

**Wissenschaftliche Ausarbeitung der
Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.
zum Thema**



**Lebensmittelkosten im Rahmen einer
vollwertigen Ernährung**

Prof. Dr. Georg Karg, Ph.D.,
Dipl.oec.troph. Kornelius Wagner,
PD Dr. oec.troph. Kurt Gedrich

April 2008

Inhaltsverzeichnis

1	Problemstellung	3
2	Datengrundlage.....	3
2.1	Ernährungskreis	3
2.2	Einkommens- und Verbrauchsstichprobe.....	3
2.3	Hilfsdaten	4
3	Datenaufbereitung.....	4
3.1	Aufbereitung der Daten des Ernährungskreises.....	4
3.1.1	Berechnung der erforderlichen Lebensmittel-Einkaufsmengen.....	4
3.1.2	Zuordnung der Lebensmittel des Ernährungskreises zu den Lebensmittelgruppen der EVS	5
3.2	Aufbereitung der Daten der EVS.....	5
4	Methodik.....	6
4.1	Ermittlung der Lebensmittelpreise	6
4.2	Ermittlung der Verpackungseinheiten	6
5	Ergebnisse	7
5.1	Lebensmittelpreise	7
5.2	Ausgaben für eine vollwertige Ernährung.....	7
6	Diskussion.....	8
7	Literatur.....	11

1 Problemstellung

Es wird immer wieder diskutiert, welche Lebensmittelkosten mit einer vollwertigen Ernährung verbunden sind, ob sie teurer ist als herkömmliche Ernährungsformen und ob eine vollwertige Ernährung für Personengruppen mit geringem Einkommen (z.B. ALG II-Empfänger) erschwinglich ist. Auf der Basis der Mengenvorschläge der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE-Ernährungskreis) und den Daten der Einkommens- und Verbrauchsstichprobe (EVS) 2003 werden im folgenden Kosten, genauer gesagt Ausgaben, berechnet, die für Lebensmittel im Rahmen einer vollwertigen Ernährung aufgewendet werden müssen. Diese Kosten schließen keine Aufwendungen für die Außer-Haus-Verpflegung mit ein. Ebenso bleiben Aufwendungen z.B. für Beschaffung/Transport, Lagerung, Zubereitung oder Entsorgung unberücksichtigt.

2 Datengrundlage

Für die Berechnung wurden von der DGE Daten über die dem Ernährungskreis zugrunde liegenden Lebensmittelmengen zur Verfügung gestellt. Diese werden mit Daten der EVS 2003 verknüpft, um die entsprechenden Ausgaben zu bestimmen. Für einige Berechnungsschritte sind weitere Hilfsdaten notwendig. Dazu werden Daten der Laufenden Wirtschaftsrechnungen (LWR), des GfK-Verbraucherpanels und der amtlichen Preisstatistik verwendet.

2.1 Ernährungskreis

Die von der DGE zur Verfügung gestellten Mengenvorschläge berücksichtigen bei der Zusammenstellung der Lebensmittel den DGE-Ernährungskreis und die 10 Regeln der DGE. Der Verzehr der angegebenen Lebensmittelmengen deckt den Bedarf einer durchschnittlichen erwachsenen Person an allen Nährstoffen, wobei die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (D-A-CH Referenzwerte 2000) als Bezugsgrößen dienten und ein Energiebedarf von 2200 kcal pro Tag zugrunde gelegt wurde. Die vorliegenden DGE-Mengenvorschläge beziehen sich auf den Zeitraum einer Woche und sind als Lebensmittelmengen in Gramm pro Woche angegeben (vgl. Tabelle 1). Die Kosten für eine vollwertige Ernährung von Kindern wurden vom Forschungsinstitut für Kinderernährung erhoben (Kersting, Clausen 2007).

2.2 Einkommens- und Verbrauchsstichprobe

Für die Berechnung der Ausgaben liegen Daten der EVS von 2003 vor. Einkommens- und Verbrauchsstichproben werden alle 5 Jahre von Statistischen Bundesamt (DeStatis) durchgeführt und beruhen auf einer Quotenstichprobe. Die Quotierung sichert durch Festlegung wichtiger sozioökonomischer Merkmale wie Haushaltstyp, soziale Stellung des/der Haupteinkommensbeziehers/-bezieherin oder Haushaltseinkommen eine weitgehende Repräsen-

tativität der Stichprobe. Eine Unterstichprobe liefert Daten über Einkaufsmengen und Ausgaben für „Nahrungsmittel, Getränke und Tabakwaren“ (Feinaufzeichnung). Für die wissenschaftliche Auswertung steht ein Scientific-Use-File (SUF) mit Daten von ca. 12.000 Haushalten und insgesamt ca. 29.000 Personen zur Verfügung (vgl. DeStatis, 2005).

2.3 Hilfsdaten

Für die Aufbereitung der EVS Daten werden Hilfsdaten benötigt. Dafür stehen Daten des GfK-Verbraucherpanels zur Verfügung, in denen vor allem verarbeitete Produkte mit Mengen und Ausgaben erfasst sind. Des Weiteren werden auch lebensmittelgruppenspezifische Preisindizes aus den Veröffentlichungen des Statistischen Bundesamtes (DeStatis, Fachserie 17, Reihe 7) und Daten der Laufenden Wirtschaftsrechnung (LWR) eingesetzt. Letztere stammen aus dem Jahr 1998, da in den LWR ab 1999 keine differenzierte Erfassung des Lebensmittelverbrauchs mehr erfolgt.

3 Datenaufbereitung

Die Datenaufbereitung gliedert sich in zwei Teile. Zuerst müssen die Daten des Ernährungskreises aufbereitet werden. Dabei werden die Verzehrsmengen in Einkaufsmengen zurückgerechnet und die Codierung an die der EVS angepasst. Als zweites müssen die Daten der EVS so aufbereitet werden, dass aus ihnen Preise für alle im Ernährungskreis vorkommenden Lebensmittel berechnet werden können.

3.1 Aufbereitung der Daten des Ernährungskreises

Zur Umrechnung der aus dem Ernährungskreis vorliegenden Verzehrsmengen in entsprechende Einkaufsmengen müssen Verluste berücksichtigt werden. In einem weiteren Schritt werden die Lebensmittel des Ernährungskreises den Lebensmittelgruppen der EVS zugeordnet. Dadurch wird es möglich die Lebensmittelpreise der EVS für die Lebensmittel des Ernährungskreises zu verwenden.

3.1.1 Berechnung der erforderlichen Lebensmittel-Einkaufsmengen

In aller Regel sind eingekaufte und verzehrte Lebensmittelmengen nicht identisch. Dies liegt unter anderem an Verlusten durch Lagerung und Zubereitung. Die entsprechende Umrechnung wird hier mittels eines Umrechnungsfaktors durchgeführt. Dieser gibt an, wie viel höher die eingekauften Mengen, die Verluste im Haushalt (z.B. Knochen bei Fleisch, Schalen bei Obst und Gemüse, Verluste bei der Zubereitung) enthalten, sein müssen, um die entsprechenden Verzehrsmengen zur Verfügung zu haben.

Für die Berechnung der Einkaufsmengen (Q_i^{Eink}) für Lebensmittel i werden die Verzehrsmengen (Q_i^{Verz}) von Lebensmittel i mit dem Umrechnungsfaktor (v_i) multipliziert.

$$Q_i^{\text{Eink}} = Q_i^{\text{Verz}} \cdot v_i$$

Der hierfür verwendete Umrechnungsfaktor (vgl. Tabelle 1) lehnt sich an den Transformationsfaktor für den Lebensmittelverlust an, wie er auch bei Berechnungen des Lebensmittelverzehr für die Ernährungsberichte verwendet wird (vgl. DGE, 1989 S. 114 – 123).

Für Kaffee und Tee werden Verzehrsmengen angegeben, die auf fertig zubereiteten Getränken beruhen. Die Einkaufsdaten der EVS beziehen sich hingegen auf Kaffeepulver und Tee-Blattschnitt (Teebeutel oder lose Ware). Für die Umrechnung werden wie für das Kapitel 1 des Ernährungsberichts Umrechnungsfaktoren verwendet, die dem europäischen DATA Food NETWORKING (DAFNE) Projekt entstammen (vgl. Ernährungsbericht 2004). Hier wird davon ausgegangen, dass für 1 Liter Kaffee-Getränk 60g Kaffeepulver, für 1 Liter Tee-Getränk 10g Tee-Blätter verwendet werden.

