

Cheap Food – folgenreiche Nahrung

Die einen kaufen Cheap Food aus wirtschaftlicher Notwendigkeit, andere, weil es trendig ist oder weil sie keine Zeit zum selber Kochen haben. Doch wer sich hauptsächlich mit Billignahrung ernährt, lebt ungesund. Tiefpreislebensmittel haben aber auch soziale und ökologische Folgen. Essen ist längst zu einer politischen Angelegenheit geworden.

Jürg Lendenmann



Es geschah in den 1950er-Jahren. Industriell verarbeitete Lebensmittel, Tiefkühlkost und Fast Food begannen, das Ernährungsverhalten für immer zu verändern. Zuerst in den USA, später auch in anderen Industrienationen ersetzten immer mehr Personen die zu Hause selbst gekochten Mahlzeiten durch Fertiggerichte oder billiges Essen von Fast-Food-Restaurants.

Reich an Kalorien, arm an Nährstoffen

Cheap Food heisst: weniger frische Früchte und Gemüse, dafür mehr Kalorien, Konservierungsstoffe und Zucker. Die in Junkfood wie Softdrinks und Süssigkeiten, Knabbereien und Naschartikeln enthaltenen Zucker machen bei Jugendlichen in den USA 20 Prozent der zugeführten Kalorien aus. Die Folgen sind bekannt: Nicht nur steigt die Zahl der dicken Erwachsenen, immer mehr Kinder sind übergewichtig oder fettleibig – auch in Europa. In Schottland sind die Verhältnisse gar noch alarmierender als in den USA: mehr als ein Drittel der Zwölfjährigen sind übergewichtig, rund 19 Prozent adipös. Wesentlich zu dieser Entwicklung trägt auch die verringerte körperliche Aktivität bei: Durch Bewegungsarmut (Couch-Potato, Bildschirmarbeit) ist der Energieverbrauch so stark gesunken, dass schnell einmal mehr Energie zugeführt als verbraucht wird.

Billig hat seinen Preis

Laut einer 2010 von GfK in Deutschland durchgeführten Umfrage kann sich jeder Dritte nur

Billignahrung leisten. Oft fehlt das Geld für eine ausgewogene Ernährung. Denn, so Bolliger-Salzmann und Lienwald: «Die für eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise empfohlenen Nahrungsmittel mit tiefer Energie-, aber hoher Nährstoffdichte wie Früchte, Gemüse, mageres Fleisch und Fisch sind vergleichsweise teurer gegenüber stark fett- und zuckerhaltigen Lebensmitteln mit entsprechend hoher Energie- und niedriger Nährstoffdichte.»¹

Menschen aus sozial schwächeren Verhältnissen sind weitaus häufiger von Fettleibigkeit betroffen. Verknüpft mit dem Anstieg von Übergewicht und Adipositas ist die Zunahme von ernährungsbedingten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Störungen des Muskel- und Knochenstoffwechsels. Entsprechend steigen die Kosten für das Gesundheitswesen.

Geld, Zeit, Wissen

Cheap Food ist auch bei Haushalten mit höheren Einkommen in. Nicht nur, weil es im Trend liegt, nach Schnäppchen zu jagen, sondern weil es oft an Zeit fehlt – und an Wissen: «Es muss bedacht werden, dass nicht alle Menschen in gleichem Mass Wahlmöglichkeiten für die Gesundheit haben. Beispielsweise erfordert eine gesunde Ernährungsweise finanzielle und zeitliche Ressourcen sowie Kompetenzen im Zusammenstellen von Nahrungsmitteln, die für einen grossen Teil der Bevölkerung verloren gegangen oder nur unzureichend vorhanden sind»², sagt Professorin Ilona Kickbusch.

Supersize ist Trumpf

Zur erhöhten Energieaufnahme trägt auch der Anstieg der Portionengrösse bei, der in den vergangenen Jahrzehnten besonders bei abgepackten Lebensmitteln mit hoher Energiedichte, Softdrinks und Fast Food zu beobachten ist. Eine explorative Studie, die auf das Lebensmittel-Tiefpreissegment der zwei marktführenden Schweizer Supermarktketten fokussierte, ergab: Beim Cheap Food zeigte sich im Hinblick auf Sortimentszusammensetzung, Energiedichte und Packungsgrösse eine erhebliche Abweichung vom regulären Sortiment. Werden die Tiefpreisprodukte nach ihrer Menge in die Lebensmittelgruppen der Lebensmittelpyramide zugeteilt, fallen starke Abweichungen gegenüber den Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung auf, «die als problematisch eingestuft werden müssen».

Essen – eine politische Angelegenheit

Cheap Food, so Kickbusch³, hat nicht nur gesundheitliche, sondern ebenso soziale und ökologische Folgen: Essen ist zur politischen Angelegenheit geworden. Unser Ernährungssystem liefert Niedrigpreislebensmittel zu einem hohen Preis für die Umwelt und die Gesundheit von Mensch und Tier. Folgende Massnahmen würden am wirksamsten und schnellsten dazu beitragen, das heutige Ernährungssystem nachhaltiger zu machen:

- Reduzierung von Lebensmitteln und Getränken mit geringem Nährwert.
- Verminderung des Konsums von Fleisch- und Milchprodukten. Beispiel: Zur Produktion von 1 Kalorie Nahrungsmittelenergie von Fleisch braucht es 35 Kalorien aus fossilen Brennstoffen (zuzüglich Energie für Verarbeitung, Verpackung, Kühlung und Transport).
- Verringerung der Nahrungsmittelverschwendung. Fakt: In den USA landet ein Drittel der Lebensmittel auf dem Müll. ■

Quellen

- 1 Heinz Bolliger-Salzmann, Katharina Lienwald: Tiefpreislebensmittel und gesundheitliche Ungleichheit. Eine explorative Studie aus der Schweiz. Prävention. 2011; 34(1)5–9.
- 2 Ilona Kickbusch in: Katharina Meyer (Hrsg.) Gesundheit in der Schweiz. Nationaler Gesundheitsbericht 2008.
- 3 Ilona Kickbusch: healthy³. 20th IUHPE World Conference on Health Promotion. 11–15 July 2010.