Zeitraum vom 1. bis 17. September 2015 eingekauft, sowie die Preise erfasst und ausgewertet. Eingekauft wurden alle im Handel angebotenen Produkte, die der Definition des steirischen AK-Warenkorbes entsprachen bei den Supermärkten Zielpunkt, Spar, Interspar, Billa und Merkur sowie den Diskontern Hofer, Lidl und Penny. Da der steirische Warenkorb „nur“ 19 Produktgruppen umfasst und diese nicht ausreichen um eine vollständige Ernährung abzubilden, wurden diese Preise durch weitere AK-Preisrecherchen 2015 sowie 2016 ergänzt⁴ bzw. wurden Daten aus vorangegangenen Untersuchungen der AK Steiermark herangezogen.

Grundsätzlich dabei: Im Rahmen der AK-Erhebungen wurden die Preise des Einkaufstages inkl. Aktionspreise, nicht aber Kundenkarten- oder Mengenvorteilspreise berücksichtigt.

Bei Wein wurde auf eine Erhebung des Vereins für Konsumenteninformation „Preisvergleich Supermärkte Billig, bio, Marke“ (Konsument 9/2016) zurückgegriffen. Hier war jedoch nur ein Durchschnittswert im Billigsegment verfügbar.

1.2 Erhebung der Lebensmittelmengen, die für die Berechnungen herangezogen wurden

a) Grundsätzliches

- Für die Berechnung der konkreten Lebensmittelmengen für eine gesunde Ernährung wurden die offiziellen Empfehlungen der österreichischen Ernährungspyramide herangezogen.
- Um eine übliche Ernährung abzubilden, wurden die publizierten LM-Mengen für Erwachsene aus dem österreichischen Ernährungsbericht 2012 herangezogen. Weiters wurden vom Institut für Ernährungswissenschaften weitere Daten zur Verfügung gestellt, mit der übliche Portionsmengen abgeleitet werden konnten.
- Weiters wurden Zubereitungsverluste erfasst, denn insbesondere bei Obst und Gemüse treten Rüstverluste (schälen, Kerngehäuse entfernen, ...) auf bzw. auch durch das Garen (durch das verdampfen vom enthaltenen Wasser) entstehen Verluste in Bezug auf die Lebensmittelrestmenge.⁵ Für die Erfassung der Verluste wurde die Monica-Mengenliste des aid sowie der Bericht der Bundesforschungsanstalt für Ernährung Karlsruhe „Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes)“ herangezogen.

⁴ Insbesondere zu Obst und Gemüse wurden gesonderte Recherchen durchgeführt um die beliebtesten Sorten der ÖsterreicherInnen zu erfassen. Hierzu wurden die Roll-AMA Daten sowie der Bericht „Lebensmittel in Österreich. Zahlen-Daten-Fakten 2013“ des Ministeriums für ein lebenswertes Österreich gesichtet. Aufbauend auf diesen Recherchen wurden die weiteren Erhebungen durch die AK Steiermark durchgeführt.

⁵ So muss man z. B. um 100 g Banane essen zu können 133 g Banane kaufen bzw. verliert Fleisch (je nach Zubereitungsart) ca. 20 % beim Garen an Gewicht.

b) Was ist eine gesunde Ernährung?

Eine lebensmittelbasierte Empfehlung, wie eine gesunde Ernährung aussehen soll, wurde vom Bundesministerium für Gesundheit gemeinsam mit Expertinnen und Experten aus den Bereichen Ernährungsmedizin, Ernährungswissenschaften und Gesundheitsförderung entwickelt: Die österreichische Ernährungspyramide. Sie zeigt den Weg zur richtigen und gesunden Ernährung für Jung und Alt. Die Pyramide bietet einen Überblick über optimale Mengenverhältnisse, lässt aber genügend Freiraum zur individuellen Gestaltung des Speiseplans. Je weiter an der Basis ein Lebensmittel oder eine Lebensmittelgruppe steht, desto größer sollte sein/ihr Anteil an der täglichen Ernährung sein bzw. desto häufiger sollte das Lebensmittel/die Lebensmittelgruppe Bestandteil von Rezepten sein.

Die österreichische Ernährungspyramide



Grafik Ernährungspyramide © BMG

Diese offizielle Ernährungsempfehlung macht es deutlich: die richtige Mischung macht es aus. Die Einteilung von Essen und Trinken in „gesund“ und „ungesund“ mag zwar recht pragmatisch und manchmal auch hilfreich sein, besser wäre es aber, diese Begriffe in Bezug auf einzelne Lebensmittel/Speisen zu meiden. Jedes Lebensmittel kann Teil einer gesunden Ernährung sein, es kommt nur auf die Menge an. Andererseits kann eine Ernährung mit ausschließlich „gesunden“ Lebensmitteln auch ungesund sein, wenn man an das Krankheitsbild der Orthorexia nervosa („Krankhafte Gesunderesser“) denkt.

Und was ist von einer vegetarischen/veganen Ernährung zu halten? - Exkurs

Eine vegetarische Lebensweise kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Gicht, Krebs sowie Übergewicht senken. Eine ausgewogene vegetarische Ernährung ist gekennzeichnet durch eine hohe Aufnahme an günstigen Nahrungsinhaltsstoffen wie z. B. komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen sowie einer niedrigeren Aufnahme an gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Purinen und ist auch schon für Kinder ab einem Jahr passend. Von einer veganen Ernährungsweise muss bei Schwangeren/Stillenden/Kindern sowie Jugendlichen aber dringend abgeraten werden, denn bei dieser kann man sich nicht über die Ernährung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgen. Es fehlt an Vitamin B12, dieses muss selbstständig supplementiert oder durch künstlich angereicherte Lebensmittel aufgenommen werden. Weitere Nährstoffe sind darüber hinaus kritisch in der Zufuhr zu beurteilen.

Tabelle 4: Orientierungsmengen/Portionsgrößen für Erwachsene für eine gesunde Ernährung

Lebensmittelgruppe	Portionsempfehlungen*	Menge Lebensmittelgruppe*** der	Anmerkungen zu den Portionsgrößen****
täglich			
Alkoholfreie Getränke	Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, bevorzugt energiearme Getränke in Form von Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Früchte- oder Kräutertees oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften. Gegen den täglichen moderaten Konsum von Kaffee, Schwarztee (3 – 4 Tassen) und anderen koffeinhaltigen Getränken ist nichts einzuwenden.	Mind. 1500ml/Tag	Glas: 200 ml
Gemüse und Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen)	Essen Sie täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Essen Sie Gemüse zum Teil roh und beachten Sie bei der Auswahl der Gemüse- und Obstsorten das saisonale und regionale Angebot.	375–600 g/Tag	Gemüse gegart: 200–300 g; Gemüsesaft: 200 ml Rohkost: 100–200 g; Salat: 75–100 g Hülsenfrüchte: roh ca. 70–100 g, gekocht ca. 150–200 g
Obst		250–300 g/Tag	Obst: ca. 125–150 g; Obstsaft: 200 ml
Getreide und Erdäpfel	Essen Sie täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder). Bevorzugen Sie Produkte aus Vollkorn.	400– 640 g/ Tag*****	Gebäck/Brot/Vollkornbrot: ca. 50–70 g Müsli oder Getreideflocken: ca. 50–60 g Teigwaren: roh ca. 65–80 g, gekocht ca. 200–250 g Reis oder Getreide: roh ca. 50–60 g, gekocht ca. 150–180 g Erdäpfel: gegart ca. 200–250 g
Milch, Milchprodukte	Konsumieren Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte. Am besten sind 2 Portionen „weiß“ (z. B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und 1 Portion „gelb“ (Käse). Bevorzugen Sie fettarme Varianten.	430–510 ml (g)/Tag	Milch: 200 ml; Joghurt: 180–250 g; Topfen: 200 g Hüttenkäse: 200 g; Käse: 50–60 g
Hochwertiges Pflanzenöl und/oder Nüsse und Samen	Täglich 2 Portionen Fette/Öle, Nüsse, Samen**	Max. 20–40 g/Tag**	Öl und Streichfett = 1 EL (10 g) Nüsse und Samen = 2 EL (20 g)
wöchentlich			
Fleisch, Wurst	Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren. Rotes Fleisch (wie z. B. Rind, Schwein und Lamm) und Wurstwaren eher selten essen.	Max. 300–450 g/Woche	Fleisch: ca. 100–150 g
Eier	Pro Woche können Sie bis zu 3 Eier konsumieren.	Max. 180 g/Woche	1 Ei = 60 g
Fisch	Essen Sie pro Woche mindestens 1 – 2 Portionen Fisch. Bevorzugen Sie dabei fettreichen Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering oder heimischen Kaltwasserfisch wie beispielsweise Saibling	Mind. 150–300 g/Woche	Fisch: ca. 150 g
sparsam			
Fettreiche Milchprodukte	Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz und fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm, Crème Fraîche	k. A.	
Margarine, Butter	sparsam verwenden.	k. A.	1 TL Butter oder Margarine = 4 g
selten			
Süßes, Knabbereien	Maximal 1 Portion dieser süßen oder fetten Snacks pro Tag.	k. A.	100 kcal entsprechen je: 1 Kugel Eis, 4 Butterkekse, 4 TL Zucker, 2 EL Marmelade, 30 g Fruchtgummi, 20 g Schokolade

k. A. = keine Angabe, *****bei 4 Portionen/Tag

Quellen: * BMGF. Die Ernährungspyramide im Detail - 7 Stufen zur Gesundheit; ** BMG. Gesund genießen, 3. Auflage April 2015 *** Elmadfa I et al. Österreichischer Ernährungsbericht 2012. 1. Auflage, Wien, 2012, S. 320 ****Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs www.gesundheit.gv.at: Die österreichische Ernährungspyramide.

Zusammengefasst: Was ist eine gesunde Ernährung?⁶

Der Kern einer gesunden Ernährung lautet: viele kalorienarme/alkoholfreie Getränke, viel Gemüse/Hülsenfrüchte, ausreichend Obst, bevorzugt Vollkornprodukte und fettarme Milch und Milchprodukte, regelmäßig Fisch, mäßig Fleisch und Wurst, weniger Fett, Zucker und Salz.

Eine gesunde Ernährung

- ... muss nicht vegetarisch sein
- ... muss nicht unbedingt Bioprodukte enthalten
- ... muss nicht unbedingt alternative Milchprodukte, wie z. B. Mandelmilch oder Sojamilch enthalten
- ... könnte auch Halbfertig- und Fertigprodukte enthalten
- ... braucht keine Nahrungsergänzungsmittel
- ... muss nicht nur Vollkornprodukte enthalten

⁶ In dieser Untersuchung wird eine gesunde Ernährung nach offiziellen Empfehlungen thematisiert. Gesundes Essen sollte aber auch globaler gedacht werden: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“, so die Definition der WHO von 1948. Die ganzheitliche Definition von Gesundheit, in der das Wohlbefinden und nicht die Krankheit im Zentrum steht, sollte auch bei Ernährungsthemen mitbedacht werden. Gesunde Ernährung hat somit mehrere Dimensionen: Das Essen muss jedenfalls gut schmecken und appetitlich aussehen. Darüber hinaus soll gesundes Essen im engeren Sinn den aktuellen Empfehlungen der Ernährungswissenschaft entsprechen, im weiteren Sinn sollen auch ökologische sowie soziale Aspekte berücksichtigt werden. Für die Praxis bedeutet dies z. B., dass sich unser Essen an den Saisonen orientieren soll, dass weniger tierische Produkte konsumiert werden sollten, dass hochwertiges Pflanzenöl in der Küche eingesetzt oder dass Vollkornmehl in Kuchen und Brot (mit-)verarbeitet wird. Es heißt aber auch im weiteren Sinn, dass wir insbesondere bei Produkten wie Bananen oder Kaffee, die in fernen Ländern produziert werden, auf gute Arbeitsbedingungen und fairen Handel achten sollen. Siehe auch: GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN. Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards. Im Internet unter: http://www.gemeinsam-genießen.at/Documents/Brosch%c3%bcrc_Mindeststandards%20in%20der%20Gemeinschaftsverpflegung_web.pdf

Fiktiver Speiseplan „GESUND“

Für die Untersuchung wurde ein fiktiver gesunder Speiseplan erstellt, der es ermöglicht, die Empfehlungen der österreichischen Ernährungspyramide einzuhalten. Folgende Annahmen wurden für die Erstellung dieses Speiseplans getroffen:

- alles wird selbst gekocht
- die empfohlenen Portionen werden eingehalten (z. B. täglich 5 Portionen Gemüse und Obst oder max. 3 Portionen Fleisch pro Woche)
- die empfohlenen Portionsgrößen werden eingehalten
- die für die Lebensmittelgruppe pro Woche empfohlene Menge (berechnet aus den Portionsgrößen und den –frequenzen) kann im Durchschnitt eingehalten werden (z. B. wird für Gemüse/Hülsenfrüchte ein Wert von 2,6 kg-4,2 kg pro Woche empfohlen, durch den angenommenen fiktiven Plan werden 3,4 kg erreicht; eine Ausnahme bilden die Eier, hier wird der max. empfohlene Konsum von 3 Eiern angenommen)
- die im Österreichischen Ernährungsbericht 2012 publizierte tägliche Kalorienmenge kann eingehalten werden. Laut Österreichischen Ernährungsbericht (S. 323) nehmen ÖsterreicherInnen im Durchschnitt 2039,5 kcal/ d zu sich. Mit den im folgenden Wochenspeiseplan beschriebenen Portionen bzw. mit den hinterlegten Mengen werden ca. 2048,5 kcal/d erreicht. Berechnungen durchgeführt mit DGExpert Version 1.6.4.1.

