

tabula

MEHRWENIGER CHANCEN ERNÄHRUNGS GLEICHHEIT ARMUT

Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE
_n°2/24_CHF 11.00

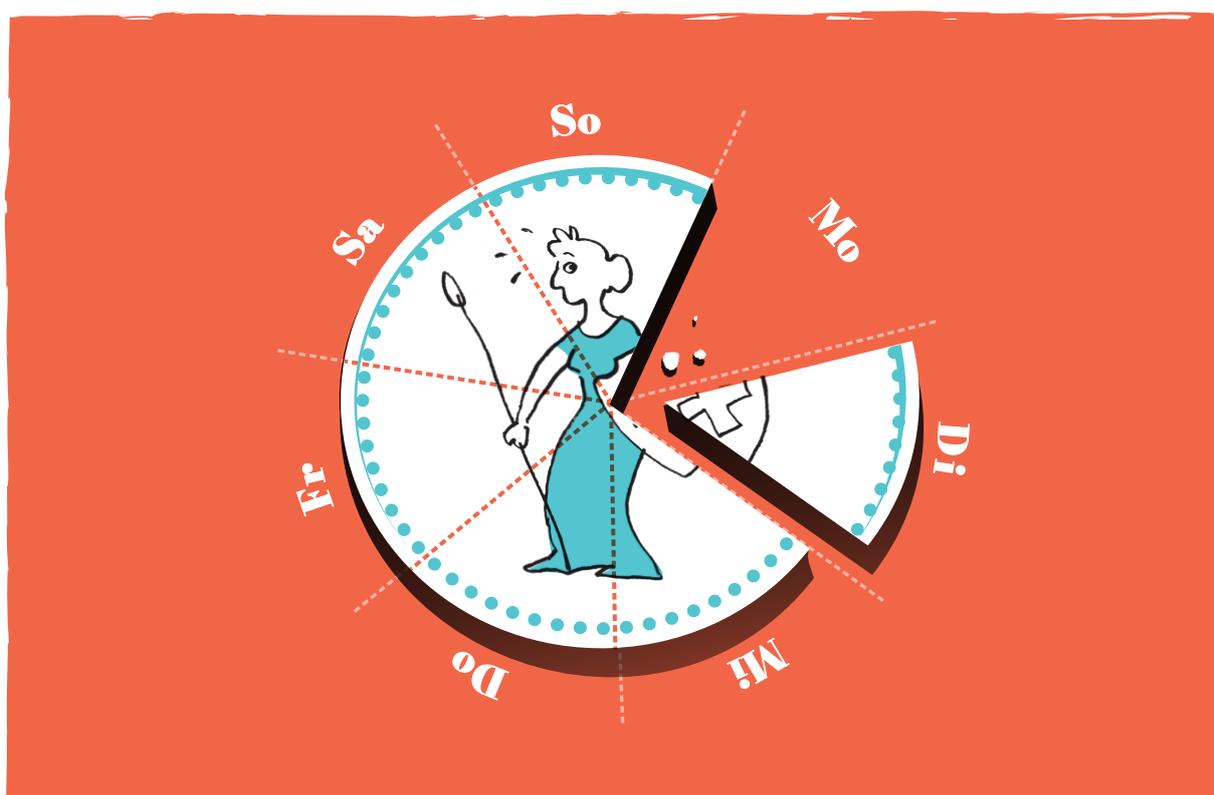


MEHRWENIGER CHANCEN ERNÄHRUNGS GLEICHHEIT ARMUT

▷ An Kalorien mangelt es der Schweizer Bevölkerung nicht, im Gegenteil. Hingegen an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen wichtigen Nährstoffen manchen Menschen schon. Insbesondere von Armut betroffene Menschen haben schlechtere Chancen, sich ausgewogen zu ernähren. Das kann besonders bei Kindern langfristige negative Auswirkungen haben, sowohl auf die Gesundheit als auch auf das Sozialleben. Diverse Organisationen und die öffentliche Hand wollen dagegen angehen. Doch es gibt noch viele Wissenslücken.