3.1.2 Zuordnung der Lebensmittel des Ernährungskreises zu den Lebensmittelgruppen der EVS

Die Daten des Ernährungskreises, wie sie von der DGE zur Verfügung gestellt wurden, sind mit dem BLS II.3 codiert. Die EVS dagegen beruht auf der SEA98-Codierung, die sich an die Europäische „Classification of Income and Consumption by Purpose“ (COICOP) anlehnt (vgl. DeStatis, 1998). Deshalb wurden den Lebensmitteln des Ernährungskreises entsprechende Lebensmittelgruppen der EVS zugeordnet (siehe Tabelle 1).

3.2 Aufbereitung der Daten der EVS

Die EVS 2003 erfasst die Einkäufe an Lebensmitteln (einschließlich Getränken) sowie Tabakwaren durch die Feinanschreibung. Die Mengen der Lebensmittel werden bei der Erhebung vollständig erfasst, aber nicht für alle Lebensmittel auch ausgewertet und im Scientific-Use-File zur Verfügung gestellt. Von den 64 hier relevanten EVS-Lebensmittelgruppen werden für 54 Lebensmittelgruppen auch die eingekauften Mengen angegeben. Für 10 Lebensmittelgruppen sind nur die betreffenden Ausgaben ausgewiesen.

Für diese 10 Lebensmittelgruppen können aber aufgrund der Ausgaben Einkaufsmengen geschätzt werden. Dazu werden mittels externer Daten (frühere EVS, Laufende Wirtschaftsrechnungen oder GfK-Verbraucherpanels) Preise berechnet. Um die Veränderung dieser Preise über die Zeit zu berücksichtigen, werden sie mittels Preisindizes auf das Jahr 2003 hochgerechnet. Für jeden Haushalt werden zusätzlich Einkaufspreisniveaus bestimmt, die berücksichtigen, dass ein Haushalt z.B. Obst oder Gemüse billiger bzw. teurer als der Durchschnitt aller Haushalte einkauft.

4 Methodik

Nach der Datenaufbereitung erfolgt die Berechnung der Ausgaben für Lebensmittel im Rahmen einer vollwertigen Ernährung. Dazu werden in einem ersten Schritt Preise für die Lebensmittel berechnet. In einem zweiten Schritt werden übliche Verkaufsmengen bzw. Packungsgrößen bestimmt, um zu berücksichtigen, dass Lebensmittel nicht in beliebigen Mengen eingekauft werden können.

4.1 Ermittlung der Lebensmittelpreise

Die Preise der Lebensmittel i (P_i) werden zuerst auf Haushaltsebene berechnet, indem die Ausgaben für Lebensmittel i (X_i) durch die vom Haushalt eingekaufte Menge (Q_i) geteilt werden.

$$P_i = \frac{X_i}{Q_i} \cdot 100$$

wobei,

P_i	= Preis für Lebensmittel i	in €/100g
X_i	= Ausgaben für Lebensmittel i	in €/Monat
Q_i	= Einkaufsmenge von Lebensmittel i	in g/Monat

Für die weiteren Berechnungen werden im Anschluss Mittelwerte und Perzentilen der Preise berechnet (10., 25., 75. und 90. Perzentile), um Unterschiede im Einkaufsverhalten der Konsumenten zu spiegeln und zu berücksichtigen, ob Haushalte z.B. preisbewusst oder im Premiumsegment einkaufen.

4.2 Ermittlung der Verpackungseinheiten

Bei der Berechnung der Einkaufsmengen aus Ausgaben-Daten ist zu beachten, dass viele Lebensmittel nur in bestimmten Gebinde- bzw. Packungsgrößen erworben werden können. Aus diesem Grund werden anhand der EVS-Daten ergänzend typische bzw. minimale Gebindegrößen und deren betreffende Preise (z.B. pro Packung) ermittelt (wiederum Mittelwert und Perzentilen).

Die üblichen Verkaufsmengen werden unter Berücksichtigung der in der EVS dokumentierten Einkaufsmengen und deren Häufigkeit bestimmt. Dabei erfolgt die Orientierung sowohl an den geringsten als auch an den häufigsten Mengen, die von den Haushalten der EVS gekauft wurden.

Die Lebensmittelausgaben für eine vollwertige Ernährung auf der Basis von jeweils ganzen Gebindeeinheiten zu berechnen ist allerdings problematisch, da man dabei annehmen würde, dass die überschüssigen Mengen verworfen werden. Aber eine Gegenüberstellung von

empfohlenen Mengen (gemäß Ernährungskreis) und Gebindemengen erscheint dennoch aufschlussreich und als nützliche Grundlage für eine etwaige Neuauflage des Ernährungskreises.

5 Ergebnisse

In Bezug auf die hier dargestellten Ergebnisse sind zwei Aspekte zu beachten. Zum einen beziehen sich die Verzehrangaben des Ernährungskreises nur auf eine Durchschnittsperson, sodass bei den Berechnungen die unterschiedlichen Bedarfe verschiedener Personengruppen (z.B. nach Geschlecht und Alter) nicht berücksichtigt werden können. Zum anderen wird nur der reine Wareneinsatz betrachtet. Aufwendungen z.B. für Beschaffung/Transport, Lagerung, Zubereitung oder Entsorgung bleiben unberücksichtigt.

5.1 Lebensmittelpreise

Die Ergebnisse der Preisberechnungen werden in Tabelle 2 dargestellt.

Für die Lebensmittelgruppe „N110000; Trinkwasser“ wurde ein Preis von 0,00 € festgelegt. Bei den derzeitigen Trinkwasserpreisen (in München 1,42 € brutto pro m³ Wasser) kosten die hier angesetzten 3,5 l weniger als 1 Cent.

Für „J511011; Vegetarische Pasteten mit Pilzen“ konnte mit der beschriebenen Methode kein Preis ermittelt werden, da die entsprechende EVS-Lebensmittelgruppe (111629; Stärke, Stärkemehl, Popcorn, Puffreis, Malzmehl, Vegetarische Brotaufstriche u. a. Nahrungsmittel) zu heterogen ist. Nach einer Internetrecherche wurde ein mittlerer Preis von 2,00 €/100g angesetzt. Perzentilen konnten so nicht bestimmt werden, sodass in alle Berechnungen der mittlere Preis einfließt.

5.2 Ausgaben für eine vollwertige Ernährung

In Tabelle 3 werden die Ergebnisse der Ausgabenberechnungen dargestellt. Zuerst werden die Ausgaben ohne Berücksichtigung der üblichen Verkaufsmengen angegeben. Auf der Basis der Preisberechnungen für das Jahr 2003 belaufen sich die durchschnittlichen Ausgaben für eine vollwertige Ernährung auf ca. 43 € pro Woche und Person, bzw. auf 186 € pro Monat und Person. Bei einer über alle Lebensmittelgruppen preisbewussten Einkaufsweise kann eine vollwertige Ernährung für ca. 21 bis 28 € pro Person und Woche (10. bis 25. Perzentile), bzw. 92 bis 119 € pro Person und Monat erreicht werden. Werden die Lebensmittel hingegen teuer (75. bis 90. Perzentile) eingekauft, so steigen die Ausgaben auf 51 bis 68 € pro Person und Woche, bzw. auf 220 bis 292 € pro Person und Monat.

Berücksichtigt man die im Handel üblichen Verkaufsmengen, wie sie in Tabelle 4 dargestellt sind, so erhöhen sich theoretisch die notwendigen Ausgaben für eine vollwertige Ernährung auf durchschnittlich 87 € pro Person und Woche. In der Praxis werden bei vielen Lebensmit-

ten jedoch die dadurch gebildeten Vorräte in den folgenden Perioden zu einer Verringerung der Ausgaben führen.

6 Diskussion

Betrachtet man die Ausgaben, die für eine vollwertige Ernährung zu tätigen sind, stellt sich weiterhin die Frage, wie diese einzuordnen sind. Ein Vergleich mit den durchschnittlichen Pro-Kopf-Ausgaben (berechnet über alle Haushalte der EVS 2003) kann darüber Klarheit schaffen. Über alle Haushalte liegen die Ausgaben für Lebensmittel durchschnittlich ca. 30% niedriger als für eine vollwertige Ernährung, wobei jedoch bei den Lebensmittelgruppen „Fleisch, Wurstprodukte“ und „Sonstiges“ im Durchschnitt der EVS höhere Beträge ausgegeben werden, als dies bei einer vollwertigen Ernährung nach dem DGE-Ernährungskreis der Fall ist. Alkoholische Getränke tauchen in der Lebensmittelzusammenstellung der DGE nicht auf (vgl. Übersicht 1).