Weiters wurden folgende Annahmen getroffen, die insbesondere für die Kostenberechnungen relevant sind:

- Reis, Nudeln, Brot werden zu 2/3 als Vollkornvariante verzehrt
- Joghurt, Milch, Topfen werden zu 2/3 als fettarme Variante verzehrt
- Obst und Gemüse wird ausschließlich saisonal genossen. Das bedeutet z. B für den Zeitpunkt Februar, dass nur Chinakohl als Rohkostsalat zur Verfügung steht, im Juni dafür Eissalat, Krauthäuptel und sonstiger Häuptelsalat.

Hinweis zur Interpretation:

- ! Folgender Speiseplan ermöglicht es, die **offiziellen Empfehlungen umzusetzen**, die angegebenen Speisen sind aber selbstverständlich nur als **Vorschlag** zu verstehen und sollen die Empfehlungen für die Praxis anschaulicher machen. Weiters könnten die angegebenen Portionen selbstverständlich auch in anderer Aufteilung verzehrt werden.
- ! Hinter diesem Speiseplan liegen die empfohlenen Portionsmengen von Seite 12 bzw. die empfohlenen Aufnahmemengen pro Woche.

Tabelle 5: Fiktiver Speiseplan "GESUND"

Bitte beachten Sie die vorangegangenen Hinweise für die Interpretation dieses Speiseplans

Fiktiver Speiseplan "GESUND" für 1 Woche unter Berücksichtigung der Empfehlungen der österreichischen Ernährungspyramide							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Getränk e über den Tag verteilt	Trinkwasser, Fruchtsaft gespritzt (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) Heißgetränke (Kaffee, Tee)	Trinkwasser, Fruchtsaft gespritzt (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) Heißgetränke (Kaffee, Tee)	Trinkwasser, Fruchtsaft gespritzt (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) Heißgetränke (Kaffee, Tee)	Trinkwasser, Fruchtsaft gespritzt (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) Heißgetränke (Kaffee, Tee)	Trinkwasser, Fruchtsaft gespritzt (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) Heißgetränke (Kaffee, Tee)	Trinkwasser, Fruchtsaft gespritzt (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) Heißgetränke (Kaffee, Tee)	Trinkwasser, Fruchtsaft gespritzt (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) Heißgetränke (Kaffee, Tee)
Frühstück	1/2 Portion Milch(Produkt) weiß; z. B. (Heißgetränk mit) Milch 2 Portionen Getreide(Produkt), 1 Portion Milch(Produkt) weiß, 1 Portion Obst; z. B. 2 Scheiben Brot mit Topfen-Obstaufstrich (geraspelte Äpfel)	1/2 Portion Milch(Produkt) weiß; z. B. (Heißgetränk mit) Milch 1 Portion Getreide(Produkt), 1 Portion Obst, 1 Portion Milch(Produkt), weiß; z. B. Haferflocken mit Banane und Joghurt (eventuell mit untergerührter Marmelade)	1/2 Portion Milch(Produkt) weiß; z. B. (Heißgetränk mit) Milch 1 Portion Getreide(Produkt), 1 Portion Obst, 1/2 Portion Milch(Produkt) weiß; z. B. Haferflockenporridge mit Banane und Milch (eventuell mit Honig)	1/2 Portion Milch(Produkt) weiß; z. B. (Heißgetränk mit) Milch 1 Portion Getreide(Produkt), 1 Portion Obst, 1 Portion Milch(Produkt) weiß; z. B. Haferflocken mit geriebenen Äpfeln und Buttermilch (eventuell mit Honig)	1/2 Portion Milch(Produkt) weiß; z. B. (Heißgetränk mit) Milch 2 Portionen Getreide(Produkt), 1 Portion Milch(Produkt) gelb, 1 Portion Obst; z. B. 2 Scheiben Brot mit Emmentaler und Apfelspalten	1/2 Portion Milch(Produkt) weiß; z. B. (Heißgetränk mit) Milch 1 Portion Getreide(Produkt), 1 Portion Milch(Produkt) gelb, 1 Portion Gemüse (roh) z. B. 1 Emmentalerbrot mit einer Gemüsepaprika	1/2 Portion Milch(Produkt) weiß; z. B. (Heißgetränk mit) Milch 2 Portionen Getreide(Produkt), 1 Portion Milch(Produkt) gelb, 1 Ei, 1 Portion Obst; z. B. 2 Scheiben Brot mit Frühstücksei, Emmentaler und einem Glas 100 % Orangensaft
Mittagessen	1 Portion Fleisch(Produkt), 1 Portion Getreide(Produkt)/Kartoffeln, 1 Portion Gemüse (gegart), 1 Portion Gemüse/Salat, 1 Portion Öle bzw. Nüsse/Samen; z. B. Reisfleisch von der Pute mit Salat	1 Portion Meeresfisch, 1 Portion Getreide(Produkt)/Kartoffeln, 1 Portion Gemüse (gegart), 1 Portion Gemüse/Salat, 1 Portion Öle bzw. Nüsse/Samen; z. B. Kartoffeln mit Karottengemüse und Lachsstückchen, dazu Salat	2 Portionen Getreide(Produkt)/Kartoffeln, 1 Portion Milchprodukt gelb, 1 Portion Gemüse (gegart), 1 Portion Gemüse/Salat, 2 Portionen Öle bzw. Nüsse/Samen; z. B. Polentapizza mit Käse überbacken und Salat	1 Portion Getreide(Produkt)/Kartoffeln, 1 Portion Gemüse (gegart), 1 Portion Milch(Produkt) gelb, 1 Portion Gemüse/Salat, 1 Portion Öle bzw. Nüsse/Samen; z. B. Zuccinispaghetti mit Käse und Salat	1 Portion Süßwasserfisch, 1 Portion Getreide(Produkt)/Kartoffeln, 1 Portion Gemüse (gegart), 1 Portion Öle bzw. Nüsse/Samen; z. B. Kartoffeln mit Lachsforellenfilet und Schmortomaten aus dem Ofen	1 Portion Rohkost als Vorspeise; z. B. Karottensticks 2 Portionen Getreide(Produkt)/Kartoffeln, 1 Portion Milch(Produkt) weiß, 1 Ei, 1 Portion Öle bzw. Nüsse/Samen, 1 Portion Obst; z. B. Apfel-Reisauflauf	1 Portion Fleisch(Produkt), 1 Portion Getreide(Produkt)/Kartoffeln, 1 Portion Gemüse (gegart), 1 Portion Gemüse/Salat, 1 Portion Öle bzw. Nüsse/Samen; z. B. Naturschnitzel vom Schwein, mit Gemüsespiralen und Salat
Zwischen-durch	1/2 Portion Milch(Produkt) weiß; z. B. (Heißgetränk mit) Milch 1 Portion Obst z. B. Banane	1/2 Portion Milch(Produkt) weiß; z. B. (Heißgetränk mit) Milch 1 Portion Obst z. B. Apfel	1 Portion Obst z. B. Apfel	1/2 Portion Milch(Produkt) weiß; z. B. (Heißgetränk mit) Milch 1 Portion Obst z. B. Orange	1/2 Portion Milch(Produkt) weiß; z. B. (Heißgetränk mit) Milch 1 Portion Obst z. B. Banane	1/2 Portion Milch(Produkt) weiß; z. B. (Heißgetränk mit) Milch 1 Portion Obst z. B. Orange	1/2 Portion Milch(Produkt) weiß; z. B. (Heißgetränk mit) Milch 1 Portion Milchprodukt weiß 1 Portion Obst; z. B. Bananenmilch
Abendessen	1 Portion Getreide(Produkt)/Kartoffeln, 1 Portion Milch(Produkt) gelb, 1 Portion Gemüse (roh), 1 Portion Öle bzw. Nüsse/Samen; z. B. italienischer Nudelsalat mit Goudastücken und frischem Gemüse	2 Portionen Getreide(Produkt)/Kartoffeln, 1 Portion Gemüse/Hülsenfrüchte, 1 Portion Milch(Produkt) gelb, 1 Portion Gemüse (roh), 1 Portion Öle bzw. Nüsse/Samen; z. B. 2 Scheiben Brot und Emmentalerwürfeln, Gurken, Zwiebeln	1 Portion Getreide(Produkt)/Kartoffeln, 1 Portion Milch(Produkt) weiß, 1 Ei, 1 Portion Gemüse (roh); z. B. Jause mit 1 Scheibe Brot, Hüttenkäse, hartgekochtem Ei und frischen Paradeisern	2 Portionen Getreide(Produkt)/Kartoffeln, 1 Portion Gemüse/Hülsenfrüchte, 1 Portion Fleisch(Produkt), 1 Portion Öle bzw. Nüsse/Samen; z. B. Kartoffel-Erbsenpfanne mit Schinken und 1 Scheibe Brot	1 Portion Getreide(Produkt)/Kartoffeln, 1 Portion Gemüse/Salat, 1 Portion Milch(Produkt) weiß, 1 Portion Gemüse (roh), 1 Portion Öle bzw. Nüsse/Samen; z. B. Blattsalat mit Gurken, Paradeiser, Paprika und Joghurtdressing mit 1 Scheibe Brot	1 Portion Getreide(Produkt)/Kartoffeln, 1 Portion Gemüse (gegart), 1 Portion Öle bzw. Nüsse/Samen, z. B. würzige Kartoffel-Gemüsesuppe	1 Portion Getreide(Produkt)/Kartoffeln, 1 Portion Gemüse/Hülsenfrüchte, 1 Portion Öle bzw. Nüsse/Samen; z. B. Steirischer Käferbohnsalat und 1 Scheibe Brot
Extras	Studentenfutter	Schokolade	Schokolade	Schokolade	Studentenfutter	Studentenfutter	Studentenfutter

c) Was ist eine übliche Ernährung?

Unser aktuelles Ernährungsverhalten

Der Österreichische Ernährungsbericht beleuchtet seit 1998 in Abständen von vier bis fünf Jahren unsere Ernährung und stellt eine wichtige Datenquelle im Lebensmittel- und Ernährungsbereich dar. Für den letzten Bericht, der 2012 veröffentlicht wurde, wurden erstmals auch laborchemische Analysen von Blut und Harn durchgeführt, die Aussagen sind somit noch präziser als in den Vorgängerberichten. Der Bericht zeigt, dass Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) in allen Altersgruppen ein Problem darstellen. So sind 24 % der 7- bis 14-Jährigen übergewichtig bzw. adipös (beinahe jedes vierte Schulkind) und 40 % der 18- bis 64-Jährigen (jeder zweite Mann, fast jede dritte Frau). Trotz der Übergewichtsproblematik ist die Versorgung mit manchen Nährstoffen kritisch. Bei Selen und beta-Carotin zeigen Laboruntersuchungen bei mehr als 20 % der ÖsterreicherInnen eine schlechte Versorgung. Bei einzelnen Bevölkerungsgruppen werden auch Calcium, Vitamin D sowie Zink als kritisch angesehen. Andererseits kann bei allen Bevölkerungsgruppen ein Zuviel an Natrium (in Form von Kochsalz) festgestellt werden. Dass die momentane Durchschnittsernährung nicht den Empfehlungen der österreichischen Ernährungspyramide entspricht, führt auch dazu, dass die Fettqualität verbesserungswürdig ist. So essen ÖsterreicherInnen zu viele gesättigte Fettsäuren, Es wird aber nicht nur zu viel vom falschen Fett gegessen, die Fettzufuhr ist grundsätzlich zu hoch. Dafür ist die Kohlenhydratzufuhr zu niedrig und auch die Zufuhr von gesundheitsförderlichen Ballaststoffen liegt deutlich unter der Empfehlung von 30 g/Tag.