Mittwochnachmittag im Caritas-Markt Biel. An beiden Kassen stehen Leute an: Junge, Betagte, Frauen und Männer, einzeln und in Paaren, teils ohne, teils mit Kindern, die einen sprechen Berndeutsch, andere Französisch, wieder andere Ukrainisch. «6 Franken 80», sagt die Verkäuferin zu einer Kundin. Diese kann sich das nicht leisten, legt ein Produkt zurück, jetzt sind es noch 3.50 Franken, das geht. Zu wenig Geld, um Essen zu kaufen – das gibt es auch in der Schweiz. Im Caritas-Markt wer-

den Lebensmittel weit unter den marktüblichen Preisen verkauft, und trotzdem müssen sich manche Menschen sogar hier noch stark einschränken. Doch zuerst zur guten Nachricht. Lukas Aeschlimann, der an der Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften der Berner Fachhochschule (BFH-HAFL) soziale Ungleichheit in der Ernährung erforscht, sagt: «Bei uns verhungert niemand.» Aber: «Es gibt Menschen, die aus finanziellen Gründen auf Mahlzeiten verzichten. Und viele sind fehl- oder mangelernährt.» Das Phänomen nennt sich Ernährungsarmut. Und es beschränkt sich nicht auf körperliche Gesundheit und Wohlbefinden, sondern kann auch zu psychischer Belastung führen und schränkt das Sozialleben ein. Wie satt werden, wenn das Konto fast leer ist? Der Blick auf die Preise und Kalorien im Sortiment eines typischen Supermarkts nimmt die Antwort vorneweg. Broccoli, 1.10 Franken pro



LEBENSMITTEL IM PREISVERGLEICH	
PRO 100 KCAL	
Poulet, geschneuzelt (frisch)	3.00 CHF
Blumenkohl (Tiefgekühlt)	1.50 CHF
Broccoli (frisch)	1.10 CHF
Apfel	0.60 CHF
Ravioli mit Fleischfüllung (Konserven)	0.50 CHF
Pouletschnitzel, paniert (Tiefgekühlt)	0.50 CHF
Cervelat	0.40 CHF
Pizza mit Schinken (Tiefgekühlt)	0.40 CHF
Lasagne Bolognese (Tiefgekühlt)	0.40 CHF
Karotten	0.40 CHF
Pommes frites (Tiefgekühlt)	0.30 CHF
Kartoffelchips	0.30 CHF
Pesto (aus dem Glas)	0.25 CHF
Linsen (roh)	0.20 CHF
Schokoladenkuchen	0.20 CHF
Toastbrot	0.10 CHF
Halbweissbrot	0.10 CHF
Teigwaren (roh)	0.05 CHF

Die Angaben für Energiegehalt und Preise wurden über die Online-Shops von zwei Schweizer Detailhändlern ermittelt. Es wurde die jeweils günstigste Variante/Produktlinie berücksichtigt. Keine Aktionsware. Stand: April 2024

100 Kilokalorien. Äpfel, 60 Rappen pro 100 Kilokalorien. Pommes frites, 30 Rappen pro 100 Kilokalorien. Schokoladenkuchen, 20 Rappen pro 100 Kilokalorien. Wird das Budget knapp, fallen Broccoli und Äpfel weg. Schweizweit gehen jeweils gegen Monatsende die Gemüseverkäufe zurück. Für Jugendliche zeigte eine Studie kürzlich, dass sich die Unterschiede beim Fruchtekonsum von wohlhabenden zu weniger wohlhabenden Familien in der Schweiz seit 2002 weiter vergrössert haben. Es kann davon ausgegangen werden, dass sich in der Schweiz ein ähnliches Bild zeigt, wie es in Deutschland schon in den Neunzigern beschrieben wurde: In einkommensschwachen sozialen Schichten wird weniger Obst und frisches Gemüse konsumiert. Hingegen werden mehr Konserven sowie Halbfertig- und Fertigprodukte gekauft. Zudem finden sich viel fettreiche Fleischsorten und billige Wurstwaren, aber verhältnismässig wenig frisches und fettarmes Fleisch. In der Folge droht ein Mangel an gewissen Nährstoffen, etwa be-