Übersicht 1: Vergleich der Ausgaben für Lebensmittel bei vollwertiger Ernährung zum Bundesdurchschnitt (eigene Berechnungen nach EVS 2003)

Lebensmittelgruppe	Ausgaben für Lebensmittel in €/Woche und Person	
	Vollwertige Ernährung	Durchschnitt EVS 2003
1 Getränke (alkoholfrei)	4,97	3,54
2 Gemüse und Salat	8,04	2,30
3 Obst	5,76	2,38
4 Milchprodukte	4,67	3,34
5 Getreide, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln	9,88	4,72
6 Fette, Öle	0,70	0,65
7 Fleisch, Wurstprodukte	4,47	5,41
8 Fisch	2,81	0,83
9 Eier	0,34	0,34
10 Sonstiges	1,82	2,88
11 Getränke (alkoholisch)	-,--	3,47
Summe	43,46	29,86

Bei diesem Vergleich sind jedoch folgende Einschränkungen zu beachten:

1. Die Daten der EVS beziehen sich auf alle Altersgruppen (von Säuglingen bis Greisen), während die hier durchgeführten Berechnungen aufgrund der verfügbaren Daten des Ernährungskreises nur für erwachsene Personen gelten. Hierdurch wird der Unterschied zwischen den berechneten Ausgaben für eine vollwertige Ernährung und den tatsächlichen durchschnittlichen Ausgaben gemäß EVS 2003 etwas nivelliert.
2. Die in Übersicht 1 gezeigten Daten zu den Ausgaben für Lebensmittel berücksichtigen keinen Außer-Haus-Verzehr, da die Außer-Haus-Verpflegung überwiegend mit Ausgaben

für Dienstleistungen und nur zu einem geringen Teil mit Ausgaben für Lebensmittel verbunden ist. Daher wird bei den Lebensmittelkosten im Rahmen einer vollwertigen Ernährung angenommen, dass die Verpflegung ausschließlich inner Haus erfolgt. Aus Gründen der Vergleichbarkeit umfassen die Daten zur den durchschnittlichen Ausgaben für Lebensmittel gemäß der EVS 2003 auch nur den Inner-Haus-Bereich. Um auch die außer Haus verzehrten Lebensmittel zu berücksichtigen, müssten die EVS-Daten gemäß Ernährungsbericht 2000 etwa mit dem Faktor 1,08 korrigiert werden. Aufgrund dieser unterschiedlichen Einbeziehung des Außer-Haus-Verzehrs wird der in Übersicht 1 dargestellte Unterschied zwischen den berechneten Ausgaben für eine vollwertige Ernährung und den tatsächlichen durchschnittlichen Ausgaben gemäß EVS 2003 etwas verstärkt.

Da sich die genannten Einschränkungen tendenziell in ihren Wirkungen aufheben, erscheint eine ausreichende Vergleichbarkeit der in Übersicht 1 präsentierten Daten gegeben.

Ein weiterer Bezugsansatz ist die ALG II Regelleistung, die für „Nahrungsmittel, Getränke und Tabakwaren“ monatliche Ausgaben in Höhe von ca. 130 € pro Person vorsieht (vgl. Becker, 2006). Nimmt man an, dass dieser Betrag ausschließlich für den Konsum von Lebensmitteln verwendet wird und keine Ausgaben für Tabakwaren anfallen, so ist eine vollwertige Ernährung dann bezahlbar, wenn über alle Lebensmittelgruppen zu einem Preis eingekauft wird, der etwa bei der 25. Perzentile liegt (vgl. Tabelle 3).

Vergleicht man die hier errechneten Ergebnisse mit anderen Studien, so ist festzustellen, dass Mertens et al. (2007) bei ihrer auf dem DGE-Kongress 2007 in Halle vorgestellten Studie „Lebensmittelkosten bei gesunder und üblicher Ernährung im Vergleich“ zu in der Höhe vergleichbaren Ausgaben kommen. Beruhend auf der „Gießener Vollwert-Ernährungs-Studie“ (durchgeführt an der Justus-Liebig-Universität Gießen) und der „Kalkulation der Kosten für die Ernährung im privaten Haushalt“ (durchgeführt an der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel in Karlsruhe) geben Vollwertköstlerinnen durchschnittlich 227,30 € pro Person und Monat für Lebensmittel aus. Jedoch gelangt die Studie gegenüber der EVS zu abweichenden Zahlen bei Mischköstlerinnen, die demnach 259,07 € pro Person und Monat für Lebensmittel ausgeben.¹

Die hier durchgeführten Berechnungen fußen auf den Daten der EVS 2003. Entsprechend gelten die errechneten Lebensmittelpreise und die hieraus abgeleiteten Ausgaben für Lebensmittel bei vollwertiger Ernährung ebenfalls für das Jahr 2003 (vgl. Tabelle 2). Da die Lebensmittelpreise in der Vergangenheit ziemlich stabil waren, können die vorliegenden Er-

¹ In der Gießener Vollwert-Ernährungs-Studie wurde in einer bundesweiten Querschnittsstudie der Lebensmittelverzehr (7-Tage-Schätzprotokolle) für 25 – 65 Jahre alte Frau erhoben (175 Mischköstlerinnen: Frauen, die sich entsprechend dem Bundesdurchschnitt für Frauen ernährten, 243 Vollwertköstlerinnen, die präventive Ernährungsempfehlungen in Form von Vollwert-Ernährung umsetzten). Die zugrunde gelegten Preise stammen aus der Studie „Kalkulation der Kosten für die Ernährung im privaten Haushalt“ (Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel Karlsruhe). Die Preise wurden in 19 Supermärkten (Region Karlsruhe) ermittelt. Für die erhobenen Lebensmittel wurden verschiedene Gebindegrößen und Preisniveaus berücksichtigt. Discounter und Sonderangebote blieben unberücksichtigt.

gebnisse mit nur geringem Fehler auch für die Folgejahre übernommen werden. Da zwischenzeitlich die Preise für einige Lebensmittel angehoben worden sind, muss davon ausgegangen werden, dass derzeit die tatsächlichen Lebensmittelkosten höher liegen als In Übersicht 1 angegeben. Eine erneute Berechnung ist aufgrund fehlender Daten gegenwärtig noch nicht möglich.

7 Literatur

- ◇ Becker, Irene: Zum Leben zu wenig. In: Böcklerimpuls 9/2006, Düsseldorf (2006)
- ◇ DeStatis (Hrsg.): Systematisches Verzeichnis der Einnahmen und Ausgaben der privaten Haushalte. Druck: Metzler Poeschel, Wiesbaden (1998)
- ◇ DeStatis (Hrsg.): Fachserie 15, Heft 7: Wirtschaftsrechnungen, Einkommens- und Verbrauchsstichprobe - Aufgabe, Methode und Durchführung der EVS 2003. Wiesbaden (2005)
- ◇ DeStatis (Hrsg.): Fachserie 17, Reihe 7: Preise, Verbraucherpreisindizes für Deutschland, Wiesbaden (2006)
- ◇ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Ergänzungsband zum Ernährungsbericht 1988. Druckerei Henrich, Frankfurt/Main (1989)
- ◇ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Ernährungsbericht 2000. Frankfurt/Main (2000)
- ◇ Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Ernährungsbericht 2004. Bonn (2004)
- ◇ Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Der neue DGE-Ernährungskreis - eine runde Sache, DGE-Info 04/2004, (2004)
- ◇ Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Umschau/Braus, Frankfurt/Main (2000)
- ◇ Kersting, M.; Clausen, K.: Wie teuer ist eine gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche. Ernährungs Umschau 54 (2007) 508 - 513
- ◇ Mertens, Eva; Schneider, K; Claupein, E; Spiller, A; Hoffmann, I: Lebensmittelkosten bei gesunder und üblicher Ernährung im Vergleich. http://www.uni-giessen.de/fbr09/nutritional/_down_pdf/Poster_Mertens-et-al_DGE2007.pdf (abgerufen am 30.11.07)

Tabelle 1: Empfohlener Lebensmittel (gemäß DGE-Ernährungskreis), zugeordnete EVS-Lebensmittelgruppen, Umrechnungsfaktor Einkaufsmengen und Einkaufsmengen