Vergleicht man die tatsächlich konsumierten Lebensmittelmengen mit den empfohlenen, zeigt sich folgende Situation:

- ÖsterreicherInnen essen viel zu wenig Obst und Gemüse. So erreichten erwachsene Frauen und Männer bei Gemüse nur je etwa ein und bei Obst zwei Drittel bzw. gut die Hälfte der Empfehlung.
- Weiters liegen die Mengen an Brot und Getreide, Kartoffeln und Milchprodukten unter den Empfehlungen.
- Der Konsum von Fleisch und Wurstwaren liegt jedoch deutlich darüber. Frauen essen so im Durchschnitt 1,5 x so viel Fleisch und Wurst wie empfohlen – Männer fast das 3,5-fache.

*Unser
aktuelles
Ernährungsverhalten
ist
verbesserungswürdig.*

Tabelle 6: Übersicht Lebensmittelempfehlungen vs. durchschnittlichen Konsum

Lebensmittelgruppe	Durchschnittlich. Konsum bei Erwachsenen		Empfehlung (österreichische Ernährungs pyramide)		Von der Empfehlung werden durch den durchschnittl. . Konsum erreicht...	
	F	M	F	M	F	M
Getränke (mL/d)	1788	1720	1500	1500	120 %	122 %
Gemüse und Hülsenfrüchte (g/d)	171	144	488	488	35 %	31 %
Obst (g/d)	186	141	275	275	68 %	55 %
Getreide und Kartoffeln (g/d)	278	322	520	520	54 %	66 %
Milch, Milchprodukte (g/d)	175	167	470	470	37 %	38 %
Fleisch, Wurst (g/d)	90	169	53	53	172 %	342 %
Fisch (g/d)	12	19	30	30	40 %	67 %
F Frau, M Mann; *korrigiert nach der tatsächlichen Energieaufnahme: Frauen: 1855 kcal/d, Männer: 2224 kcal/d; Quelle: Österreichischer Ernährungsbericht 2012, modifiziert						

Fiktiver Speiseplan „ÜBLICH“

Für die Untersuchung wurde ein fiktiver Speiseplan erstellt, der eine übliche Ernährung bestmöglich abbilden soll. Folgende Annahmen wurden für die Erstellung dieses Speiseplans getroffen:

- alles wird selbstgekocht (bis auf die Blätterteigteilchen)
- die im Ernährungsbericht 2012 angegebenen Mengen für Getränke, Gemüse und Hülsenfrüchte, Obst, Getreide und Kartoffeln, Milch und Milchprodukte, Fleisch und Wurst, sowie Fisch können im Durchschnitt eingehalten werden. Für Eier sowie Öl, Margarine, Butter wurden weitere Annahmen getroffen, da hier ein Underreporting (verarbeitete Eier sowie versteckte Fette wurden nicht aufgenommen) bestand. Weiters wurde für die Süßigkeiten- und Alkoholaufnahme Annahmen getroffen. Denn beides spielt eine bedeutende Rolle für die tägliche Kalorienaufnahme.⁷
- die im Österreichischen Ernährungsbericht 2012 publizierte tägliche Kalorienmenge kann eingehalten werden. Laut Österreichischen Ernährungsbericht (S. 323) nehmen ÖsterreicherInnen im Durchschnitt 2047,1 kcal/ d zu sich. Mit den in diesem Wochenspeiseplan beschriebenen Portionen werden ca. 2046,9 kcal/d erreicht. Berechnungen durchgeführt mit DGExpert Version 1.6.4.1
- Weiters wurde bei der Erstellung des fiktiven Speiseplans auf die im Bericht zur Österreichischen Gesundheitsbefragung 2014⁸ erhobenen wöchentlichen Häufigkeiten Rücksicht genommen:
 - 73 % der SteirerInnen essen mind. 3-4 Mal pro Woche Fleisch oder Wurstwaren (27 % essen täglich oder mehrmals täglich Fleisch oder Wurstwaren, 46 % essen 3-4 Mal pro Woche Fleisch oder Wurstwaren)
 - 59 % der SteirerInnen essen 1-2 Mal pro Woche Fisch
 - 58,2 % der SteirerInnen essen täglich oder mehrmals täglich Obst und Gemüse, im Durchschnitt werden 1,8 Portionen Obst gegessen und 1,6 Portionen Gemüse. Pro Tag mind. 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen schaffen nur 7,8 % der SteirerInnen

Hinweis zur Interpretation:

- ! **Folgender Speiseplan** bildet bestmöglich eine übliche Ernährung – wie sie in den verschiedensten Untersuchungen dargestellt wird – ab und soll **die Untersuchung für die Praxis anschaulicher** machen.
- ! Hinter diesem Speiseplan liegen die durchschnittlichen Aufnahmemengen der verschiedensten Lebensmittelgruppen wie im Ernährungsbericht 2012 berichtet, ergänzt um weitere Annahmen um auf die publizierte Kalorienmenge zu kommen.
- ! In diesem Speiseplan wird auf die Bezugnahme der Portionen verzichtet, da die Portionsmengen nicht mit den empfohlenen Portionsgrößen von Seite 12 in Einklang gebracht werden können.

⁷ Laut österreichischen Ernährungsbericht 2012 lag die Aufnahme an Alkohol bei allen Altersgruppen und bei beiden Geschlechtern im geduldeten Bereich (Frauen: geduldet 10 g/d, berechnete Aufnahme 4,2 g/d; Männer: geduldet 20 g/d, berechnete Aufnahme 11,9 g/d). Etwa 20 % der Gesamtenergieaufnahme erfolgte in Form von geduldeten Lebensmitteln wie Backwaren und Süßigkeiten.

⁸ im Internet unter:

http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/1/6/8/CH1066/CMS1448449619038/gesundheitsbefragung_2014.pdf

Tabelle 7: Fiktiver Speiseplan "ÜBLICH"

Bitte beachten Sie die vorangegangenen Hinweise für die Interpretation dieses Speiseplans

Fiktiver Speiseplan "ÜBLICH" für 1 Woche unter Berücksichtigung der Daten aus dem Österreichischen Ernährungsbericht 2012							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Getränke über den Tag verteilt	Trinkwasser, Mineralwasser, Fruchtsaft gespritzt (2 Teile Wasser, 1 Teil Fruchtsaft), Heißgetränke: Kaffee (mit Milch)	Trinkwasser, Mineralwasser, Fruchtsaft gespritzt (2 Teile Wasser, 1 Teil Fruchtsaft), Heißgetränke: Kaffee, Tee	Trinkwasser, Mineralwasser, Fruchtsaft gespritzt (2 Teile Wasser, 1 Teil Fruchtsaft), Heißgetränke: Kaffee (mit Milch)	Trinkwasser, Mineralwasser, Limonade, Fruchtsaft gespritzt (2 Teile Wasser, 1 Teil Fruchtsaft), Heißgetränke: Kaffee (mit Milch)	Trinkwasser, Mineralwasser, Limonade, Fruchtsaft gespritzt (2 Teile Wasser, 1 Teil Fruchtsaft), Heißgetränke: Kaffee, Tee (mit Milch)	Trinkwasser, Mineralwasser, Limonade, Fruchtsaft gespritzt (2 Teile Wasser, 1 Teil Fruchtsaft), Heißgetränke: Kaffee, Tee (mit Milch)	Trinkwasser, Mineralwasser, Limonade, Heißgetränke: Kaffee, Tee (mit Milch)
Frühstück	Blätterteigteilchen	1 Scheibe Brot mit Streichfett (Butter/Margarine) und Marmelade	1 Scheibe Brot mit Streichfett (Butter/Margarine) und Honig	1 Scheibe Brot mit Streichfett (Butter/Margarine) und Marmelade	1 Scheibe Brot mit Streichfett (Butter/Margarine) und Honig	1 Scheibe Brot mit Streichfett (Butter/Margarine) und Marmelade	Frühstücksei, Brot mit Schinken, Semmel mit Streichfett (Butter/Margarine) und Marmelade, Orangensaft
Mittagessen	Erdäpfelpuffer mit Apfelmus	Linsensauce mit Semmelknödel	Naturschnitzerl vom Schwein mit Rahmsauce und Gemüseis, dazu Salat	Spaghetti Carbonara (mit Schinken und Schlagobers)	Gemüsecremesuppe, Reisaufguss mit Kompott	Erdäpfelgulasch mit Brot	Rindsuppe mit Fleischeinlage, Schnitzerl mit Erdäpfeln und Salat
Zwischendurch	Stück Obst	Stück Obst	Stück Obst	Stück Obst	Stück Obst	Stück Obst	Cappuccino mit Schlagobers, Blätterteigteilchen
Abendessen	2 Scheiben Brot mit Liptaueraufstrich und frischem Gemüse	1 Scheibe Brot mit Streichfett (Butter/Margarine), Käse, Schinken und frischem Gemüse	1 Scheibe Brot mit Streichfett (Butter/Margarine), Wurst und Käse, Fruchtojoghurt	ein Paar Frankfurter mit Senf und Semmel	Fisch mit 1 Scheibe Brot und Salat	Wurstsalat mit Käse und Brot	Müsli mit Fruchtojoghurt
Extras	Schokolade	Schokolade	Schokolade	Schokolade	Schokolade, Bier	Chips, Bier	Wein

2. Auswertungen

2.1 Kostenvergleich gesunde Ernährung mit üblicher Ernährung insgesamt

Bitte berücksichtigen Sie die Einschränkungen bei der Aussagekraft dieser Ergebnisse (siehe Seite 4).

Ergebnisse:

- Eine gesunde Ernährung kann **ungefähr gleich viel kosten** wie eine übliche Ernährung. Es gibt zwar Mehrkosten durch die größeren Mengen an Gemüse und Obst sowie an Milchprodukten, Getreideprodukten und Fisch, diese können aber durch eine Reduktion bei Fleisch & Wurst sowie bei den Getränken und den Süßigkeiten/Mehlspeisen ausgeglichen werden.
Wichtig ist, dass Leitungswasser den Durstlöcher Nummer 1 darstellt und dass Obst und Gemüse bevorzugt saisonal gegessen wird. Weiters ist der Konsum kostengünstigerer und ernährungsphysiologisch hochwertiger Produkte wichtig, wie z. B. Polenta, Linsen oder Haferflocken.
Konkret kostet die berechnete **gesunde Ernährung** für einen Erwachsenen im Durchschnitt um 8 % mehr als die berechnete übliche Ernährung und kommt auf durchschnittlich **€ 186/Monat/Person**. Die durchschnittlichen Kosten der angenommenen **üblichen Ernährung** belaufen sich auf **€ 172/Monat/Person**.
- Den größten Kostenanteil bei der gesunden Ernährung haben:
 1. Gemüse und Hülsenfrüchte mit 19 %
 2. Milch und Milchprodukte mit ebenfalls ca. 19 %
 3. Getreide und Kartoffeln mit ca. 14 %
- Den größten Kostenanteil bei der üblichen Ernährung haben:
 1. Fleisch und Wurst mit ca. 26 %
 2. Alkoholfreie Warm- und Kaltgetränke mit ca. 18 %
 3. Fett, Süßes und Salziges mit ca. 11 %
- Die Berechnung der fiktiven Speisepläne zeigte weiters, dass die gesunde Ernährung mit Februarpreisen bei Obst und Gemüse etwas günstiger und mit Juni-preisen bei Obst und Gemüse etwas teurer ist als eine übliche Ernährung. Dies lässt sich vor allem im Preisunterschied bei Gemüse erklären, denn die im Juni als saisonal erhältlichen Gemüsesorten (welche auch in der Erhebung berücksichtigt worden sind) sind pro kg teurer als die im Februar erhältlichen Sorten (siehe auch Kapitel 2.5 Kosten Gemüse und Obst).
Konkret ist die berechnete gesunde Ernährung mit Februarpreisen bei Obst und Gemüse um 0,3 % günstiger, zum Berechnungszeitpunkt Juni aber um 17,0 % teurer.

Weitere Ergebnisse entnehmen Sie bitte der folgenden Abbildung bzw. Tabelle. Details ausgewählter Lebensmittelgruppen finden Sie ab Seite 22.