stimmten Vitaminen, in Form von Fett und Zucker wird dem Körper aber insgesamt zu viel Energie zugeführt – auch das ist eine Form von Ernährungsarmut.

WIE VIELE MENSCHEN SIND BETROFFEN?

Zahlen gibt es aus Baden-Württemberg, wo letztes Jahr ein Bericht dazu veröffentlicht wurde. Erhoben wurde dort unter anderem, ob sich die Bevölkerung jeden zweiten Tag eine Mahlzeit mit Fleisch oder Fisch oder eine hochwertige vegetarische Mahlzeit leisten konnte. Von den Befragten verneinte dies jede zehnte Person. In der Schweiz verneinten in einer Umfrage des Bundesamts für Statistik 2022 immerhin 1,8 Prozent dieselbe Frage. Umgerechnet auf die Gesamtbevölkerung würde dies rund 160 000 Personen entsprechen. Die Situation hat sich in den vergangenen Jahren verschärft. Da war zuerst die Pandemie. Bilder von Menschen, die in den grossen Städten stundenlang Schlange standen, um gratis Essen zu erhalten, gingen durch die Medien. Und kaum beruhigte sich die epidemiologische Lage, brach mit dem Ukraine-Krieg die nächste Krise aus. Sie liess die Preise für Gas und Elektrizität ansteigen, was die Haushaltsbudgets bis heute belastet. Auch die Lebensmittelpreise stiegen ausserordentlich stark. Im November 2023 kosteten Lebensmittel in der Schweiz laut dem Vergleichsdienst Comparis im Durchschnitt 7,7 Prozent mehr als zwei Jahre zuvor. Besonders gross war der Preisanstieg unter anderem bei Butter, Zucker, Fisch, Brot und Mehl, Milch, Käse, Eier, Margarine sowie Speisefett und Öl. In den Caritas-Märkten ist Olivenöl so begehrt, dass der Verkauf auf zwei Flaschen pro Person beschränkt werden musste, damit das Angebot für alle reicht. Für das Jahr 2023 hat Caritas einen Rekordumsatz für ihre Märkte vermeldet, zum zweiten Mal in Folge. Hauptgrund für den Anstieg war neben der Inflation die grosse Anzahl Geflüchteter aus der Ukraine. Hinzu kommen für viele Haushalte steigende Krankenkassenprämien und Mietzinserhöhungen. Bei wie vielen Menschen in der Schweiz finanzielle Not effektiv dazu führt, dass es ihnen an gewissen Nährstoffen mangelt, ist nicht untersucht. Bekannt ist, dass Menschen mit geringen Einkommen häufiger übergewichtig sind, dabei spielen aber nebst der Ernährung weitere Faktoren mit. Die Gesundheitskosten der durch Ernährungs-



Der ganze Artikel kann in der Ausgabe «tabula Nr. 2/2024 – Chancengleichheit und Ernährungsarmut» gelesen und hier erworben werden: <https://www.sge-ssn.ch/ausgaben/>



tabula Nr. 2/2024 – Chancengleichheit und Ernährungsarmut

Report // Mehr Chancengleichheit, weniger Ernährungsarmut

Aus dem Leben von // Adrian Hirt

infoGraph // Zink

Hauptstudie // Personalisierte Ernährungsempfehlungen

Wissen, was essen // Alkoholfreies Bier, Sicher Grillieren, Regenerative Landwirtschaft

Unter der Lupe // Queller – Gourmet-Gemüse mit Meeresaroma

Shop