Empfohlener Lebensmittelverzehr (DGE-Ernährungskreis)			Zugeordnete EVS Lebensmittelgruppen		Umrechnungen	
Schlüssel	Bezeichnung	Menge [g/Pers u. Woche]	EVS-Code	EVS-Bezeichnung	Umrechnungs- faktor Einkaufs- mengen	Einkaufs- menge [g/Pers u. Woche]
Getränke (1)						
N410100	Kaffee	800	121111	Kaffee, Röstkaffee	0,06	48
N600100	Tee (Getränk)	600	121210	Tee	0,01	6
N120000	Mineralwasser	3500	122100	Mineralwasser	1,00	3500
N110000	Trinkwasser	3500			1,00	3500
F110600	Apfel Fruchtsaft	800	122310	Fruchtsaft aus Kernobst	1,02	816
F603600	Orange Fruchtsaft	1000	122320	Fruchtsaft aus Zitrusfrüchten	1,02	1020
G560600	Tomaten Gemüsesaft	600	122400	Gemüsesaft	1,02	612
G620600	Mohrrübe Gemüsesaft	400	122400	Gemüsesaft	1,02	408
F601600	Zitrone Fruchtsaft	10	122320	Fruchtsaft aus Zitrusfrüchten	1,02	10
Gemüse und Salat (2)						
G480111	Zwiebeln	55	117410	Zwiebelgemüse	1,09	60
G620121	Mohrrübe frisch gegart	550	117450	Möhren	1,18	647
G760121	Erbsen grün frisch gegart	150	117490	Anderes Gemüse (z.B. Bohnen, Erbsen, Kohlrabi u.ä.)	1,18	176
G065111	Dill frisch	20	119220	Küchenkräuter	1,05	21
G670111	Wurzelpetersilie frisch	30	117490	Anderes Gemüse (z.B. Bohnen, Erbsen, Kohlrabi u.ä.)	1,18	35
G520111	Gurke frisch	100	117350	Gurken	1,18	118
G560111	Tomaten frisch	295	117310	Tomaten	1,04	307
H730111	Linse reif frisch	75	117500	Trockengemüse	1,02	77
G470121	Porree frisch gegart	50	117410	Zwiebelgemüse	1,09	54
G680111	Rettich frisch	200	117490	Anderes Gemüse (z.B. Bohnen, Erbsen, Kohlrabi u.ä.)	1,18	235
G104111	Feldsalat frisch	100	117190	Anderes Blatt- und Stielgemüse	1,33	133
G345902	Sauerkraut Konserve abgetropft	150	117713	Sauerkraut, Konserven	1,00	150
G540121	Paprikaschoten frisch gegart	75	117330	Paprika	1,18	88
G510121	Aubergine	75	117390	Anderes Fruchtgemüse	1,18	88
G582121	Zucchini frisch gegart	75	117390	Anderes Fruchtgemüse	1,18	88
G101111	Chicoree frisch	100	117190	Anderes Blatt- und Stielgemüse	1,33	133
G691111	Radisheschen frisch	120	117490	Anderes Gemüse (z.B. Bohnen, Erbsen, Kohlrabi u.ä.)	1,18	141
G710121	Bohnen grün frisch gegart	250	117490	Anderes Gemüse (z.B. Bohnen, Erbsen, Kohlrabi u.ä.)	1,18	294
G311121	Blumenkohl frisch gegart	75	117210	Blumenkohl	1,61	121
G280111	Kresse frisch	30	117190	Anderes Blatt- und Stielgemüse	1,33	40
G081000	Schnittlauch	3	119220	Küchenkräuter	1,05	3
G341121	Rotkohl frisch gegart	300	117290	Anderer Kohl	1,30	390
G331111	Kohlrabi frisch	100	117490	Anderes Gemüse (z.B. Bohnen, Erbsen, Kohlrabi u.ä.)	1,18	118
Obst (3)						
F501911	Ananas Konserve	80	116917	Ananaskonserven	1,00	80
F301111	Erdbeere frisch	300	116610	Erdbeeren	1,03	309
F603111	Orange frisch	50	116110	Apfelsinen	1,43	71
F130111	Birne frisch	150	116400	Birnen	1,09	163
F503111	Banane frisch	300	116200	Bananen	1,49	448
F840111	Rosinen	20	116990	Küchenzutaten, die ausschließlich auf Obst basieren	1,00	20
F203111	Pfirsich frisch	100	116500	Stein- u. a. Kernobst	1,18	118
F110121	Apfel frisch gegart	50	116300	Äpfel	1,09	54
F110111	Apfel frisch	400	116300	Äpfel	1,09	435
F310111	Weintrauben frisch	150	116650	Weintrauben	1,04	156
F503111	Banane frisch	75	116200	Bananen	1,49	112
F514111	Kiwi frisch	100	116700	Anderer Früchte	1,25	125
F202111	Nektarine frisch	100	116500	Stein- u. a. Kernobst	1,18	118
H120000	Walnüsse	20	116820	Wal- und Haselnüsse	1,85	37
H130000	Haselnuß	50	116820	Wal- und Haselnüsse	1,85	93

(wird fortgesetzt)

Tabelle 1: Empfohlener Lebensmittelverzehr (gemäß DGE-Ernährungskreis), zugeordnete EVS-Lebensmittelgruppen, Umrechnungsfaktor Einkaufsmengen und Einkaufsmengen (Fortsetzung)

Empfohlener Lebensmittelverzehr (DGE-Ernährungskreis)			Zugeordnete EVS Lebensmittelgruppen		Umrechnungen	
Schlüssel	Bezeichnung	Menge [g/Pers u. Woche]	EVS-Code	EVS-Bezeichnung	Umrechnungsfaktor Einkaufsmengen	Einkaufsmenge [g/Pers u. Woche]
Milchprodukte (4)						
M711000	Hüttenkäse	30	114550	Friskkäse und -zubereitungen, z. B. Quark, Doppelrahmkäse	1,08	32
M241200	Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 %	200	114400	Joghurt, auch mit Fruchtzusätzen, Kefir, Trinkjoghurt (auch Dickmilch)	1,00	200
M012211	Feta	30	114530	Weichkäse	1,08	32
M501600	Butterkäse Vollfettstufe	30	114520	Schnittkäse	1,08	32
M150000	Buttermilch	200	114650	Buttermilch	1,03	206
M403700	Tilsiter Rahmstufe	29	114520	Schnittkäse	1,08	31
M173800	Schlagsahne 30 % Fett	10	114610	Sahne	1,03	10
M172500	Saure Sahne 10 % Fett	45	114610	Sahne	1,03	46
M780600	Kochkäse Vollfettstufe	30	114580	Kochkäse, Schmelzkäsezubereitungen	1,08	32
M141211	Joghurt 1,5% Fett	350	114400	Joghurt, auch mit Fruchtzusätzen, Kefir, Trinkjoghurt (auch Dickmilch)	1,00	350
M602500	Camembert Fettstufe	60	114530	Weichkäse	1,08	65
M402400	Gouda Dreiviertelfettstufe	60	114520	Schnittkäse	1,08	65
M713300	Quark Halbfettstufe	40	114550	Friskkäse und -zubereitungen, z. B. Quark, Doppelrahmkäse	1,08	43
M713400	Quark Dreiviertelfettstufe	30	114550	Friskkäse und -zubereitungen, z. B. Quark, Doppelrahmkäse	1,08	32
M401500	Edamer Fettstufe	60	114520	Schnittkäse	1,08	65
M603000	Limburger	30	114530	Weichkäse	1,08	32
M827500	Friskkäse mit Kräutern Fettstufe	20	114550	Friskkäse und -zubereitungen, z. B. Quark, Doppelrahmkäse	1,08	22
M837511	Quark mit Kräutern Fettstufe	40	114640	Quarksüßspeisen	1,03	41
M306000	Parmesan	30	114510	Hartkäse, z. B. Bergkäse, Chesterkäse	1,08	32
M111211	Kuhmilch Trinkmilch fettarm	810	114900	Milch	1,05	853
Getreide Getreideerzeugnisse Kartoffeln (5)						
K110121	Kartoffeln geschält frisch gegart	1250	117800	Kartoffeln, frisch oder gekühlt	1,18	1471
B251000	Graubrot-Weizenmischbrot	175	111212	Roggen- und Mischbrot (ohne Schrot- und Vollkornbrot)	1,03	180
B221000	Graubrot-Roggenbrot	525	111212	Roggen- und Mischbrot (ohne Schrot- und Vollkornbrot)	1,03	541
B101000	Vollkornbrot	675	111213	Schrot- und Vollkornbrot (einschl Pumpnickel)	1,03	696
B401011	Vollkornbrötchen	250	111217	Kleingebäck aus Brotteig (ohne Dauerbackwaren)	1,03	258
B121860	Roggenbrötchen	99	111217	Kleingebäck aus Brotteig (ohne Dauerbackwaren)	1,03	102
O221912	Schrotbrötchen	150	111217	Kleingebäck aus Brotteig (ohne Dauerbackwaren)	1,03	155
OY21861	Rosinenbrötchen	100	111217	Kleingebäck aus Brotteig (ohne Dauerbackwaren)	1,03	103
C133001	Haferflocken, trocken	120	111613	Haferflocken u. ä. Hafererzeugnisse	1,05	126
E420022	Teigwaren eifrei gegart	250	111310	Teigwaren, z. B. Spaghetti, Nudeln	1,00	250
H430011	Sonnenblumen-, Kürbiskerne	5	116890	Anderes Schalenobst	1,85	9
C350022	Reis, gekocht	220	111110	Reis	1,05	232
B781311	Baguette-Brötchen	75	111217	Kleingebäck aus Brotteig (ohne Dauerbackwaren)	1,03	77
C520011	Getreideflocken	60	111625	Müsli, Cornflakes	1,05	63
Fette Öle (6)						
Q120000	Olivenöl	5	115300	Olivenöl	1,11	6
Q180000	Rüßöl (Rapsöl)	35	115400	Speiseöle, pflanzlichen Ursprungs	1,11	39
Q320000	Sonnenblumen-, Keim-, Distelöl	15	115400	Speiseöle, pflanzlichen Ursprungs	1,11	17
Q310000	Walnußöl	10	115400	Speiseöle, pflanzlichen Ursprungs	1,11	11
Q400000	Margarine	200	115210	Margarine	1,11	222
Fleisch/Wurstprodukte (7)						
U050021	Rind/Schwein Hackfleisch gegart	100	112720	Hackfleisch	1,05	105
W271000	Bierschinken/Schinkenpastete	50	112512	Brüh- und Bratwurst (ohne Konserven), Frischwurstaufschnitt, Bierschinken, Fleischwurst	1,02	51
W233000	Fleischkäse	50	112512	Brüh- und Bratwurst (ohne Konserven), Frischwurstaufschnitt, Bierschinken, Fleischwurst	1,02	51
V416111	Brathähnchen Brustfilet frisch	200	112410	Geflügelfleisch frisch	1,18	235
W314000	Kalbsleberwurst	20	112513	Kochwurst, z. B. Blut-, Leberwurst	1,02	20
U542121	Schwein Schnitzel (mf) frisch gegart	150	112210	Schweineschnitzel, -kotelett	1,14	171
W424011	Schwein Schinken gekocht ungeräu	30	112515	getrocknetes, gebratenes oder gekochtes Fleisch, z.B. Bratenaufschnitt, Bauchspeck, Schinken	1,02	31
Fisch (8)						
T107611	Makrele geräuchert	70	113300	Fische u. a. Meerestiere, getrocknet, geräuchert oder gesalzen	2,00	140
T204121	Kabeljau frisch gegart Fischzuschni	150	113131	Fischfilets, frisch oder gekühlt	1,18	176
Ei (9)						
E110111	Hühnerlei frisch	120	114700	Geflügelei (frisch und bearbeitet)	1,14	136
Sonstiges (10)						
S120000	Honig	90	118230	Bienenhonig	1,00	90
S135000	Marmelade	40	118210	Konfitüren, Marmelade	1,02	41
J511011	Vegetarische Pasteten mit Pilzen	55	*	Berechnung wegen zu geringer Fallzahl nicht möglich. Preis durch Internetrecherche ermittelt.	1,00	55