Abbildung 1: Gegenüberstellung der Kosten der gesunden/üblichen Ernährung in Prozent zu den gesamtberechneten Ernährungsausgaben für die Ernährungsweise

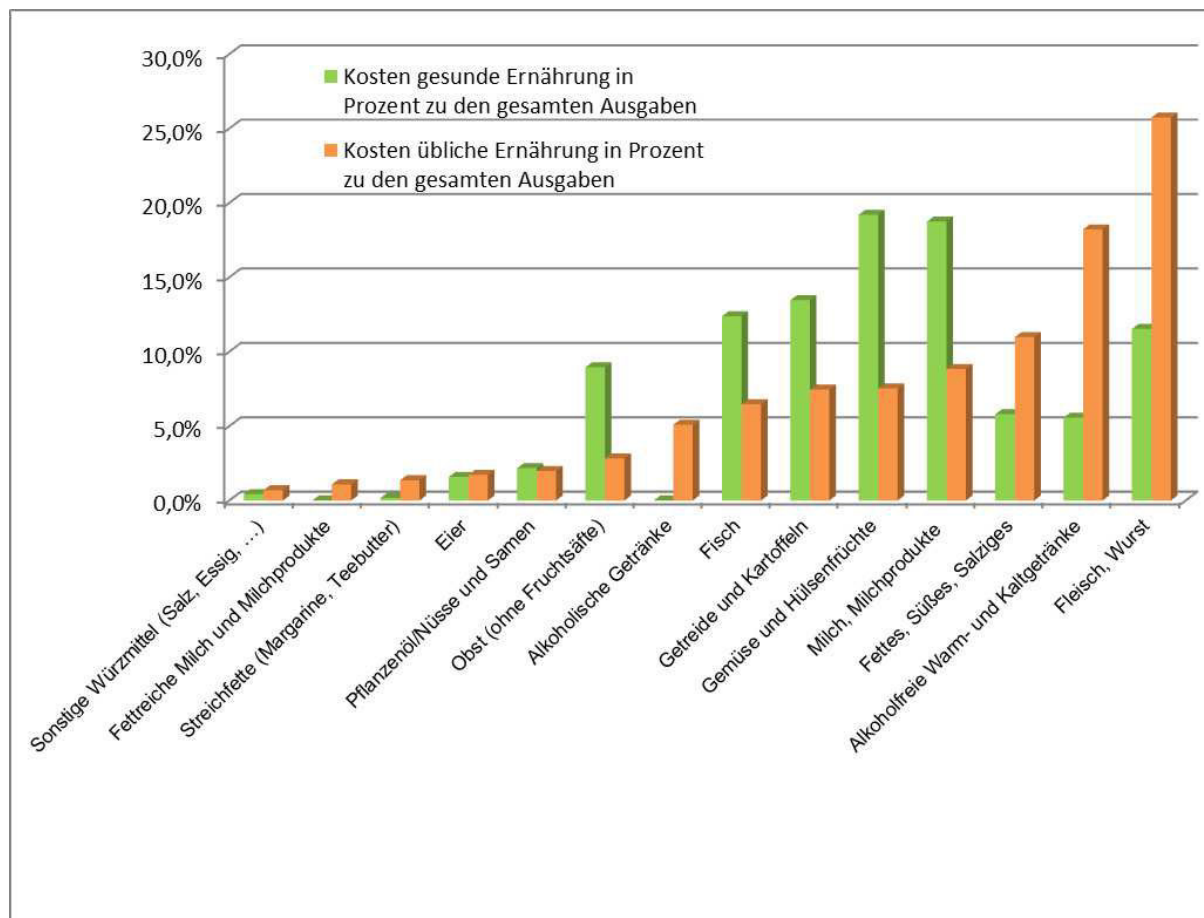


Tabelle 8: Vergleich der Kosten einer gesunden Ernährung mit einer üblichen Ernährung

Lebensmittel	Gesunde Ernährung			Übliche Ernährung			Durchschnittsberechnungen				
	Lebensmittel mengen in kg oder l für eine Woche einer gesunden Ernährung *	Kosten für die Lebensmittel einer Woche (Obst und Gemüse Feb)**	Kosten für die Lebensmittel einer Woche (Obst und Gemüse Juni)**	Lebensmittel mengen in kg oder l für eine Woche einer üblichen Ernährung*	Kosten für die Lebensmittel einer Woche (Obst und Gemüse Feb)**	Kosten für die Lebensmittel einer Woche (Obst und Gemüse Juni)**	Durch- schnittliche Kosten für eine gesunde Ernährung	in Prozent zu den gesamten Ausgaben	Durch- schnittliche Kosten für eine übliche Ernährung	in Prozent zu den gesamten Ausgaben	Differenz gesunde zu üblicher Ernährung
Alkoholfreie Warm- und Kaltgetränke	10,50	€ 2,39	€ 2,39	12,06	€ 7,24	€ 7,24	€ 2,39	5,6%	€ 7,24	18,2%	-67,0%
Gemüse und Hülsenfrüchte	3,43	€ 5,82	€ 10,69	1,14	€ 3,22	€ 2,77	€ 8,25	19,2%	€ 2,99	7,5%	183,7%
Obst (ohne Fruchtsäfte)	1,73	€ 3,32	€ 4,37	0,97	€ 1,32	€ 0,93	€ 3,85	8,9%	€ 1,13	2,8%	261,3%
Getreide und Kartoffeln	3,64	€ 5,79	€ 5,79	2,10	€ 2,96	€ 2,96	€ 5,79	13,5%	€ 2,96	7,5%	95,5%
Milch, Milchprodukte	3,24	€ 8,06	€ 8,06	1,20	€ 3,51	€ 3,51	€ 8,06	18,7%	€ 3,51	8,8%	129,6%
Fettreiche Milch und Milchprodukte	0,00	€ 0,00	€ 0,00	0,12	€ 0,43	€ 0,43	€ 0,00	0,0%	€ 0,43	1,1%	-100,0%
Fleisch, Wurst	0,38	€ 4,96	€ 4,96	0,90	€ 10,22	€ 10,22	€ 4,96	11,5%	€ 10,22	25,7%	-51,5%
Eier	0,18	€ 0,68	€ 0,68	0,18	€ 0,68	€ 0,68	€ 0,68	1,6%	€ 0,68	1,7%	0,0%
Fisch	0,23	€ 5,32	€ 5,32	0,11	€ 2,57	€ 2,57	€ 5,32	12,4%	€ 2,57	6,5%	107,4%
Pflanzenöl/Nüsse und Samen	0,14	€ 0,93	€ 0,93	0,11	€ 0,79	€ 0,79	€ 0,93	2,2%	€ 0,79	2,0%	18,3%
Sonstige Würzmittel (Salz, Essig, ...)	0,10	€ 0,18	€ 0,18	0,13	€ 0,27	€ 0,27	€ 0,18	0,4%	€ 0,27	0,7%	-32,5%
Streichfette (Margarine, Teebutter)	0,02	€ 0,08	€ 0,08	0,11	€ 0,54	€ 0,54	€ 0,08	0,2%	€ 0,54	1,4%	-86,1%
Fettes, Süßes, Salziges	0,24	€ 2,49	€ 2,49	0,59	€ 4,36	€ 4,36	€ 2,49	5,8%	€ 4,36	11,0%	-42,9%
Alkoholische Getränke	0,00	€ 0,00	€ 0,00	1,12	€ 2,02	€ 2,02	€ 0,00	0,0%	€ 2,02	5,1%	-100,0%
SUMME der Kosten für die Grundnahrungsmittel		€ 37,54	€ 43,45		€ 33,75	€ 32,91	€ 40,50		€ 33,33		21,6%
SUMME der Kosten für Fett, Süßes, Salziges		€ 2,49	€ 2,49		€ 4,36	€ 4,36	€ 2,49		€ 4,36		-42,9%
SUMME der Kosten für alkoholische Getränke		€ 0,00	€ 0,00		€ 2,02	€ 2,02	€ 0,00		€ 2,02		-100,0%
Gesamtkosten/Woche		€ 40,03	€ 45,95		€ 40,14	€ 39,29	€ 42,99		€ 39,72		8,3%
Gesamtkosten/Monat		€ 173,33	€ 198,95		€ 173,80	€ 170,14	€ 186,14		€ 171,97		8,3%

*die hier angegebenen Lebensmittelmengen berücksichtigen noch keine Zubereitungs- und Rüstverluste

**bei der Preisberechnung wurden Zubereitungs- und Rüstverluste bzw. auch Gargewinne (durch die Wasseraufnahme bei der Zubereitung des trockenen Produkts; z. B. bei Reis oder Nudeln) berücksichtigt

rote Schrift: beim Öl und bei den Eiern ist laut Ernährungsbericht ein Underreporting anzunehmen, die berücksichtigten Aufnahmemengen wurden deshalb etwas nach oben korrigiert.

Die Aufnahmemenge des Alkohols wurde aus Daten des Ernährungsberichtes 2012 errechnet. Weiters ist beim Wein nur der Preis aus dem Billigsegment hinterlegt. Die Gesamtkosten für Alkohol sind höher anzunehmen.

orange Schrift: für die Aufnahmemengen wurden Annahmen getroffen, es konnten keine genauen Mengen aus Untersuchungen oder Empfehlungen abgeleitet werden

2.2 Kosten Getränke

Der erwachsene Mensch besteht zu 50-60 % aus Wasser. Es erfüllt wichtige Funktionen, schon bei 2 % Flüssigkeitsverlust vermindert sich die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Konzentration- und Reaktionsvermögen lassen nach. Starkes Durstgefühl, Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Verstopfung sind weitere Folgen. Ideale Durstlöscher sind alkoholfreie sowie kalorienfreie/kalorienarme Getränke wie Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder stark verdünnte Fruchtsäfte. Grundsätzlich ist ein natürlicher Zuckergehalt gegenüber zugesetzten Zucker zu bevorzugen. Nicht empfehlenswert sind deshalb Nektar, Fruchtsaftgetränke, Fruchtsirup oder Limonaden, die nur mehr wenig Fruchtsaft, dafür aber reichlich zugesetzten Zucker enthalten. Trotzdem, dass manche Getränke als nicht ideal eingestuft sind, werden sie gerne getrunken. Gegenüber den idealen Durstlöscher Leitungswasser haben sie aber nicht nur den Nachteil, dass sie nicht optimal für unsere Gesundheit sind, sie kosten auch Geld. Die Untersuchung geht deshalb der Frage nach, wie viel Einsparungspotential in dem Austausch mancher Getränke liegt.

Ergebnisse:

- Kaltgetränke mit zugesetztem Zucker (Softdrinks, Wellnessgetränke und Energydrinks) weisen im Durchschnitt den höchsten Literpreis im Vergleich zu den anderen Getränken auf, nämlich € 2,07/l.
- Energydrinks weisen (wenn man einzelne Produkte betrachtet) den höchsten Literpreis auf, nämlich € 2,92/l.

Weitere Ergebnisse entnehmen Sie bitte folgender Tabelle.

