



---

# Blick auf den Teller: Ist eine ausgewogene Ernährung leistbar?

Andrea Ebner-Pladerer

ÖGUT – Österreichische Gesellschaft für Umwelt und Technik

# Andrea Ebner-Pladerer



- Studium Ernährungswissenschaften, Uni Wien und Oslo mit Schwerpunkt Ernährung und Umwelt
- Fachpraktikum am Öko-Institut e.V. Freiburg (D) im Arbeitsbereich Biodiversität, Ernährung & Landwirtschaft
- Projektmitarbeiterin im EU-Forschungsprojekt „Quality of Life and Management of Living Resources, Organic Marketing Initiatives and Rural Development“ am Institut f. Wertprozessmanagement, Abteilung Marketing der Universität Innsbruck
- Seit 2003 wissenschaftliche Mitarbeiterin der Österreichischen Gesellschaft für Umwelt und Technik (ÖGUT)
  - ◆ Inhaltliche Arbeitsschwerpunkte: Nachhaltiger Konsum, Lebensmittel und Ernährung, nachhaltige Produkte, Abfallvermeidung

# Übersicht

---



- Begriff ausgewogene Ernährung
  
- Zusammenhänge
  - ◆ Ernährung und Preis
  - ◆ Ernährung und Umwelt
  - ◆ Ernährung und Abfall
  
- Ausgewählte Studien zu Preisvergleichen
  
- Diskussion

# Warum ausgewogene Ernährung?



- WHO + FAO: Erhaltung und Förderung der Gesundheit und damit der Lebensqualität
  - ◆ Sicherstellung von lebenswichtigen, metabolischen, physischen und psychischen Funktionen bei allen gesunden Personen der Bevölkerung
  
- Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr – „Empfehlungen, Schätzwerte und Richtwerte“
  - ◆ Nährstoffangaben und Energiewerte bilden Basis für die praktische Umsetzung einer **vollwertigen Ernährung**
  - ◆ Verhütung von nährstoffspezifischen Mangelkrankheiten, -symptomen, aber auch eine Überversorgung mit Energie oder bestimmten Nährstoffen (wie Fett) oder Alkohol

# Was heißt ausgewogene Ernährung?



- Ausgewogene Ernährung ernährungswissenschaftlich formuliert
  - ◆ Deckung des menschlichen Energiebedarfs
    - nicht zu reichlich
    - nicht mangelhaft
  - ◆ Enthält alle wichtigen Nährstoffe in optimaler Menge und ausgewogenem Verhältnis
  - ◆ so weit wie möglich frei von schädlichen Stoffen
  
- Empfohlene Zusammensetzung
  - ◆ hoher Anteil an **pflanzlichen Lebensmittel** – Obst & Gemüse, Getreideprodukte (überwiegend in Form von Vollkornenerzeugnissen)

# Ausgewogene Ernährung in Österreich?

---



- Trend zu gesünderer Ernährung
  - ◆ 8 kg mehr Obst und 18 kg mehr Gemüse (2006 im Vergleich zu 1995)
  - ◆ Abnehmender Fleisch-Konsum (minus 1-3% pro Jahr) bei gleichbleibendem Schweinefleisch-Absatz

Quelle: Österreichischer Lebensmittelbericht 2008

- Mehr als  $\frac{1}{4}$  Österreichs Kinder und Jugendlicher hat zu viele Kilo

# Ernährung und Preis



Österreichs durchschnittliche Haushaltsausgaben:

- Wohnen, Energie: 22%, Verkehr: 16%
- Ernährung: 13%
  - ◆ Jeder achte Haushalt wendet mehr als ein Viertel seiner Haushaltsausgaben für Ernährung auf, im Schnitt geben diese Haushalte sogar über 30% für Lebensmittel aus
  - ◆ Hohen Anteil an Ernährungsausgaben in Haushalten von PensionistInnen, HauptverdienerIn als ArbeiterIn oder in der Landwirtschaft sowie in Haushalten als HauptverdienerIn mit maximal Pflichtschulabschluss
  - ◆ Im Gegensatz dazu ist der Ernährungsanteil in knapp einem Drittel der Haushalte geringer als 10%

Quelle: Österreichischer Lebensmittelbericht 2008

# Ernährung und Preis



Absolute Höhe durchschnittlicher monatlicher Ausgaben:

- 331 Euro für Ernährung und alkoholfreie Getränke pro Haushalt
- Zuwachsraten zeigen Ausgaben für Essen außer Haus (von 135 Euro pro Monat und Haushalt im Jahr 1993 /94 auf 140 Euro im Jahr 2004 /2005)
  
- Durchschnittliche Ausgaben für Lebensmittel pro Haushalt und Monat
  - ◆ 74 Euro für Fleisch
  - ◆ 61 Euro für Brot und Getreideprodukte
  - ◆ 48 Euro für Milchprodukte
  - ◆ Je 29 Euro für Gemüse und Alkohol

Quelle: Österreichischer Lebensmittelbericht 2008



# Ernährung und Preis

---



- Ausgaben für Lebensmittel und Essen außer Haus variieren von Ernährungsstil zu Ernährungsstil
  - ◆ „Fitnessorientierte Ambitionierte“ und „Konventionelle Gesundheitsorientierte“ liegen ~20% über dem Durchschnitt
  - ◆ „Billig- und Fleisch-EsserInnen“ und „Gestresste AlltagsmanagerInnen“ geben am wenigsten aus

Quelle: Ernährungswende 2006

# Ernährung und Einkommen



- Derzeit ~250.000 Menschen in Haushalten, in denen der Verdienst trotz Erwerbstätigkeit nicht reicht, um die eigene Existenz zu sichern.
  - ◆ über 90.000 manifest arm
  
- Ernährung oft aus weniger Obst und Gemüse, dafür oft Soft Drinks und Fast Food – energiereiche Nahrungsmittel. Gründe:
  - ◆ Meist „schmackhafter“, zumeist auch billiger, weniger verderblich sowie einfach in der Zubereitung

Aktuelle Studie Department für Ernährungswissenschaften:

- Höherer BMI bei 18-65 Jährigen mit niedriger Bildung
  - ◆ Ernährung „ungesünder“ – viel Fett und Zucker
  - ◆ Geschmack ist ausschlaggebend

# Ernährung und Umwelt



- Ernährung: Energiebedarf an zweiter Stelle nach dem Lebensbereich Wohnen
  - ◆ 16 bis 26 % des gesamten Energiebedarfs
  - ◆ ~1/5 der gesamten Treibhausgasemissionen
  
- In wohlhabenden Ländern wird etwa die Hälfte des angebauten Getreides an Tiere verfüttert
  - ◆ in Österreich: 63% des geernteten Getreides sowie
  - ◆ Futtermitteltransporte aus so genannten Entwicklungsländern
  - Umweg über Tiere in Nahrungsmittelproduktion stellt enorme Ressourcenverschwendung dar!

# Kauf von Bioprodukten

---



## Motivation für Kauf:

- ◆ Gesunde Ernährung (50%)
- ◆ Keine chemische Zusatzstoffe (13%)
- ◆ Besserer Geschmack (9%)
- ◆ Unterstützung der LandwirtInnen (9%)

## Gründe für Nicht-Kauf:

- ◆ Preis – zu teuer (32%)
- ◆ Wenig Vertrauen in Echtheit (15%)
- ◆ Nicht auf Bio achten (10%)

Quelle: Österreichischer Lebensmittelbericht 2008

# Kaufentscheidung für Bio und fairen Handel

---



- Kaufentscheidung von Bio-Produkten
  - ◆ Weniger von Alter, Einkommen und Geschlecht abhängig als bisher angenommen
  
- Bereitschaft für höhere Lebensmittelpreise
  - ◆ Frische und guter Geschmack
  - ◆ Herkunft bekannt
  - ◆ aus fairem Handel
  - ◆ aus sozial verträglicher Produktion
  - ◆ aus regionaler Produktion

Quelle: ZMP GmbH 2007

# Ernährung und Abfall

---



Lebensmittelkonsum in Österreich:

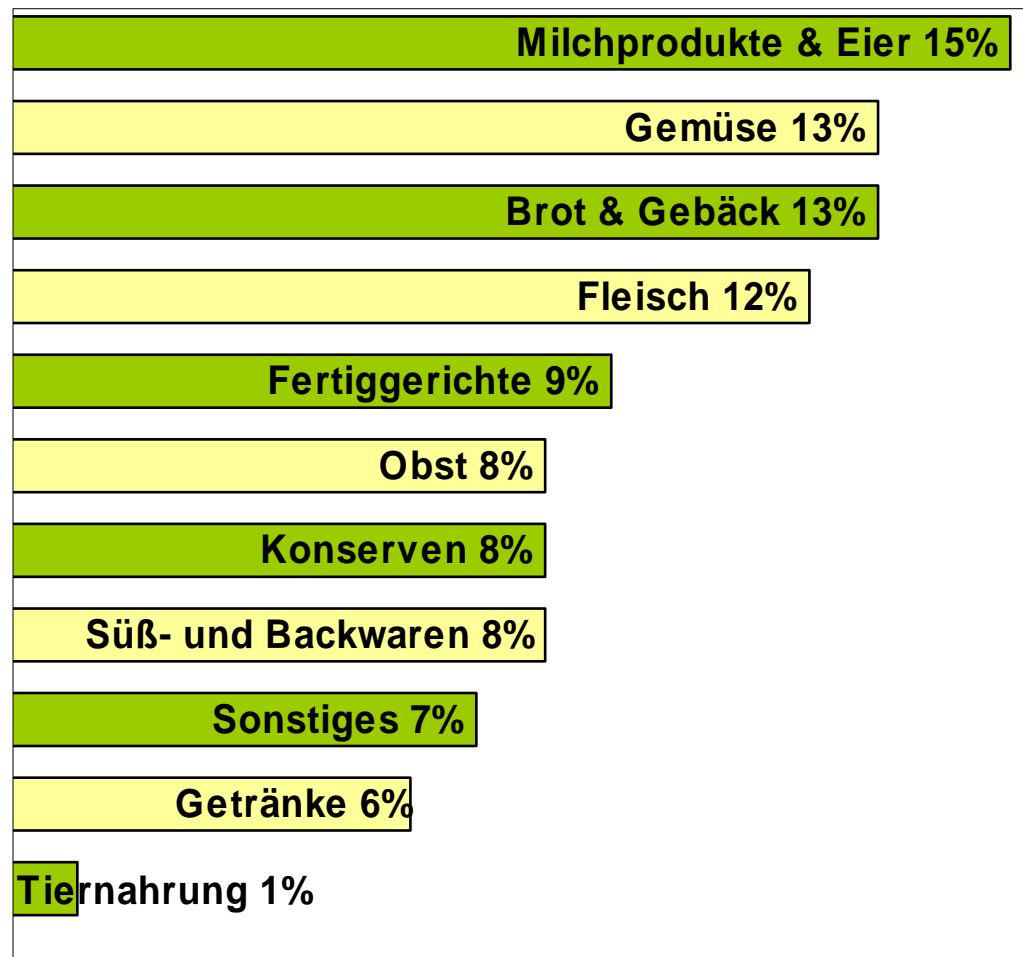
- 700 bis 1.000 kg pro Person und Jahr
  
- original verpackte und angebrochene Lebensmittel im Restmüll von Wiener Haushalten:
  - ◆ 6 bis 12 % des Restmülls
  - ◆ 40 kg pro Einwohner und Jahr (330 kg Restmüll insgesamt)
  
- in ganz Österreich zwischen 83.000 und 166.000 t originale und angebrochene Lebensmittel pro Jahr

Quelle: Forschungsbericht Smidt/Schneider BOKU 2007

# Ernährung und Abfall



- Lebensmittel im Wiener Restmüll nach Produktgruppen:
  - ◆ originale und angebrochene Lebensmittel in Masse-%



Quelle: Forschungsbericht Smidt/Schneider BOKU 2007

# Ernährung und Abfall



## Exotisches im Restmüll:

- Ananas aus Costa Rica – Entfernung: 12.000 km
- Meeresfrüchte in Knoblauchöl aus China, Indonesien, Taiwan – Entfernung: 12.000 km
- Kokosnuss von Elfenbeinküste – Entfernung: 5.000 km



Quelle: Forschungsbericht Smidt/Schneider BOKU 2007



Photos: ABF



# Preise in Österreichs Lebensmittelhandel



- Einkaufskorb mit 13 bzw. 14 preiswertesten Lebensmittel (LM) in Euro (auch Aktionen), z.B. Kartoffel, Milch, Butter, Fruchtjoghurt, Gouda, Eier, Mischbrot, Sonnenblumenöl, Teigwaren; erhoben in Wiener Supermärkten und Discountern