Tabelle 2: Berechnete Lebensmittelpreise für das Jahr 2003 (mean, 10., 25., 75. und 90 Perzentile)

Schlüssel	Bezeichnung	Preis in €/100g				
		mean	10. Perz.	25. Perz.	75. Perz.	90. Perz.
Getränke (1)						
N410100	Kaffee	0,68	0,46	0,52	0,74	0,98
N600100	Tee (Getränk)	2,24	0,67	1,12	2,93	4,15
N120000	Mineralwasser	0,04	0,02	0,02	0,05	0,07
N110000	Trinkwasser	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
F110600	Apfel Fruchtsaft	0,08	0,05	0,05	0,10	0,12
F603600	Orange Fruchtsaft	0,10	0,06	0,06	0,11	0,15
G560600	Tomaten Gemüsesaft	0,14	0,07	0,08	0,16	0,22
G620600	Mohrrübe Gemüsesaft	0,14	0,07	0,08	0,16	0,22
F601600	Zitrone Fruchtsaft	0,10	0,06	0,06	0,11	0,15
Gemüse und Salat (2)						
G480111	Zwiebeln	0,15	0,04	0,07	0,16	0,30
G620121	Mohrrübe frisch gegart	0,11	0,05	0,06	0,14	0,20
G760121	Erbsen grün frisch gegart	0,31	0,14	0,20	0,40	0,54
G065111	Dill frisch	1,06	0,22	0,52	1,08	1,62
G670111	Wurzelpetersilie frisch	0,31	0,14	0,20	0,40	0,54
G520111	Gurke frisch	0,14	0,07	0,09	0,17	0,20
G560111	Tomaten frisch	0,24	0,13	0,16	0,28	0,38
H730111	Linsen reif frisch	0,56	0,10	0,15	0,63	1,01
G470121	Porree frisch gegart	0,15	0,04	0,07	0,16	0,30
G680111	Rettich frisch	0,31	0,14	0,20	0,40	0,54
G104111	Feldsalat frisch	0,35	0,13	0,17	0,38	0,65
G345902	Sauerkraut Konserve abgetropft	0,15	0,08	0,10	0,17	0,23
G540121	Paprikaschoten frisch gegart	0,23	0,13	0,16	0,27	0,35
G510121	Aubergine	0,32	0,10	0,15	0,35	0,66
G582121	Zucchini frisch gegart	0,32	0,10	0,15	0,35	0,66
G101111	Chicoree frisch	0,35	0,13	0,17	0,38	0,65
G691111	Radieschen frisch	0,31	0,14	0,20	0,40	0,54
G710121	Bohnen grün frisch gegart	0,31	0,14	0,20	0,40	0,54
G311121	Blumenkohl frisch gegart	0,11	0,06	0,08	0,13	0,17
G280111	Kresse frisch	0,35	0,13	0,17	0,38	0,65
G081000	Schnittlauch	1,06	0,22	0,52	1,08	1,62
G341121	Rotkohl frisch gegart	0,06	0,03	0,04	0,07	0,09
G331111	Kohlrabi frisch	0,31	0,14	0,20	0,40	0,54
Obst (3)						
F501911	Ananas Konserve	0,22	0,09	0,10	0,25	0,29
F301111	Erdbeere frisch	0,33	0,17	0,21	0,40	0,50
F603111	Orange frisch	0,13	0,06	0,07	0,16	0,21
F130111	Birne frisch	0,19	0,10	0,13	0,20	0,27
F503111	Banane frisch	0,14	0,08	0,10	0,15	0,20
F840111	Rosinen	0,41	0,23	0,29	0,49	0,64
F203111	Pfirsich frisch	0,42	0,12	0,16	0,30	0,41
F110121	Apfel frisch gegart	0,19	0,09	0,11	0,20	0,22
F110111	Apfel frisch	0,19	0,09	0,11	0,20	0,22
F310111	Weintrauben frisch	0,25	0,13	0,17	0,30	0,40
F503111	Banane frisch	0,14	0,08	0,10	0,15	0,20
F514111	Kiwi frisch	0,26	0,15	0,18	0,31	0,40
F202111	Nektarine frisch	0,42	0,12	0,16	0,30	0,41
H120000	Walnüsse	0,55	0,27	0,33	0,66	0,99
H130000	Haselnuß	0,55	0,27	0,33	0,66	0,99

(wird fortgesetzt)

Tabelle 2: Berechnete Lebensmittelpreise für das Jahr 2003 (mean, 10., 25., 75. und 90 Perzentile) (Fortsetzung)