Tabelle 9: Preisvergleich Getränke

Lebensmittel		Preis/l	Datenquelle Preis	Was wurde erhoben
Kalorienfreie Kaltgetränke	Trinkwasser	entf.		
	Mineralwasser	€ 0,35	Preiserhebung AK 2014	1,5-2,0 Pet
Durchschnitt Kosten kalorienfreie Kaltgetränke		k.A.		
Fruchtsäfte pur oder zum Aufspritzen	Orangensaft	€ 1,23	Preiserhebung AK Steirischer AK-Warenkorb 2015	Als Orangensaft für den steirischen AK-Warenkorb wird 1 l 100% Orangensaft aus Fruchtsaftkonzentrat (lt. §1 Abs. 5 lit. b) der Fruchtsaftverordnung ausgewählt.
	Apfelsaft	€ 1,20	Preiserhebung AK 2016	1 l
	Multivitaminsaft	€ 1,18	Preiserhebung AK 2016	1 l
Durchschnitt Kosten Fruchtsäfte		€ 1,20		
Kaltgetränke mit zugesetztem Zucker	Colagetränke	€ 1,82	Preiserhebung AK 2016	1 PET 500 ml
	Wellnessgetränke	€ 1,46	Preiserhebung AK 2016	1 PET 500 ml
	Energy-Drinks	€ 2,92	Preiserhebung AK 2016	1 Dose a 250 ml
Durchschnitt Kosten Kaltgetränke mit zugesetztem Zucker		€ 2,07		
Heißgetränke (Tee, Kaffee)	Früchtetee	€ 0,53	Preiserhebung AK 2015	Tee im Beutel
	Schwarztee	€ 0,57	Preiserhebung AK 2015	Tee im Beutel
	Kräutertee	€ 0,66	Preiserhebung AK 2015	Tee im Beutel
	Bohnenkaffee, Filter	€ 0,40	Preiserhebung AK 2014	
	Bohnenkaffee, Pads	€ 0,60	Preiserhebung AK 2014	
	Bohnenkaffee, Kapseln	€ 1,33	Preiserhebung AK 2014	
	Bohnenkaffee, Discs	€ 2,00	Preiserhebung AK 2014	
Durchschnittspreis der Getränke insgesamt		€ 0,87		

2.3 Kosten Fleisch(produkte), Fisch und Hülsenfrüchte

Fleisch ist ein wertvolles Lebensmittel. Es liefert hochwertiges Eiweiß und verschiedene Mineralstoffe und Vitamine. Allerdings nehmen wir teilweise auch erhebliche Mengen an gesundheitlich problematischen Stoffen wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Salz durch Fleisch und Wurst auf. Außerdem ist der Umweltaspekt zu bedenken: Bei der Produktion tierischer Lebensmittel entstehen wesentlich mehr Treibhausgas-Emissionen als bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel. Wer weniger Fleisch und Fleischprodukte isst, betreibt also aktiven Umweltschutz und unterstützt seine Gesundheit. Doch was sind passende Alternativen zum Fleisch? Hier kann einerseits Fisch und andererseits können insbesondere Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) als Lieferanten von wertvollem pflanzlichem Protein genannt werden⁹. In der Untersuchung werden deshalb die Kosten für Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchte miteinander verglichen.

Ergebnisse:

- Hülsenfrüchte sind die preisgünstigsten Proteinlieferanten. Sie sind billiger als Fleisch (-76 %), Wurst und Schinken (-62 %) und Fisch (-85 %).
- Wurst und Schinken ist im Durchschnitt günstiger als Fleisch (um 37 %).
- TK-Fisch ist im Durchschnitt teurer als Fleisch (um 57 %) und auch teurer als Wurst und Schinken (um 149 %).

Weitere Ergebnisse entnehmen Sie bitte folgender Tabelle.

Tabelle 10: Preisvergleich Fleisch, Wurst, Fisch und Hülsenfrüchte

Lebensmittel		Preis/kg	Preis/kg - korrigiert*	Datenquelle Preis	Was wurde erhoben
Fleisch	Putenbrustfleisch roh**	€ 8,32	€ 9,98	Preiserhebung AK Steirischer AK-Warenkorb 2015	Im steirischen AK-Warenkorb wird der Preis für 1 kg Putenbrustfleisch im Ganzen vakuumiert erfasst.
	Schweinefleisch roh**	€ 8,70	€ 10,44	Preiserhebung AK 2016	1 kg Schweinefleisch in der Selbstbedienung
	Rind & Kalb, roh**	€ 20,66	€ 24,79	Preiserhebung AK 2016	1 kg Rindfleisch, Beiried in der Selbstbedienung
Durchschnitt Fleisch		€ 12,56	€ 15,07		
Wurst und Schinken	Wurst	€ 8,11	€ 8,11	Preiserhebung AK 2016	Extrawurst geschnitten, verpackt
	Schinken vom Schwein	€ 10,90	€ 10,90	Preiserhebung AK Steirischer AK-Warenkorb 2015	Für den steirischen AK-Warenkorb wird Schinken aus kleineren Fleischstücken vom Schlegel, im Konkreten Toastschinken oder Pressschinken ohne weitere Bezeichnung mit der Menge von 100 g berücksichtigt.
Durchschnitt Wurst und Schinken		€ 9,51			
	Lachsforellenfilet, TK**	€ 17,98	€ 21,58	Preiserhebung AK 2016	Filet, TK
	Lachsfilet, TK**	€ 21,46	€ 25,75	Preiserhebung AK 2016	Wildlachsfilet, TK
Durchschnitt Fisch		€ 19,72	€ 23,66		
Hülsenfrüchte	Erbsen, tiefgekühlt	€ 3,57	€ 3,57	Preiserhebung AK Steirischer AK-Warenkorb 2015	Im steirischen AK-Warenkorb werden Erbsen tiefgekühlt mit der Menge von 300 g berücksichtigt.
	Linsen, getrocknet***	€ 3,38	€ 1,69	Preiserhebung AK 2016	Grüne/Braune Linsen
	Käferbohnen, getrocknet***	€ 10,98	€ 5,49	Preiserhebung AK 2016	500 g Käferbohnen getrocknet
Durchschnitt Hülsenfrüchte		€ 5,98	€ 3,58		

*korrigiert um Garverluste und -gargewinne; ** um den Preis nach Zubereitung vergleichen zu können, wurde für diese Lebensmittel ein Wasserverlust von 20 % angenommen; *** um den Preis nach Zubereitung vergleichen zu können, wurde für diese Lebensmittel ein Faktor 2 bei der Wasseraufnahme angenommen

⁹ Auch eine vegetarische Ernährung versorgt uns mit ausreichend Protein!

2.4 Kosten Vollkorn

Im vollen Korn steckt viel drinnen. Neben der Stärke sind Antioxidantien, Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe enthalten. Letztere sind besonders interessant. Eine ballaststoffreiche Ernährung senkt nämlich die Risiken für diverse ernährungsmitbedingte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ 2 Diabetes oder diverse Krebserkrankungen (z. B. Dickdarmkrebs). Sie beugt Übergewicht vor und hilft den Heißhunger hinten zu halten. Laut österreichischer Ernährungspyramide sollten deshalb auch bevorzugt Produkte aus Vollkorn konsumiert werden.

Die Erhebung ging insbesondere der Frage nach, ob Vollkornprodukte teurer sind.

Ergebnisse:

- Die in der Erhebung befindlichen Vollkornprodukte sind im Durchschnitt um 112 % teurer. Die höchsten Mehrkosten bereitet die Wahl von Vollkornbrot. Hier konnte eine Preisdifferenz von 188 % ermittelt werden. Bei Brot muss weiters angemerkt werden, dass es schwierig war, das definierte Produkt (konventionelles Vollkornprodukt) in den steirischen Supermärkten zu finden, die diesbezügliche Auswahl für die Konsumenten kann dementsprechend als eingeschränkt bezeichnet werden.
- Zu den günstigsten Vollkornprodukten zählen Haferflocken und Polenta (bei Betrachtung der Preise/kg nach Zubereitung).

Weitere Ergebnisse entnehmen Sie bitte folgender Tabelle.

Tabelle 11: Preisvergleich Nicht-Vollkorn und Vollkornprodukte

Lebensmittel		Preis/kg in Euro	Preis-differenz	Datenquelle Preis	Was wurde erhoben
Brot	Mischbrot	€ 1,66		Preiserhebung AK Steirischer AK-Warenkorb 2015	Im steirischen AK-Warenkorb wird der Preis für 1 kg Mischbrot im Ganzen erfasst (Weizen- oder Roggenmischbrot)
	Vollkornbrot	€ 4,78		Preiserhebung AK Februar 2016	Vollkornbrot lt. Sachbezeichnung, Ware im Backshop oder als vorverpackte Ware erhältlich (mit und ohne Körner)
Mehrkosten bei Wahl des Vollkornproduktes		€ 3,12	188%		
Mehl	Weizenmehl	€ 0,82		Preiserhebung AK Steirischer AK-Warenkorb 2015	Für den steirischen AK-Warenkorb wird das Mahlprodukt Weizenkoch- und Backmehl der Type W 700 glatt mit einer Menge von 1 kg berücksichtigt.
	Weizen-vollkornmehl	€ 1,32		Preiserhebung AK Februar 2016	Weizenvollkornmehl laut Bezeichnung, 1 kg
Mehrkosten bei Wahl des Vollkornproduktes		€ 0,50	61%		
Spaghetti	Spaghetti	€ 2,19		Preiserhebung AK Steirischer AK-Warenkorb 2015	Für den steirischen AK-Warenkorb werden 500 g Spaghetti berücksichtigt.
	Spaghetti, gekocht**	€ 1,10			
	Vollkornspaghetti	€ 3,28		Preiserhebung AK Februar 2016	Spaghetti aus Weizengrieß (keine Dinkelspaghetti)
	Vollkornspaghetti, gekocht**	€ 1,09			
Mehrkosten bei Wahl des Vollkornproduktes		€ 1,09	50%		
Reis	Reis	€ 1,38		Preiserhebung AK Februar 2016	Langkorn (auch parboiled)
	Reis, gekocht**	€ 0,46			
	Vollkornreis	€ 3,44		Preiserhebung AK Februar 2016	Langkorn (auch parboiled); Bezeichnung Vollkornreis, Naturreis oder Brauner Reis
	Vollkornreis, gekocht**	€ 1,15			
Mehrkosten bei Wahl des Vollkornproduktes		€ 2,06	149%		
Durchschnittliche Preisdifferenzen in Prozent			112%		
Alternativen zu obigen Produkten:	Haferflocken	€ 1,17		Preiserhebung AK Februar 2016	feinblättrig
	Haferflocken, gekocht	€ 0,59			
	Polenta	€ 2,20		Preiserhebung AK Februar 2016	
	Polenta, gekocht**	€ 0,73			
	Erdäpfel	€ 0,82			
	Erdäpfel, geschält, gekocht**	€ 0,98		Preiserhebung AK Steirischer AK-Warenkorb 2015	Im steirischen AK-Warenkorb werden die Sorten, die offen oder vorverpackt angeboten werden, bezogen auf den Preis für 1 kg berücksichtigt

** bei diesen Lebensmitteln wurden die Gargewinne (Aufnahme von Wasser) bzw. die Garverluste (durch das Schälen) in die Berechnung aufgenommen.

2.5 Kosten Gemüse und Obst

Der Einkauf von Obst und Gemüse der Saison hat verschiedene Vorteile. So ist z. B. der Energieeinsatz wesentlich geringer und damit auch die Treibhausgase¹⁰. Weiters ist erkennbar, dass aufgrund der ständigen Verfügbarkeit von Gemüse und Obst oft eine eintönige Menügestaltung erfolgt, die geschmacklich wenig attraktiv ist. Beispiele sind hierfür Tomaten- oder Gurkensalat im Winter. In Ratgebern ist außerdem zu lesen, dass wer saisonal einkauft nicht nur die Umwelt schont, sondern auch das Geldbörserl. In der vorliegenden Studie sollte deshalb auch der Frage nach der Saisonalität nachgegangen werden.

Ergebnisse:

- Die Erhebung zeigte, dass Obst und Gemüse, wenn es in der Saison gekauft wurde, durchwegs günstiger ist. So war Gemüse, das im Juni Saison hatte im Durchschnitt im Juni auch um 14 % günstiger als im Februar. Beim Obst zeigte sich, dass Erdbeeren im Juni um ca. 22 % weniger kosten als im Februar.
- Als kostenintensive Gemüsesorten (bezogen auf die erhobenen Sorten) wurden Tomaten und Paprika identifiziert. Weiters ist beim Kauf von getrockneten Hülsenfrüchten mehr zu bezahlen. Hierbei ist allerdings anzumerken, dass sich der Preis/kg wesentlich ändert, wenn man den Preis für das eingeweichte Produkt kalkuliert (Gewicht wird um das doppelte durch die Wasseraufnahme erhöht). Beim Obst zeigt sich, dass der Kauf von Erdbeeren sehr kostenintensiv ist.
- Die günstigsten Gemüsesorten waren Weißkohl und Karotten.

Weitere Ergebnisse/Detaillierergebnisse entnehmen Sie bitte der folgenden Tabelle.

