



## Fragen und Antworten | Ernährung

### Kosten gesunder Ernährung

**Ist eine gesunde Ernährung tatsächlich teuer? Dieser Frage ging die Studie „Kosten gesunder Ernährung“ nach, welche vom BLV in Auftrag gegeben wurde. Die Resultate zeigen, dass eine ausgewogene Ernährung auch mit kleinem Budget möglich ist.**

**1. Ist gesunde Ernährung nun teurer oder nicht?**

Die Studie brachte die Erkenntnis, dass gesunde, ausgewogene Ernährung nur wenig teurer ist als ungesunde und unausgewogene Ernährung. Die Kosten für einen gesunden, ausgewogenen Warenkorb liegen mit ca. 109 Franken pro Woche unter den durchschnittlichen Ausgaben von 153 Franken pro Woche für Lebensmittel in einem Schweizer Paarhaushalt.

**2. Worauf begründet die Aussage, dass eine gesunde Ernährung teuer ist?**

Die Studie liefert keine Antwort dazu. Möglich ist, dass eine gesunde Ernährung mit teureren oder hochwertigen Produkten in Verbindung gebracht wird.

**3. Was ist eine „gesunde“ Ernährung?**

Eine gesunde Ernährung richtet sich nach den allgemein gültigen Ernährungsempfehlungen. Diese werden anschaulich in der [Schweizer Lebensmittelpyramide](#) dargestellt. Durch eine gesunde, abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung wird unser Körper mit genügend Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

**4. Wie kann man sich mit wenig Geld gesund ernähren?**

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen hat Strategien der befragten Personen zusammengefasst und in sechs Tipps (siehe Empfehlungen in separatem PDF) zusammengestellt.

**5. Wie viel gibt ein Privathaushalt in der Schweiz im Schnitt monatlich für Essen aus?**

Ein Privathaushalt mit geringem Einkommen d.h. ein Paarhaushalt unter 65 Jahren mit weniger als 7600 Franken Bruttoeinkommen gibt pro Monat im Schnitt 612 Franken für Nahrungsmittel und alkoholfreie Getränke aus (Bundesamt für Statistik, 2011).

**6. Gibt es soziale Unterschiede beim Ernährungsverhalten?**

Wie der 6. Schweizer Ernährungsbericht zeigt, gibt es soziale Unterschiede. Personen mit tiefem Bildungsniveau ernähren sich oft weniger gesund als Personen mit hohem Bildungsniveau.

**7. Wurden die kulturellen Unterschiede bei der Zusammenstellung der Warenkörbe berücksichtigt (z.B. Menschen mit Migrationshintergrund, die z.B. eher tamilisch kochen)?**

Dazu können keine Aussagen gemacht werden, da die Studie mehrheitlich mit Schweizerinnen und Schweizern (84%) durchgeführt wurde.

**8. Was unternimmt das BLV um die Bevölkerung beim Thema gesunde Ernährung zu unterstützen?**

Die Befragungen haben ergeben, dass sich viele Konsumentinnen und Konsumenten gesund und ausgewogen ernähren wollen. Dennoch ist ihr Wissen zum Thema nicht vollständig. Deshalb engagiert sich das BLV und seine Partner für die Aufklärung rund um Ernährungsthemen. Ein Schritt dazu bieten die oben genannten Tipps.