Schlüssel	Bezeichnung	Preis in €/100g				
		mean	10. Perz.	25. Perz	75. Perz	90. Perz.
Milchprodukte (4)						
M711000	Hüttenkäse	0,32	0,14	0,18	0,39	0,56
M241200	Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 % Fett	0,22	0,12	0,15	0,25	0,33
M012211	Feta	0,74	0,41	0,50	0,87	1,18
M501600	Butterkäse Vollfettstufe	0,71	0,42	0,50	0,85	1,09
M150000	Buttermilch	0,09	0,05	0,06	0,10	0,14
M403700	Tilsiter Rahmstufe	0,71	0,42	0,50	0,85	1,09
M173800	Schlagsahne 30 % Fett	0,26	0,18	0,20	0,30	0,39
M172500	Saure Sahne 10 % Fett	0,26	0,18	0,20	0,30	0,39
M780600	Kochkäse Vollfettstufe	0,57	0,33	0,40	0,70	0,93
M141211	Joghurt 1,5% Fett	0,22	0,12	0,15	0,25	0,33
M602500	Camembert Fettstufe	0,74	0,41	0,50	0,87	1,18
M402400	Gouda Dreiviertelfettstufe	0,71	0,42	0,50	0,85	1,09
M713300	Quark Halbfettstufe	0,32	0,14	0,18	0,39	0,56
M713400	Quark Dreiviertelfettstufe	0,32	0,14	0,18	0,39	0,56
M401500	Edamer Fettstufe	0,71	0,42	0,50	0,85	1,09
M603000	Limburger	0,74	0,41	0,50	0,87	1,18
M827500	Frischkäse mit Kräutern Fettstufe	0,32	0,14	0,18	0,39	0,56
M837511	Quark mit Kräutern Fettstufe	0,27	0,16	0,19	0,31	0,41
M306000	Parmesan	0,81	0,49	0,50	0,98	1,30
M111211	Kuhmilch Trinkmilch fettarm	0,06	0,05	0,05	0,06	0,08
Getreide Getreideerzeugnisse Kartoffeln (5)						
K110121	Kartoffeln geschält frisch gegart	0,07	0,03	0,04	0,08	0,12
B251000	Graubrot-Weizenmischbrot	0,23	0,11	0,17	0,27	0,35
B221000	Graubrot-Roggenbrot	0,23	0,11	0,17	0,27	0,35
B101000	Vollkornbrot	0,25	0,12	0,17	0,31	0,40
B401011	Vollkornbrötchen	0,57	0,30	0,40	0,69	0,85
B121860	Roggenbrötchen	0,57	0,30	0,40	0,69	0,85
OZ21912	Schrotbrötchen	0,57	0,30	0,40	0,69	0,85
OY21861	Rosinenbrötchen	0,57	0,30	0,40	0,69	0,85
C133001	Haferflocken, trocken	0,15	0,05	0,05	0,20	0,33
E420022	Teigwaren eifrei gegart	0,21	0,07	0,12	0,26	0,36
H430011	Sonnenblumen-, Kürbiskerne	0,68	0,30	0,39	0,79	1,26
C350022	Reis, gekocht	0,22	0,09	0,09	0,27	0,40
B781311	Baguette-Brötchen	0,57	0,30	0,40	0,69	0,85
C520011	Getreideflocken	0,45	0,20	0,27	0,56	0,74
Fette Ole (6)						
Q120000	Olivenöl	0,61	0,27	0,31	0,76	1,33
Q180000	Rüböl (Rapsöl)	0,27	0,09	0,10	0,29	0,52
Q320000	Sonnenblumen-, Keim-, Distelöl	0,27	0,09	0,10	0,29	0,52
Q310000	Walnußöl	0,27	0,09	0,10	0,29	0,52
Q400000	Margarine	0,22	0,10	0,13	0,24	0,38
Fleisch/Wurstprodukte (7)						
U050021	Rind/Schwein Hackfleisch gegart	0,48	0,27	0,33	0,59	0,75
W271000	Bierschinken/Schinkenpastete	0,73	0,40	0,53	0,90	1,06
W233000	Fleischkäse	0,73	0,40	0,53	0,90	1,06
V416111	Brathähnchen Brustfilet frisch	0,66	0,27	0,42	0,87	1,06
W314000	Kalbsleberwurst	0,81	0,44	0,57	1,00	1,24
U542121	Schwein Schnitzel (mf) frisch gegart	0,67	0,38	0,48	0,79	1,01
W424011	Schwein Schinken gekocht ungeräuchert	1,05	0,55	0,74	1,28	1,60
Fisch (8)						
T107611	Makrele geräuchert	0,91	0,47	0,69	0,95	1,38
T204121	Kabeljau frisch gegart Fischzuschnitt	0,97	0,42	0,57	1,25	1,60
Ei (9)						
E110111	Hühnerei frisch	0,25	0,14	0,19	0,30	0,37
Sonstiges (10)						
S120000	Honig	0,63	0,38	0,40	0,80	0,95
S135000	Marmelade	0,36	0,18	0,22	0,43	0,60
J511011	Vegetarische Pasteten mit Pilzen*	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00

* siehe Tab. 1: Preis durch Internetrecherche ermittelt

Tabelle 3: Lebensmittelausgaben für eine vollwertige Ernährung
(ohne Berücksichtigung von Packungsgrößen, Bezugsjahr 2003)

Schlüssel	Bezeichnung	Ausgaben in €/Person u. Woche				
		mean	10. Perz.	25. Perz.	75. Perz.	90. Perz.
Getränke (1)		4,97	2,50	3,01	5,89	7,84
N410100	Kaffee	0,33	0,22	0,25	0,36	0,47
N600100	Tee (Getränk)	0,13	0,04	0,07	0,18	0,25
N120000	Mineralwasser	1,52	0,61	0,87	1,84	2,43
N110000	Trinkwasser	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
F110600	Apfel Fruchtsaft	0,62	0,37	0,40	0,78	0,96
F603600	Orange Fruchtsaft	0,98	0,59	0,61	1,13	1,48
G560600	Tomaten Gemüsesaft	0,83	0,40	0,48	0,96	1,34
G620600	Mohrrübe Gemüsesaft	0,55	0,27	0,32	0,64	0,89
F601600	Zitrone Fruchtsaft	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Gemüse und Salat (2)		8,04	3,32	4,61	9,57	13,98
G480111	Zwiebeln	0,08	0,02	0,04	0,09	0,16
G620121	Mohrrübe frisch gegart	0,73	0,32	0,38	0,87	1,28
G760121	Erbsen grün frisch gegart	0,37	0,16	0,23	0,47	0,64
G065111	Dill frisch	0,22	0,05	0,11	0,23	0,34
G670111	Wurzelpetersilie frisch	0,11	0,05	0,07	0,14	0,19
G520111	Gurke frisch	0,16	0,08	0,10	0,20	0,24
G560111	Tomaten frisch	0,73	0,40	0,50	0,86	1,16
H730111	Linsen reif frisch	0,43	0,08	0,11	0,48	0,78
G470121	Porree frisch gegart	0,09	0,02	0,04	0,09	0,18
G680111	Rettich frisch	0,74	0,32	0,46	0,94	1,28
G104111	Feldsalat frisch	0,47	0,17	0,23	0,51	0,86
G345902	Sauerkraut Konserve abgetropft	0,22	0,11	0,15	0,26	0,34
G540121	Paprikaschoten frisch gegart	0,20	0,11	0,14	0,24	0,31
G510121	Aubergine	0,28	0,09	0,13	0,31	0,58
G582121	Zucchini frisch gegart	0,28	0,09	0,13	0,31	0,58
G101111	Chicoree frisch	0,47	0,17	0,23	0,51	0,86
G691111	Radieschen frisch	0,44	0,19	0,28	0,56	0,77
G710121	Bohnen grün frisch gegart	0,92	0,40	0,58	1,17	1,60
G311121	Blumenkohl frisch gegart	0,14	0,07	0,10	0,16	0,21
G280111	Kresse frisch	0,14	0,05	0,07	0,15	0,26
G081000	Schnittlauch	0,03	0,01	0,02	0,03	0,05
G341121	Rotkohl frisch gegart	0,23	0,12	0,16	0,27	0,35
G331111	Kohlrabi frisch	0,55	0,24	0,35	0,70	0,96
Obst (3)		5,76	2,77	3,42	6,22	8,07
F501911	Ananas Konserve	0,17	0,07	0,08	0,20	0,23
F301111	Erdbeere frisch	1,02	0,54	0,64	1,23	1,55
F603111	Orange frisch	0,09	0,04	0,05	0,12	0,15
F130111	Birne frisch	0,31	0,16	0,21	0,33	0,44
F503111	Banane frisch	0,61	0,36	0,43	0,69	0,89
F840111	Rosinen	0,08	0,05	0,06	0,10	0,13
F203111	Pfirsich frisch	0,49	0,14	0,19	0,35	0,48
F110121	Apfel frisch gegart	0,81	0,40	0,48	0,87	0,97
F110111	Apfel frisch	0,10	0,05	0,06	0,11	0,12
F310111	Weintrauben frisch	0,39	0,20	0,27	0,47	0,62
F503111	Banane frisch	0,15	0,09	0,11	0,17	0,22
F514111	Kiwi frisch	0,32	0,19	0,23	0,38	0,49
F202111	Nektarine frisch	0,49	0,14	0,19	0,35	0,48
H120000	Walnüsse	0,20	0,10	0,12	0,24	0,37
H130000	Haselnuß	0,51	0,25	0,30	0,61	0,92