Tabelle 12: Preisvergleich Obst und Gemüse

Produkt	Preis/kg berechnet	Preis/kg berechnet	Preisdifferenz Juni zu Februar	Mittelwert Preisdifferenz Juni zu Februar
GEMÜSE und HÜLSENFRÜCHTE	Erhebung 02.2016	Erhebung 06.2016		
Gemüse mit kurzfristiger Saison				
Chinakohl	€ 0,91	€ 1,60	75,8%	48,3%
Weißkraut	€ 0,77	€ 0,93	20,8%	
Eisbergsalat	€ 1,22	€ 1,19	-2,5%	-14,1%
Hauptsalat	€ 2,48	€ 2,14	-13,7%	
Krauthauptsalat	-	€ 2,96	k. A.	
Gurken	€ 1,48	€ 1,43	-3,4%	
Feldgurke	€ 2,08	€ 1,70	-18,3%	
Grüne Paprika	€ 4,95	€ 4,25	-14,1%	
Zucchini	€ 2,21	€ 1,49	-32,6%	
Tomaten*	€ 3,72	€ 3,72	k. A.	
Gemüse mit durchgängiger Saison (frisch oder aus dem Lager)				
Zwiebeln	€ 1,76	€ 1,95	10,8%	12,1%
Karotten	€ 1,05	€ 1,19	13,3%	
Hülsenfrüchte mit durchgängiger Saison (frisch oder aus dem Lager) und Hülsenfrüchte				
Käferbohnen, getrocknet	€ 9,98	€ 11,98	20,0%	20,0%
Käferbohnen, getrocknet - nach dem Einweichen**	€ 4,99	€ 5,99	k. A.	
Linsen, getrocknet**	€ 3,32	€ 3,32	k. A.	
Linsen, getrocknet - nach dem Einweichen**	€ 1,66	€ 1,66	k. A.	
OBST				
Erhebung 02.2016				
Erdbeeren	€ 7,48	€ 5,86	-21,7%	
Bananen	€ 1,54	€ 1,62	5,2%	
Orangen	€ 2,06	€ 1,91	-7,3%	
Apfel*	€ 1,52	€ 1,52	k. A.	

Anmerkungen:

rote Schrift = asaisonal (frisch/aus dem Lager nicht in der Steiermark verfügbar); grüne Schrift = saisonal (frisch oder aus dem Lager in der Steiermark verfügbar); k. A. = keine Angabe

*kursiv, das Produkt wurde nicht zu zwei Zeitpunkten erhoben

** um eine bessere Vergleichbarkeit mit dem nicht getrockneten Gemüse zu gewährleisten wird hier ebenso der Preis der Hülsenfrüchte, nach dem Einweichen angegeben. Als Faktor für die Wasseraufnahme wird 2 angenommen.

¹⁰Freiland-Anbau verbraucht bis zu 34-mal weniger Energie und emittiert bis zu 18-mal weniger Treibhausgase als der Anbau in beheizten Unterglasbauten; Quelle: <http://umbesa.rma.at/?q=de/node/1086>

2.6 Kosten Halb- Fertigprodukte

Eine deutsche Untersuchung¹¹ aus dem Jahr 2011 zeigte auf, dass Halb- und Fertiglebensmittel zu kaufen empfindlich teurer ist als Essen selber zuzubereiten. So wurde z. B. berechnet, dass für einen fertigen Marmorkuchen € 0,57/100 g zu bezahlen ist. Eine Backmischung + Energiekosten kommt hingegen auf „nur“ € 0,4/100 g und der Kauf der einzelnen Backzutaten + Energiekosten ist noch günstiger, die Kosten belaufen sich auf € 0,14/100 g. Nicht berücksichtigt wurden die Kosten für die Arbeitsleistung.

Der größte Preisunterschied wurde bei der deutschen Untersuchung aber bei Melonen festgestellt. Aufgrund dieser Ergebnisse wurde auch für die Steiermark ein exemplarischer Vergleich für Melonen angestrebt.

Ergebnis:

- Bei diesem exemplarischen Preisvergleich ergab sich ein Preisunterschied von bis zu 162 %. Auf die Mehrkosten, die durch den Konsum von Halb- und Fertigprodukten entstehen, sollte in weiteren Untersuchungen eingegangen werden.

Tabelle 13: Preisvergleich Melone (verschiedene Conveniencestufen)

Produkt	Minimelone im Ganzen Klasse 1 (mit Schale)	Melone geschnitten, foliert (mit Schale)	Melone in Scheiben geschnitten, Verpackungstray (mit Schale)	Melone geschnitten, geschält, Plastikverpackung (ohne Schale)*
				
Verpackungsmenge in kg	1,439 kg	1,078 kg	0,65 kg	0,472 kg
Preis / Verpackungsmenge	€ 2,49	€ 1,61	€ 2,49	€ 2,31
(Berechneter) Preis/kg	€ 1,73	€ 1,49	€ 3,90	€ 4,90
Preisunterschied in % bezogen auf den Preis/kg zu teuerstem Produkt (mit Schale)	125,4 %	161,7 %		k.A.

* eingeschränkte Vergleichbarkeit durch Wegfall der Schale; k. A. = keine Angabe

¹¹ Verbraucherzentrale Hamburg: Fertig kaufen bis zu sechsmal teurer als selber machen, Pressemitteilung vom Donnerstag, 15. September 2011. Im Internet unter: <http://www.vzh.de/presse/133237/fertig-kaufen-bis-zu-sechsmal-teurer-als-selber-machen.aspx>

2.7 Kosten Bio-Produkte

Ob nun biologisch produzierte Lebensmittel, die im Allgemeinen klimaverträglicher als konventionell produzierte Lebensmittel sind, auch gesünder¹² sind, ist in Diskussion bzw. muss noch weiter beforscht werden.¹³

Es ist jedoch jedenfalls darauf hinzuweisen, dass eine Ernährung, die ausschließlich mit Bio-Produkten durchgeführt wird, nicht unbedingt eine gesunde Ernährung sein muss, denn auch Bio-Produkte können zu den wenig gesundheitsförderlichen Lebensmitteln zählen, wenn man an Nuss-Nougat-Cremen oder salzreiche Fertiggerichte denkt. Werden solche (Bio)Produkte in zu hohen Anteilen verzehrt, kann man nicht von einer ausgewogenen Ernährung sprechen.

Wie dargestellt, muss eine gesunde Ernährung nach den offiziellen Empfehlungen nicht unbedingt auch Bioprodukte enthalten, deshalb war ein Vergleich mit Bio auch nicht Gegenstand der vorliegenden Untersuchung. Nachdem Bioprodukte aber im Allgemeinen – wie schon erwähnt – umweltverträglicher sind und sie deshalb zumindest ab und zu in unseren Einkaufskörben landen sollen, wurden im Folgenden die Preisdaten aus dem steirischen AK-Warenkorb in Hinblick auf den Aspekt Bio ausgewertet.

Ergebnisse:

- Bioprodukte sind – egal ob man sie mit Billig- oder Markenprodukte des steirischen Warenkorbes vergleicht durchwegs teurer – bis auf zwei Ausnahmen. Erbsen tiefgekühlt und Spaghetti waren als Bioprodukte auch günstiger als Markenprodukte (-6 % bzw. -17,5 %).
- Eher geringere Preisdifferenzen – wenn man Bio zu Marke vergleicht – kann man für Fruchtojoghurt (3,1 %), Teebutter (9,7 %), Tomaten 4,9 % sowie Vollmilch (2,6 %) erkennen. Würde man z. B. konventionelle Markenmilch durch Biomilch ersetzen, hätte man so € 2,57 Mehrkosten/Jahr (bei einem täglichen Konsum von 200 ml Milch).
- Besonders hohe Preisdifferenzen ergeben sich – wenn man Bio zu Marke vergleicht – bei Feinkristallzucker (228,3 %) und Putenbrustfleisch (200,6 %).

Weitere Ergebnisse können Sie der folgenden Tabelle entnehmen.

¹² Indirekt verbessern Bio-Produkte jedenfalls unsere Gesundheit durch die geringere Umweltbelastung. Vgl. „Was ist eine gesunde Ernährung“ in „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN. Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards“. Im Internet unter www.gemeinsam-genießen.at

¹³ Vgl. Medizin transparent. „Ist Bio gesünder?“. 5. Oktober 2016. Im Internet unter: <http://www.medizin-transparent.at/ist-bio-gesunder>

Tabelle 14: Preisvergleich Bio zu Billig/Marke

Vergleich der Durchschnittspreise aus dem steirischen AK Warenkorb 2015

Lebensmittel	Billig/Marke/Bio		Billigprodukte		Markenprodukte		Bioprodukte		Differenz Durchschnittspreis/ Verpackungseinheit Bio zu Billig in Prozent	Differenz Durchschnittspreis/ Verpackungseinheit Bio zu Marke in Prozent
	Durchschnitts- preis/ Verpackungs- einheit	An- zahl*	Durchschnitts- preis/ Verpackungs- einheit	An- zahl*	Durchschnitts- preis/ Verpackungs- einheit	An- zahl *	Durchschnitts- preis/ Verpackungs- einheit	An- zahl*		
Äpfel (1 kg)	€ 1,83	56	€ 1,19	11	€ 1,85	39	€ 2,85	6	139,5%	54,1%
Erbsen tiefgekühlt (300 g)	€ 1,32	22	€ 0,47	6	€ 1,67	10	€ 1,57	6	234,0%	-6,0%
Feinkristallzucker (1 kg)	€ 1,61	11	k.A.		€ 0,99	8	€ 3,25	3		228,3%
Fruchtjoghurt (200 g)	€ 0,57	38	€ 0,32	9	€ 0,64	22	€ 0,66	7	106,3%	3,1%
Gouda (250 g)	€ 2,00	27	€ 1,16	12	€ 2,49	9	€ 2,94	6	153,4%	18,1%
Kartoffeln (1 kg)	€ 1,24	41	€ 0,50	2	€ 1,14	28	€ 1,66	11	232,0%	45,6%
Mehl (1 kg)	€ 1,03	34	€ 0,49	8	€ 1,15	22	€ 1,49	4	204,1%	29,6%
Mischbrot (1 kg)	€ 1,77	17	€ 1,36	7	€ 1,95	9	€ 3,15	1	131,6%	61,5%
Orangensaft (1 l)	€ 1,40	32	€ 0,95	10	€ 1,51	18	€ 1,99	4	109,5%	31,8%
Putenbrustfleisch (1 kg)	€ 11,08	14	€ 7,99	1	€ 8,65	11	€ 26,00	2	225,4%	200,6%
Semmeln (10 Stk.)	€ 2,15	17	€ 1,40	7	€ 2,57	9	€ 3,60	1	157,1%	40,1%
Sonnenblumenöl (1 l)	€ 3,43	26	€ 1,30	7	€ 3,14	11	€ 5,68	8	336,9%	80,9%
Spaghetti (500 g)	€ 1,38	51	€ 0,53	11	€ 1,66	31	€ 1,37	9	158,5%	-17,5%
Teebutter (250 g)	€ 1,89	57	€ 1,19	6	€ 1,95	44	€ 2,14	7	79,8%	9,7%
Tomaten (1 kg)	€ 4,58	66	€ 2,69	7	€ 4,74	44	€ 4,97	15	84,8%	4,9%
Vollmilch 3,5 % (1 l)	€ 1,09	51	€ 0,88	14	€ 1,16	23	€ 1,19	14	35,2%	2,6%
Vollmilchschokolade (100 g)	€ 1,10	39	€ 0,56	10	€ 1,19	26	€ 2,16	3	285,7%	81,5%
Mittelwert									167,1%	51,1%

k.A. = keine Angabe (kein Produkt erhoben); *Anzahl der erhobenen Produkte

Quelle: Eigene Darstellung mit Daten aus Preisdaten aus: Steirischer AK-Warenkorb 2015. Preise von Lebensmitteln im Billig-, Bio- und Markensegment von acht Supermärkten und Diskontern 2015 Im Internet unter: https://media.arbeiterkammer.at/stmk/Steirischer_Warenkorb_2015.pdf

3. Allgemeines zu Ernährungskosten

Um die Kosten einer gesunden Ernährung thematisieren zu können, bedarf es eines breiten Zugangs. Aufgrund dessen werden im folgenden Kapitel Daten und Untersuchungen dargestellt, die im Zuge der Erhebung gesichtet wurden.