Handelskette	Penny	Lidl	Hofer	Merkur	Interspar	Billa	Zielpunkt	Magnet
13 LM	20,86	21,13	21,18	19,28	20,98	21,16		
14 LM	21,64	21,64	21,48	21,63	21,97		22,01	21,76

Quelle: AK Erhebungen Juli und August 2008

# Vollmilchpreise in Österreichs Supermärkten



- Einkaufspreis (ohne Aktion) von 1 Liter Vollmilch im Tetrapak in Euro

	Eigenmarke konventionell	Andere Marken konv.	Andere Marken konv.	Eigenmarke biologisch	Faire Milch
Spar Gourmet	0,79	1,05	0,90	1,15	1,19
Billa	0,79	0,99	/	1,15	/
Hofer	0,85	/	/	1,15	/
Zielpunkt	0,79	0,99	/	1,15	1,19
Bio-Maran	/	/	/	1,09 (keine Eigenmarke)	/

Quelle: eigene Erhebungen Oktober 2008

# Beispiel Kostenvergleiche



- Kostenvergleich Vollwertkost mit üblicher Mischkost (beide ohne Berücksichtigung von Bioprodukten)
- Vollwertkost: weniger Fleisch, mehr Vollkorngetreideprodukte, mehr Obst und Gemüse

## Ergebnisse:

- Mischkost: ~259 Euro pro Person und Monat
- Vollwertkost: ~227 Euro pro Person und Monat
  - ◆ 12,3 % weniger Kosten!

Quelle: Mertens et al 2008

# Einkaufsstätte und Preis



Ermittlung von Lebensmittelkosten für gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen

- Optimierte Mischkost als Basis
- Abschätzung inwieweit eine gesunde Ernährung sich mit Arbeitslosengeldleistungen vereinbaren ließe
- Mehr als 80 Lebensmittelpreise wurden in 5 Lebensmittelketten erhoben (2 Supermarktketten, 2 Discounter, 1 Bioladen)
- Aktuelle Arbeitslosengeldleistungen bei Durchführung der Studie: 3,42 Euro pro Tag für Jugendliche ab 14 Jahren

Quelle: Kersting und Clausen 2007



# Einkaufsstätte und Preis

Ergebnisse:

- Kosten abhängig von Einkaufsstätte

Discounter	Supermarkt	Bioladen
1,67 € / 1000 kcal	2,66 € / 1000 kcal	4,64 € / 1000 kcal

- Einkaufsstätte hatte keinen Einfluss auf Verteilung der Kosten – 60% auf pflanzliche und 20% auf tierische Produkte, je 10% Getränke und Süßigkeiten
- Betrag (3,42€) reicht für optimierte Mischkost nicht aus: für 13-14 Jährige
  - ◆ 4,07 Euro im Discountmarkt
  - ◆ 6,48 im Supermarkt

Quelle: Kersting und Clausen 2007

# Bio und konventionelle Premiummarken



Preiserhebungen von konventionell und biologisch erzeugten Lebensmitteln

- in 45 Verkaufsstätten im Lebensmittelhandel (ohne Discounter) in 16 deutschen Städten
- Produkte: Milch, Butter, Fruchtjoghurt, Früchtemüsli, Ketchup, Mehl, Spaghetti, Rosinen und Marmelade sowie Apfel- und Karottensaft
- Ohne Aktionspreise, Artikel mit ähnlicher Packungsgröße

Ergebnisse:

- Preise von Bio-Produkten bewegen sich im selben preislichen Rahmen wie konventionelle Premiumprodukte

Quelle: Aschemann et al 2008

# Fazit

---



- Theoretisch ist eine ausgewogene Ernährung bei uns leistbar
  - ◆ „gesünder“ essen für Personen mit durchschnittlichem Einkommen keine Frage des Preises
- Wertigkeit für Ernährung bzw. Lebensmittel muss gesteigert werden
- Zusammenhang zwischen Ernährung, Umwelt und Preis muss geschärft werden
- Nachhaltige Ernährung wichtig für Ressourcenverbrauch und Klimaschutz
  - ◆ Handlungsbeiträge entlang der gesamten Wertschöpfungskette – „vom Feld bis zum Teller“ wichtig



**VIELEN DANK!**

Andrea Ebner-Pladerer  
andrea.ebner@oegut.at  
01/ 315 63 93 - 26