(wird fortgesetzt)

Tabelle 3: Lebensmittelausgaben im Rahmen einer vollwertigen Ernährung
(ohne Berücksichtigung von Packungsgrößen, Bezugsjahr 2003 Fortsetzung)

Schlüssel	Bezeichnung	Ausgaben in €/Person u. Woche				
		mean	10. Perz.	25. Perz.	75. Perz.	90. Perz.
Milchprodukte (4)		4,67	2,60	3,15	5,51	7,30
M711000	Hüttenkäse	0,14	0,06	0,08	0,17	0,24
M241200	Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 % Fett	0,75	0,41	0,53	0,88	1,14
M012211	Feta	0,48	0,26	0,32	0,56	0,76
M501600	Butterkäse Vollfettstufe	0,46	0,27	0,32	0,55	0,71
M150000	Buttermilch	0,18	0,11	0,12	0,21	0,28
M403700	Tilsiter Rahmstufe	0,46	0,27	0,32	0,55	0,71
M173800	Schlagsahne 30 % Fett	0,12	0,08	0,09	0,14	0,18
M172500	Saure Sahne 10 % Fett	0,03	0,02	0,02	0,03	0,04
M780600	Kochkäse Vollfettstufe	0,19	0,10	0,13	0,22	0,30
M141211	Joghurt 1,5% Fett	0,43	0,23	0,30	0,50	0,65
M602500	Camembert Fettstufe	0,24	0,13	0,16	0,28	0,38
M402400	Gouda Dreiviertelfettstufe	0,22	0,13	0,15	0,27	0,34
M713300	Quark Halbfettstufe	0,10	0,04	0,06	0,13	0,18
M713400	Quark Dreiviertelfettstufe	0,07	0,03	0,04	0,08	0,12
M401500	Edamer Fettstufe	0,23	0,13	0,16	0,27	0,35
M603000	Limburger	0,10	0,04	0,06	0,13	0,18
M827500	Frischkäse mit Kräutern Fettstufe	0,07	0,03	0,04	0,08	0,12
M837511	Quark mit Kräutern Fettstufe	0,11	0,07	0,08	0,13	0,17
M306000	Parmesan	0,26	0,16	0,16	0,32	0,42
M111211	Kuhmilch Trinkmilch fettarm	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03
Getreide Getreideerzeugnisse Kartoffeln (5)		9,88	4,70	6,44	12,06	15,77
K110121	Kartoffeln geschält frisch gegart	1,01	0,38	0,53	1,18	1,77
B251000	Graubrot-Weizenmischbrot	1,24	0,62	0,89	1,48	1,88
B221000	Graubrot-Roggenbrot	0,41	0,21	0,30	0,49	0,63
B101000	Vollkornbrot	1,72	0,82	1,18	2,14	2,76
B401011	Vollkornbrötchen	0,58	0,31	0,41	0,72	0,88
B121860	Roggenbrötchen	0,87	0,46	0,62	1,07	1,31
OZ21912	Schrotbrötchen	0,58	0,31	0,41	0,71	0,87
OY21861	Rosinenbrötchen	1,46	0,77	1,03	1,79	2,19
C133001	Haferflocken, trocken	0,19	0,06	0,06	0,25	0,42
E420022	Teigwaren eifrei gegart	0,51	0,18	0,29	0,65	0,91
H430011	Sonnenblumen-, Kürbiskerne	0,06	0,03	0,04	0,07	0,12
C350022	Reis, gekocht	0,50	0,21	0,21	0,63	0,92
B781311	Baguette-Brötchen	0,44	0,23	0,31	0,54	0,66
C520011	Getreideflocken	0,28	0,13	0,17	0,35	0,47
Fette Ole (6)		0,70	0,31	0,37	0,76	1,26
Q120000	Oliveneröl	0,03	0,01	0,02	0,04	0,07
Q180000	Rüböl (Rapsöl)	0,10	0,03	0,04	0,11	0,20
Q320000	Sonnenblumen-, - Keim-, Distelöl	0,03	0,01	0,01	0,03	0,06
Q310000	Walnußöl	0,04	0,01	0,02	0,05	0,09
Q400000	Margarine	0,49	0,23	0,29	0,53	0,84
Fleisch/Wurstprodukte (7)		4,47	2,25	3,06	5,56	6,88
U050021	Rind/Schwein Hackfleisch gegart	0,50	0,28	0,35	0,62	0,79
W271000	Bierschinken/Schinkenpastete	0,37	0,20	0,27	0,46	0,54
W233000	Fleischkäse	0,37	0,20	0,27	0,46	0,54
V416111	Brathähnchen Brustfilet frisch	1,55	0,63	1,00	2,04	2,49
W314000	Kalbsleberwurst	0,17	0,09	0,12	0,20	0,25
U542121	Schwein Schnitzel (mf) frisch gegart	1,19	0,67	0,84	1,39	1,79
W424011	Schwein Schinken gekocht ungeräuchert	0,31	0,16	0,22	0,38	0,48
Fisch (8)		2,81	1,32	1,88	3,30	4,46
T107611	Makrele geräuchert	1,27	0,66	0,97	1,32	1,94
T204121	Kabeljau frisch gegart Fischzuschnitt	1,54	0,66	0,90	1,97	2,53
Ei (9)		0,34	0,19	0,25	0,40	0,50
E110111	Hühnerei frisch	0,34	0,19	0,25	0,40	0,50
Sonstiges (10)		1,82	1,51	1,55	1,99	2,19
S120000	Honig	0,57	0,34	0,36	0,72	0,85
S135000	Marmelade	0,15	0,07	0,09	0,17	0,24
J511011	Vegetarische Pasteten mit Pilzen*	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10
Summe Ausgaben pro Woche (7 Tage)		43,45	21,46	27,74	51,26	68,25
Summe Ausgaben pro Monat (30 Tage)		186,22	91,97	118,89	219,69	292,50

Tabelle 4: Lebensmittelausgaben im Rahmen einer vollwertigen Ernährung
(unter Berücksichtigung von Packungsgrößen, Bezugsjahr 2003)