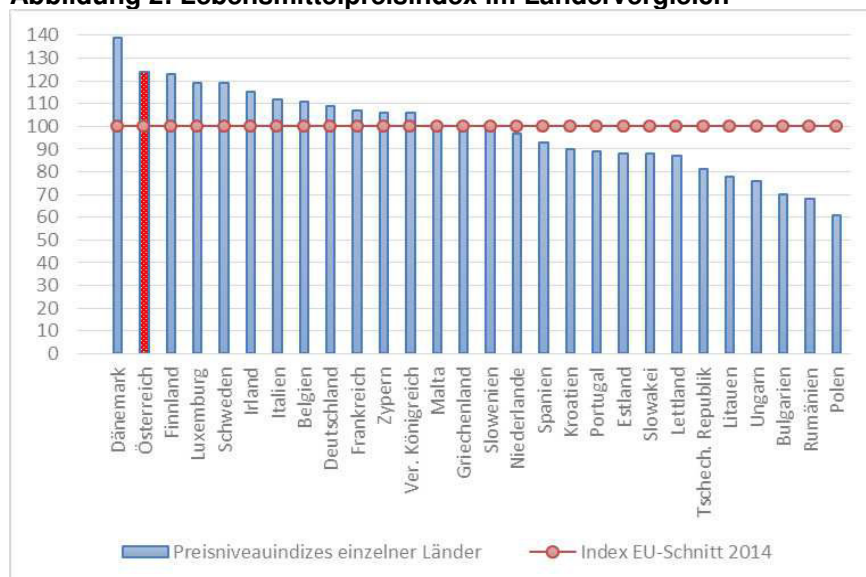
3.1 Allgemeines zum Lebensmittelpreis

a) Lebensmittelpreisindex im Ländervergleich

Laut dem Statistikamt Eurostat liegt Österreich mit einem Preisniveau bei Nahrungsmitteln und alkoholfreien Getränken von 124 % an zweithöchster Stelle in der Europäischen Union (EU). Nur Dänemark ist noch teurer.¹⁴ Folgende Gründe werden für diese Situation in dazugehörigen Publikationen angeführt¹⁵:

- Österreich zählt zu den Ländern mit dem höchsten Einkommen, und demgemäß gibt es eine hohe Zahlungsbereitschaft für hochwertige Güter.
- Der Anteil an Bioprodukten ist besonders hoch, was sich auch auf die Preise niederschlägt. In der Eurostat-Erhebung wird diese unterschiedliche Qualität der Produkte nicht berücksichtigt.
- Das Einkaufsverhalten unterscheidet sich von anderen Ländern. Es wird eher mehrmals in der Woche eher in kleinen Geschäften verkauft, als einmal wöchentlich in einem großen Hypermarkt.
- Die Topografie des Landes: Warentransport zu den vielen kleineren Filialen ist teuer.
- Anteil von Diskontern ist geringer als in anderen EU-Ländern.
- Es gibt eine unterschiedliche Besteuerung in den Mitgliedsstaaten.

Abbildung 2: Lebensmittelpreisindex im Ländervergleich



Das LM-Preisniveau ist im Vergleich zu anderen EU-Ländern hoch.

Quelle: Eigene Darstellung mit Daten aus: Eurostat pressemitteilung 114/2015-19. Juni 2015

¹⁴ Verbraucherpreisniveaus im Jahr 2014 Preisniveaus: Unterschiede bis zum Dreifachen zwischen den EU-Mitgliedstaaten. Im Internet unter: <http://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/6889790/2-19062015-BP-DE.pdf/7d4f3cbe-60a5-4f47-b7d9-8a3969ec4405>

¹⁵ Vgl. ORF: Niedrigstes Preisniveau in Bulgarien, 19.06.2015; Im Internet unter: <http://orf.at/stories/2285011/2285012/>

b) Wichtigkeit des Preises für die Kaufentscheidung

Welche Rolle der Preis beim Einkauf spielt, ist ein interessantes Thema. Eine Untersuchung von 2015 zeigte bei einer gestützten Abfrage (verschiedene Antwortmöglichkeiten wurden vorgegeben) z. B. dass der Preis ein relevantes Entscheidungsmerkmal ist, aber bei weitem nicht das Wichtigste. Überwiegend wurde angegeben dass nach der Frische der Ware und nach der Herkunft die Kaufentscheidung getroffen wird. Bei Getreide/Mehl und Wein ist der Preis der zweitwichtigste Grund für die Kaufentscheidung; bei Milch/Butter, Käse sowie Wurst/Speck der Drittwichtigste.

Abbildung 3: Gründe für die Kaufentscheidung bei verschiedenen Lebensmittelgruppen

Frage: „Was sind für Sie die drei wichtigsten Gründe für die Kaufentscheidung bei den folgenden Lebensmitteln?“¹⁶

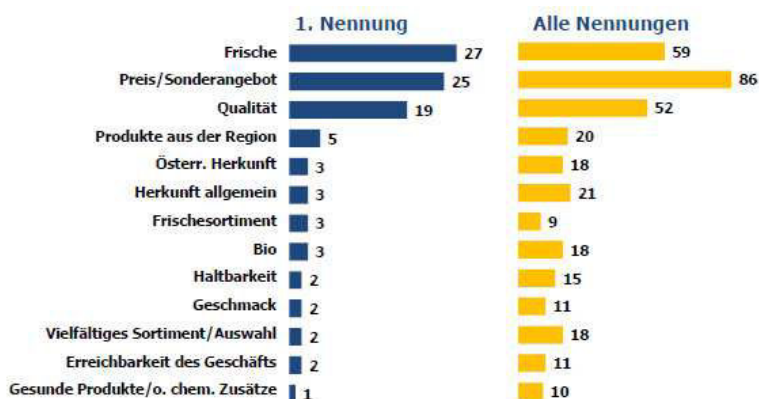
Jahr 2015	günstiger Preis	Frische der Ware	Aussehen, Appetitlichkeit	heimisches Produkt	Bioprodukt	gute Kennzeichnung	große Auswahl
Milch, Butter	48	67	21	62	18	16	9
Käse	49	63	42	48	12	19	21
Rindfleisch	45	76	47	56	15	13	4
Schweinefleisch	43	76	47	56	14	14	4
Geflügelfleisch	43	77	46	58	17	14	3
Wurst, Speck	46	69	51	51	12	17	12
Getreide, Mehl	50	30	14	52	16	29	11
Obst, Gemüse	47	82	57	38	17	8	16
Wein	39	7	15	37	6	36	45

Quelle: Ernährungs- und Einkaufsverhalten österreichischer Haushalte GfK Austria / AMA-Marketing: Jänner 2015, Angaben in %, n=1.000; reproduziert

Bei der nicht gestützten Abfrage, d. h. bei der Frage nach Kaufentscheidungsfaktoren ohne die Angabe von möglichen Antwortmöglichkeiten, war allerdings der Preis der wichtigste Faktor bei Berücksichtigung aller spontanen Nennungen.

Abbildung 4: Kaufentscheidungsfaktoren – spontan

Frage: Was ist Ihnen beim Einkauf von Lebensmitteln des täglichen Bedarfs wichtig?



Der Preis eines Lebensmittels ist ein wichtiges Kaufkriterium.

Quelle: RollAMA Motivanalyse Mai/Juni 13/Ama-Marketing, Angaben in %, n = 1536 Befragte; reproduziert

¹⁶ GfK Austria / AMA-Marketing

3.2 Haushaltsausgaben für Lebensmittel

a) Haushaltsausgaben in der Steiermark (Statistik Austria-Daten)

Steirische Haushalte (durchschnittliche Haushaltsgröße beträgt 2,27 Personen) geben laut der Konsumerhebung 2014/2015¹⁷ der Statistik Austria im Schnitt € 2.900/Monat aus.

Der größte Anteil mit mehr als einem Viertel (26,7 %) entfällt dabei auf den Bereich "Wohnen und Energie", an zweiter Stelle folgt der Posten "Verkehr" mit 15,2 % und an dritter Stelle „Ernährung und alkoholfreie Getränke“ mit 12,3 % (rund € 358). Für Café und Restaurantbesuche wenden wir zusätzlich 5,9 % (€ 173) auf. Und für alkoholische Getränke, welche natürlich auch zur Kalorienaufnahme beitragen, wird in Österreich 1 % bzw. € 31 pro Monat aufgewendet (steiermarkspezifische Daten sind hier nicht verfügbar).

*Wir geben rund
12% unseres
Haushaltseinkommens
für Lebensmittel,
welche zu Hause
konsumiert werden,
aus.*

Tabelle 15: Monatliche Verbrauchsausgaben der privaten Haushalte 2014/15 (Statistik Austria Daten)

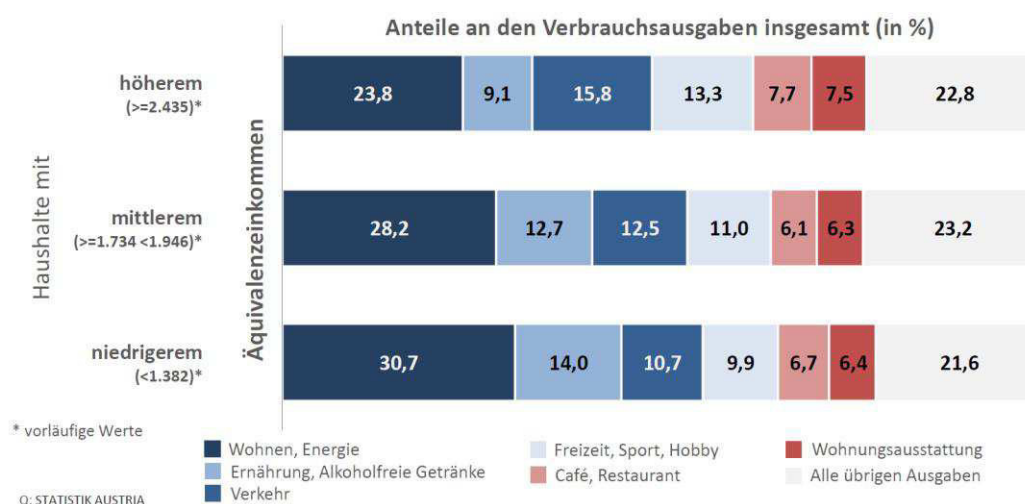
Ausgewählte Ausgabengruppen	Österreich**				Steiermark***			
	Haushaltsausgaben		Äquivalenzausgaben*		Haushaltsausgaben		Äquivalenzausgaben*	
	in Euro	in %	in Euro	in %	in Euro	in %	in Euro	in %
Wohnen, Energie	€ 781,0	26,1	€ 531,0	27	€ 775,8	26,7	€ 525,8	28
Verkehr	€ 425,0	14,2	€ 270,0	13,7	€ 441,6	15,2	€ 274,8	14,6
Ernährung, Alkoholfreie Getränke	€ 353,0	11,8	€ 225,0	11,4	€ 357,9	12,3	€ 224,8	12
Ernährung	€ 314,0	10,5	€ 200,0	10,2	€ 320,7	11	€ 201,1	10,7
Alkoholfreie Getränke	€ 39,2	1,3	€ 25,3	1,3	€ 37,2	1,3	€ 23,7	1,3
Freizeit, Sport, Hobby	€ 344,0	11,5	€ 224,0	11,4	€ 303,8	10,5	€ 191,6	10,2
Sonstige Ausgaben	€ 268,0	9	€ 181,0	9,2	€ 263,1	9,1	€ 174,8	9,3
Wohnungsausstattung	€ 210,0	7	€ 136,0	6,9	€ 218,3	7,5	€ 136,5	7,3
Café, Restaurant	€ 206,0	6,9	€ 137,0	6,9	€ 172,6	5,9	€ 111,8	6
Bekleidung, Schuhe	€ 147,0	4,9	€ 93,7	4,8	€ 126,6	4,4	€ 78,3	4,2
Gesundheit	€ 114,0	3,8	€ 76,4	3,9	€ 110,6	3,8	€ 72,9	3,9
Alkoholische Getränke, Tabakwaren	€ 67,7	2,3	€ 45,9	2,3	€ 65,8	2,3	€ 45,2	2,4
Alkoholische Getränke	€ 31,0	1	€ 20,7	1,1	k. A.	k. A.	k. A.	k. A.
Tabakwaren	€ 36,7	1,2	€ 25,2	1,3	k. A.	k. A.	k. A.	k. A.
Kommunikation	€ 45,0	1,5	€ 29,0	1,5	€ 45,0	1,6	€ 28,9	1,5
Bildung	€ 33,4	1,1	€ 18,8	1	€ 22,1	0,8	€ 11,3	0,6
Haushaltsausgaben insgesamt	€ 2.990,0	100	€ 1.970,0	100	€ 2.900,0	100	€ 1.880,0	100
ernährungsassoziierte Haushaltsausgaben insgesamt (zu Hause und außer Haus konsumierte Lebensmittel, exkl. Alkohol)	€ 559,0	18,7	€ 362,0	18,3	€ 530,5	18,2	€ 336,6	18,0
ernährungsassoziierte Haushaltsausgaben insgesamt (zu Hause und außer Haus konsumierte Lebensmittel, inkl. Alkohol)	€ 590,0	19,7	€ 382,7	19,4				

*Bedarfsgewichtete Pro-Kopf-Ausgaben: erste erwachsene Person = 1,0; jede weitere Person im Haushalt ab 14 Jahren = 0,5; Kinder unter 14 Jahren = 0,3; ** durchschnittliche Haushaltsgröße 2,23; *** durchschnittliche Haushaltsgröße 2,27; k. A. = keine Angabe; Quelle: adaptiert nach STATISTIK AUSTRIA, Konsumerhebung 2014/15, Monatliche Verbrauchsausgaben der privaten Haushalte - Bundesländerergebnisse

¹⁷ Die Konsumerhebung der Statistik Austria ist eine Stichprobenerhebung bei privaten Haushalten, die in Österreich alle 5 Jahre durchgeführt wird.

Auffällig ist, dass wenn man die **äquivalisierte** Haushaltsausgaben (Österreichbasis) betrachtet, diejenigen die weniger verfügbares Haushaltseinkommen haben, prozentual gesehen mehr in Prozent für Ernährung ausgeben. Haushalte mit höherem Einkommen geben so 9,1 % für Ernährung aus, Haushalte mit mittlerem Einkommen 12,7 % und Haushalte mit niedrigeren Einkommen 14 %.

Abbildung 5: Kosten der Ernährung in Relation zur Höhe des verfügbaren monatlichen Haushaltseinkommens

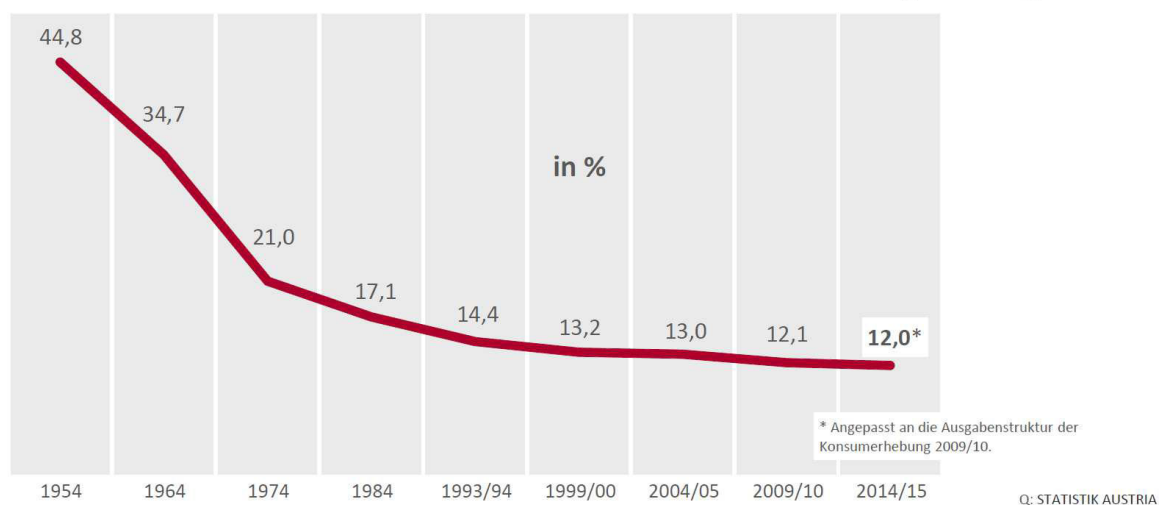


Quelle: Statistik Austria. Präsentation zur Pressekonferenz vom 18. Oktober 2016; reproduziert

Wie viel ein Haushalt prozentuell gesehen für Ernährung ausgibt, hat sich im Laufe der Zeit deutlich gewandelt. So wurde 1954 noch 44,8% für Lebensmittel und alkoholfreie Getränke ausgegeben, 2009 bzw. 2014 waren es nur mehr 12 %.

Abbildung 6: Haushaltsausgaben für Essen und Trinken im Zeitvergleich

Lebensmittel und alkoholfreie Getränke - Anteil an den Verbrauchsausgaben insgesamt



Quelle: Statistik Austria. Präsentation zur Pressekonferenz vom 18. Oktober 2016; reproduziert

b) Haushaltsausgaben für Lebensmittel: Länder im Vergleich

Wie unterschiedlich die Ausgaben für Lebensmittel in verschiedenen Ländern sind, zeigt folgendes Ranking, das auf den Euromonitor Daten basiert.

Hinweis: die in der folgenden Abbildung dargestellten Daten stammen aus einer Erhebung von Euromonitor International, dementsprechend weichen sie von den Statistik Austria Daten ab. Sie ermöglichen allerdings einen internationalen Vergleich.

Tabelle 16: Anteil der Konsumausgaben für Ernährung in verschiedenen Ländern

Land	Anteil der Konsumausgaben in Prozent	
	Ernährung, alkoholfreie Getränke	Alkohol und Tabak
USA	6,4	2,0
Schweiz	8,7	3,6
Osterreich	9,9	3,4
Deutschland	10,3	3,2
Dänemark	11,1	3,8
Niederlande	11,7	3,4
Norwegen	12,3	4,1
Schweden	12,6	3,6
Finnland	12,8	4,7
Belgien	12,9	4,2
Spanien	13,0	4,0
Frankreich	13,2	3,5
Italien	14,4	4,4
Slowenien	14,6	5,6
Tschechische Republik	15,9	8,2
Polen	16,5	7,4
Griechenland	16,9	4,9
Portugal	17,3	3,2
Slowakei	17,7	5,0
Bulgarien	18,4	6,9
Ungarn	18,6	8,5
Rumänien	27,7	3,6
Kroatien	30,5	3,7
Bosnien-Herzegowina	31,1	6,3
Georgien	31,6	5,3
Ukraine	38,1	8,1
Nigeria	56,4	1,3

Diese Tabelle zeigt, dass wir im Vergleich zu anderen (EU)-Ländern – bezogen auf das Haushaltseinkommen – mit den Ausgaben für Ernährung und alkoholfreie Getränke im unteren Viertel liegen.

Quelle: United States Department of Agriculture Economic Research Service. Percent of consumer expenditures spent on food, alcoholic beverages, and tobacco that were consumed at home, by selected countries, 2015
<http://www.ers.usda.gov/data-products/food-expenditures.aspx>

3.3 Initiativen/Projekte, die sich mit Lebensmittelkosten beschäftigen

Neben der Arbeiterkammer Steiermark, die sich intensiv mit den Kosten für Lebensmittel im Rahmen der jährlichen Erhebung des steirischen Warenkorb bzw. über zusätzliche Arbeiten beschäftigt, gibt es in der Steiermark weitere Initiativen/Projekte, die die Kosten für Lebensmittel (mit)themenisieren. Im Folgenden werden zwei Initiativen beschrieben.

a) Aktionsplattform - Lebensmittel im Abfall / Lebensmittel sind kostbar

Die "Aktionsplattform - Lebensmittel im Abfall" wurde 2012 vom Land Steiermark offiziell ins Leben gerufen. Ziel ist es, gemeinsam mit steirischen PartnerInnen konkrete Aktionen und Initiativen zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen zu entwickeln und umzusetzen. Im März 2013 hat sich das Land Steiermark der österreichweiten Initiative "Lebensmittel sind kostbar" des Ministeriums für ein lebenswertes Österreich angeschlossen und ist seitdem offizieller Kooperationspartner. Auch hier sollen die KonsumentInnen für ein bewussteres Einkaufen und einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln sensibilisiert werden um letzten Endes eine Reduktion der Lebensmittelabfälle zu erreichen.

Im Rahmen dieser Initiativen werden nun auch die Kosten für weggeworfene Nahrungsmittel thematisiert. Denn: Lebensmittel wegzwerfen ist nicht nur eine Verschwendung hochwertiger Nahrungsmittel und eine Belastung für unsere Umwelt, sondern auch eine Vernichtung von Geld.¹⁸ In Österreich kommen laut Erhebungen des Instituts für Abfallwirtschaft der Universität für Bodenkultur in Wien pro Jahr und EinwohnerIn rund 20 kg Lebensmittelabfälle in den Restmüll, gesamt sind das in Österreich pro Jahr rund 157.000 Tonnen Lebensmittel und Speisereste im Gesamtwert von über einer Milliarde Euro im Restmüll.¹⁹ Pro Haushalt und Jahr werden so bis zu 387 Euro weggeschmissen.²⁰ Dabei wären die meisten Produkte noch genießbar, und sind zum Teil sogar noch originalverpackt.

Am häufigsten entsorgt werden Brot, Süß- und Backwaren (28 %). Auf Platz zwei der Lebensmittelabfälle kommen Obst und Gemüse (27 %). Milchprodukte und Eier rangieren auf Platz drei (12 %). Fleisch, Wurstwaren und Fisch folgen auf Platz vier (11 %).¹⁹

Wie gut diese Daten für die Steiermark anwendbar sind, bleibt aber zu diskutieren, denn genaue Daten für die Steiermark existieren lediglich durch die vom Land und der ARA AG beauftragte Restmüllsortieranalyse aus dem Jahr 2008.

Im Bericht „Vermeidung von Lebensmittelabfällen in der Steiermark“²¹ wurde ein Vergleich der oben genannten Studien vorgenommen. Folgendes ist zu lesen:

Laut einer Presseaussendung des österreichischen Lebensministeriums im Jahr 2009 beträgt der Anteil biogener Abfälle im österreichischen Restmüll 37 %. Im Vergleich dazu ergab die Restmüllanalyse in der Steiermark einen Wert von knapp 40 %. Der Anteil originaler und angebrochener Lebensmittel im Restmüll liege zwischen 6 und 12 %, also in etwa 10 bis 20 kg pro Person und Jahr (in Wien sogar bis zu 40 kg). In der Steiermark hingegen wurden etwa 2,6 % beziehungsweise 4,1 kg originale und angebrochene Lebensmittel im Restmüll ermittelt. Wie vergleichbar diese Studien sind, ist nicht bekannt. Man kann von verschiedenen Erhebungs- und Analysemethoden ausgehen.

¹⁸ Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, <http://www.bewusstkaufen.at/aktuelles/182/verwenden-statt-verschenden-kostbare-lebensmittel.html>

¹⁹ Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, bmlfuw.gv.at, MINISTERIUM FÜR EIN LEBENSWERTES ÖSTERREICH: LEBENSMITTEL SIND KOSTBAR. 100 FAKTEN & TIPPS, Institut für Abfallwirtschaft, BOKU Wien, DI Felicitas Schneider et. al., „Sekundärstudie Lebensmittelabfälle in Österreich“, November 2012

²⁰ www.medizinpopulaer.at/archiv/seele-sein/details/article/gesund-essen-und-geld-sparen.html

²¹ http://www.nachhaltigkeit.steiermark.at/cms/dokumente/11876255_99598713/0cf81788/6_LebMittelAbfaelle_Bericht_Berth.pdf
Was kostet eine gesunde Ernährung, November 2016 34

Jedenfalls wurde für die Steiermark bei der Untersuchung aus dem Jahr 2008 festgestellt, dass der Anteil an originalen und angebrochenen Lebensmitteln im Restmüll in der Stadt im Mittel fast doppelt so hoch liegt, als in ländlichen Strukturen. Daraus wurde geschlossen, dass die Mülltrennung in der Steiermark am Land besser funktioniert, allerdings muss bedacht werden, dass in der Stadt oft keine Entsorgung über die Biotonne stattfindet und somit alle Lebensmittel im Restmüll landen. Weiters stellt sich grundsätzlich die Frage wie viele vermeidbare Lebensmittelreste über die Biotonne bzw. den Komposthaufen entsorgt werden.

Interessierte finden mehr Infos unter: <http://www.nachhaltigkeit.steiermark.at/cms/ziel/96223473/DE/>

b) Wir essen um zu leben - Preiswert kochen um € 30/Person/Monat

Unter den Titel „Wir essen um zu leben“ setzt sich eine Steirerin mit den Lebensmittelkosten auseinander und zeigt auf ihrem Blog wie man sogar um € 30 pro Person und Monat kochen kann. Es wird jedoch keine Rücksicht auf bio, vollwertig, vegetarisch oder vegan genommen. Die kohlenhydratreiche Einkaufsliste wird um die Empfehlung ergänzt Wildkräuter/-obst zu sammeln. Abgestimmt auf die Einkaufsliste finden sich auf der Website passende Rezepte sowie ein Monatsspeiseplan (Frühstück, Mittagessen, Abendessen).

Interessierte finden mehr Infos unter: <https://grundnahrungsmittelpaket.wordpress.com>