Schlüssel	Bezeichnung	übliche Verkaufs- menge [g/VE]	Einkaufs- menge [g/Pers. u. Wo.]	Ausgaben in €/Person u. Woche				
				mean	10. Perz.	25. Perz.	75. Perz.	90. Perz.
Getränke (1)								
N410100	Kaffee	500	500	3,39	2,29	2,59	3,70	4,92
N600100	Tee (Getränk)	100	100	2,24	0,67	1,12	2,93	4,15
N120000	Mineralwasser	700	3500	1,52	0,61	0,87	1,84	2,43
N110000	Trinkwasser	1	3500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
F110600	Apfel Fruchtsaft	1000	1000	0,76	0,45	0,49	0,95	1,17
F603600	Orange Fruchtsaft	1000	1000	0,96	0,57	0,60	1,11	1,45
G560600	Tomaten Gemüsesaft	1000	1000	1,35	0,65	0,79	1,56	2,19
G620600	Mohrrübe Gemüsesaft	1000	1000	1,35	0,65	0,79	1,56	2,19
F601600	Zitrone Fruchtsaft	100	100	0,10	0,06	0,06	0,11	0,15
Gemüse und Salat (2)								
G480111	Zwiebeln	50	100	0,15	0,04	0,07	0,16	0,30
G620121	Mohrrübe frisch gegart	50	650	0,73	0,32	0,38	0,88	1,29
G760121	Erbsen grün frisch gegart	50	200	0,63	0,27	0,39	0,80	1,09
G065111	Dill frisch	10	30	0,32	0,06	0,16	0,32	0,49
G670111	Wurzelpetersilie frisch	50	50	0,16	0,07	0,10	0,20	0,27
G520111	Gurke frisch	300	300	0,42	0,21	0,26	0,50	0,60
G560111	Tomaten frisch	70	350	0,83	0,46	0,57	0,98	1,33
H730111	Linsen reif frisch	500	500	2,80	0,50	0,75	3,16	5,07
G470121	Porree frisch gegart	50	100	0,15	0,04	0,07	0,16	0,30
G680111	Rettich frisch	50	250	0,78	0,34	0,49	1,00	1,36
G104111	Feldsalat frisch	50	150	0,53	0,19	0,26	0,57	0,97
G345902	Sauerkraut Konserve abgetropft	250	250	0,37	0,19	0,25	0,43	0,57
G540121	Paprikaschoten frisch gegart	100	100	0,23	0,13	0,16	0,27	0,35
G510121	Aubergine	100	100	0,32	0,10	0,15	0,35	0,66
G582121	Zucchini frisch gegart	100	100	0,32	0,10	0,15	0,35	0,66
G101111	Chicoree frisch	100	200	0,71	0,26	0,35	0,77	1,29
G691111	Radieschen frisch	50	150	0,47	0,20	0,29	0,60	0,82
G710121	Bohnen grün frisch gegart	50	300	0,94	0,41	0,59	1,19	1,63
G311121	Blumenkohl frisch gegart	140	140	0,16	0,09	0,11	0,19	0,24
G280111	Kresse frisch	10	40	0,14	0,05	0,07	0,15	0,26
G081000	Schnittlauch	10	10	0,11	0,02	0,05	0,11	0,16
G341121	Rotkohl frisch gegart	130	390	0,23	0,12	0,16	0,27	0,35
G331111	Kohlrabi frisch	50	150	0,47	0,20	0,29	0,60	0,82
Obst (3)								
F501911	Ananas Konserve	450	450	0,98	0,39	0,46	1,13	1,31
F301111	Erdbeere frisch	250	500	1,65	0,87	1,04	1,99	2,50
F603111	Orange frisch	100	100	0,13	0,06	0,07	0,16	0,21
F130111	Birne frisch	100	200	0,37	0,20	0,26	0,40	0,54
F503111	Banane frisch	100	500	0,68	0,40	0,48	0,77	1,00
F840111	Rosinen	50	50	0,21	0,12	0,15	0,24	0,32
F203111	Pfirsich frisch	100	100	0,42	0,12	0,16	0,30	0,41
F110121	Apfel frisch gegart	150	150	0,28	0,14	0,16	0,30	0,33
F110111	Apfel frisch	150	450	0,84	0,42	0,49	0,90	1,00
F310111	Weintrauben frisch	100	200	0,50	0,26	0,35	0,60	0,80
F503111	Banane frisch	100	200	0,27	0,16	0,19	0,31	0,40
F514111	Kiwi frisch	50	150	0,39	0,22	0,27	0,46	0,59
F202111	Nektarine frisch	100	200	0,84	0,24	0,32	0,60	0,82
H120000	Walnüsse	50	50	0,27	0,13	0,16	0,33	0,50
H130000	Haselnuß	50	100	0,55	0,27	0,33	0,66	0,99

(wird fortgesetzt)

Tabelle 4: Lebensmittelausgaben im Rahmen einer vollwertigen Ernährung
(unter Berücksichtigung von Packungsgrößen, Bezugsjahr 2003 – Fortsetzung)

Schlüssel	Bezeichnung	übliche Verkaufs- menge [g/VE]	Einkaufs- menge [g/Pers. u. Wo.]	Ausgaben in €/Person u. Woche				
				mean	10. Perz.	25. Perz.	75. Perz.	90. Perz.
Milchprodukte (4)								
M711000	Hüttenkäse	250	250	0,81	0,35	0,45	0,98	1,39
M241200	Joghurt fettarm mit Früchten 1,5 % Fett	150	300	0,65	0,35	0,46	0,75	0,98
M012211	Feta	2000	200	1,48	0,81	0,99	1,74	2,35
M501600	Butterkäse Vollfettstufe	50	50	0,36	0,21	0,25	0,43	0,55
M150000	Buttermilch	500	500	0,44	0,26	0,29	0,50	0,69
M403700	Tilsiter Rahmstufe	50	50	0,36	0,21	0,25	0,43	0,55
M173800	Schlagsahne 30 % Fett	200	200	0,52	0,36	0,39	0,59	0,78
M172500	Saure Sahne 10 % Fett	200	200	0,52	0,36	0,39	0,59	0,78
M780600	Kochkäse Vollfettstufe	50	50	0,29	0,16	0,20	0,35	0,46
M141211	Joghurt 1,5% Fett	150	450	0,97	0,52	0,68	1,13	1,47
M602500	Camembert Fettstufe	50	100	0,74	0,41	0,50	0,87	1,18
M402400	Gouda Dreiviertelstufe	50	100	0,71	0,42	0,50	0,85	1,09
M713300	Quark Halbfettstufe	250	250	0,81	0,35	0,45	0,98	1,39
M713400	Quark Dreiviertelstufe	250	250	0,81	0,35	0,45	0,98	1,39
M401500	Edamer Fettstufe	50	100	0,71	0,42	0,50	0,85	1,09
M603000	Limburger	50	50	0,37	0,20	0,25	0,43	0,59
M827500	Frischkäse mit Kräutern Fettstufe	250	250	0,81	0,35	0,45	0,98	1,39
M837511	Quark mit Kräutern Fettstufe	250	250	0,68	0,40	0,48	0,78	1,03
M306000	Parmesan	50	50	0,40	0,25	0,25	0,49	0,65
M111211	Kuhmilch Trinkmilch fettarm	1000	1000	0,60	0,49	0,49	0,62	0,83
Getreide Getreideerzeugnisse Kartoffeln (5)								
K110121	Kartoffeln geschält frisch gegart	100	1500	1,03	0,38	0,54	1,21	1,81
B251000	Graubrot-Weizenmischbrot	500	500	1,15	0,57	0,83	1,36	1,74
B221000	Graubrot-Roggenbrot	500	500	1,15	0,57	0,83	1,36	1,74
B101000	Vollkornbrot	500	1000	2,48	1,18	1,70	3,08	3,96
B401011	Vollkornbrötchen	80	320	1,81	0,96	1,28	2,22	2,72
B121860	Roggenbrötchen	80	160	0,91	0,48	0,64	1,11	1,36
O221912	Schrotbrötchen	80	160	0,91	0,48	0,64	1,11	1,36
OY21861	Rosinenbrötchen	80	160	0,91	0,48	0,64	1,11	1,36
C133001	Haferflocken, trocken	500	500	0,75	0,24	0,24	0,98	1,65
E420022	Teigwaren eifrei gegart	250	250	0,51	0,18	0,29	0,65	0,91
H430011	Sonnenblumen-, Kürbiskerne	50	50	0,34	0,15	0,19	0,40	0,63
C350022	Reis, gekocht	500	500	1,08	0,45	0,45	1,35	1,99
B781311	Baguette-Brötchen	80	80	0,45	0,24	0,32	0,56	0,68
C520011	Getreideflocken	500	500	2,24	0,99	1,33	2,79	3,72
Fette Öle (6)								
Q120000	Olivenöl	675	675	4,15	1,79	2,09	5,14	8,96
Q180000	Rüböl (Rapsöl)	675	675	1,80	0,60	0,67	1,94	3,52
Q320000	Sonnenblumen-, - Keim-, Distelöl	675	675	1,80	0,60	0,67	1,94	3,52
Q310000	Walnußöl	500	500	1,33	0,45	0,49	1,43	2,61
Q400000	Margarine	500	500	1,09	0,52	0,65	1,19	1,89
Fleisch/Wurstprodukte (7)								
U050021	Rind/Schwein Hackfleisch gegart	50	150	0,71	0,40	0,50	0,89	1,12
W271000	Bierschinken/Schinkenpastete	50	50	0,37	0,20	0,26	0,45	0,53
W233000	Fleischkäse	50	50	0,37	0,20	0,26	0,45	0,53
V416111	Brathähnchen Brustfilet frisch	50	250	1,65	0,67	1,06	2,17	2,64
W314000	Kalbsleberwurst	50	50	0,41	0,22	0,28	0,50	0,62
U542121	Schwein Schnitzel (mf) frisch gegart	50	200	1,35	0,76	0,95	1,58	2,02
W424011	Schwein Schinken gekocht ungeräuchert	50	50	0,52	0,27	0,37	0,64	0,80
Fisch (8)								
T107611	Makrele geräuchert	50	150	1,37	0,71	1,04	1,42	2,07
T204121	Kabeljau frisch gegart Fischzuschnitt	50	200	1,95	0,84	1,15	2,50	3,20
Ei (9)				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
E110111	Hühnerei frisch	60	180	0,45	0,26	0,34	0,53	0,66
Sonstiges (10)								
S120000	Honig	500	500	3,17	1,88	1,99	3,98	4,73
S135000	Marmelade	450	450	1,62	0,79	0,99	1,92	2,69
J511011	Vegetarische Pasteten mit Pilzen*	50	100	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
Summe Ausgaben pro Woche (7 Tage)				86,84	42,02	52,65	102,18	141,61