

Lactosearme Ernährung in der Schweiz – eine Erhebung der Mehrkosten und eine theoretische Berechnung der Calciumzufuhr

Gianforte Luana, Scheuber Rebecca
Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB15

Einleitung

Die lactosearme Ernährung ist eine effektive Behandlungsmethode bei einer Lactoseintoleranz [1]. Für den Ersatz von Milchprodukten stehen lactosefreie Varianten und pflanzliche Alternativen zur Verfügung. Durch die aufwendigere Herstellung dieser Lebensmittel entstehen höhere Preise und somit monatliche Mehrkosten [2]. Da die herkömmlichen Milchprodukte ersetzt werden, kann dies ebenfalls Auswirkungen auf die tägliche Calciumzufuhr haben [3]. Das Ziel dieser Bachelor-Thesis im Auftrag von aha! Allergiezentrum Schweiz ist es, die monatlichen Mehrkosten und die tägliche Calciumzufuhr einer Person zu erfassen, welche sich lactosearm ernährt.

Fragestellung

Welchen Einfluss hat eine lactosearme Ernährung in der Schweiz auf die monatlichen Ausgaben für Milch und Milchprodukte und welche Auswirkungen hat diese Ernährungsform auf die Calciumzufuhr?

Methodik

Es fand eine Preis- und Calciumerhebung von ausgewählten Milch- und Pflanzenprodukten in zwei Supermärkten statt. Dadurch konnten die monatlichen Mehrkosten und die tägliche Calciumzufuhr pro Person mit Hilfe der Daten des Bundesamtes für Statistik (Haushaltsbudgeterhebung) berechnet werden [4, 5].

Ergebnisse

Bei einer lactosearmen Ernährung mittels lactosefreien Milchprodukten oder pflanzlichen Nahrungsmitteln entstehen für eine Person monatliche Mehrkosten:

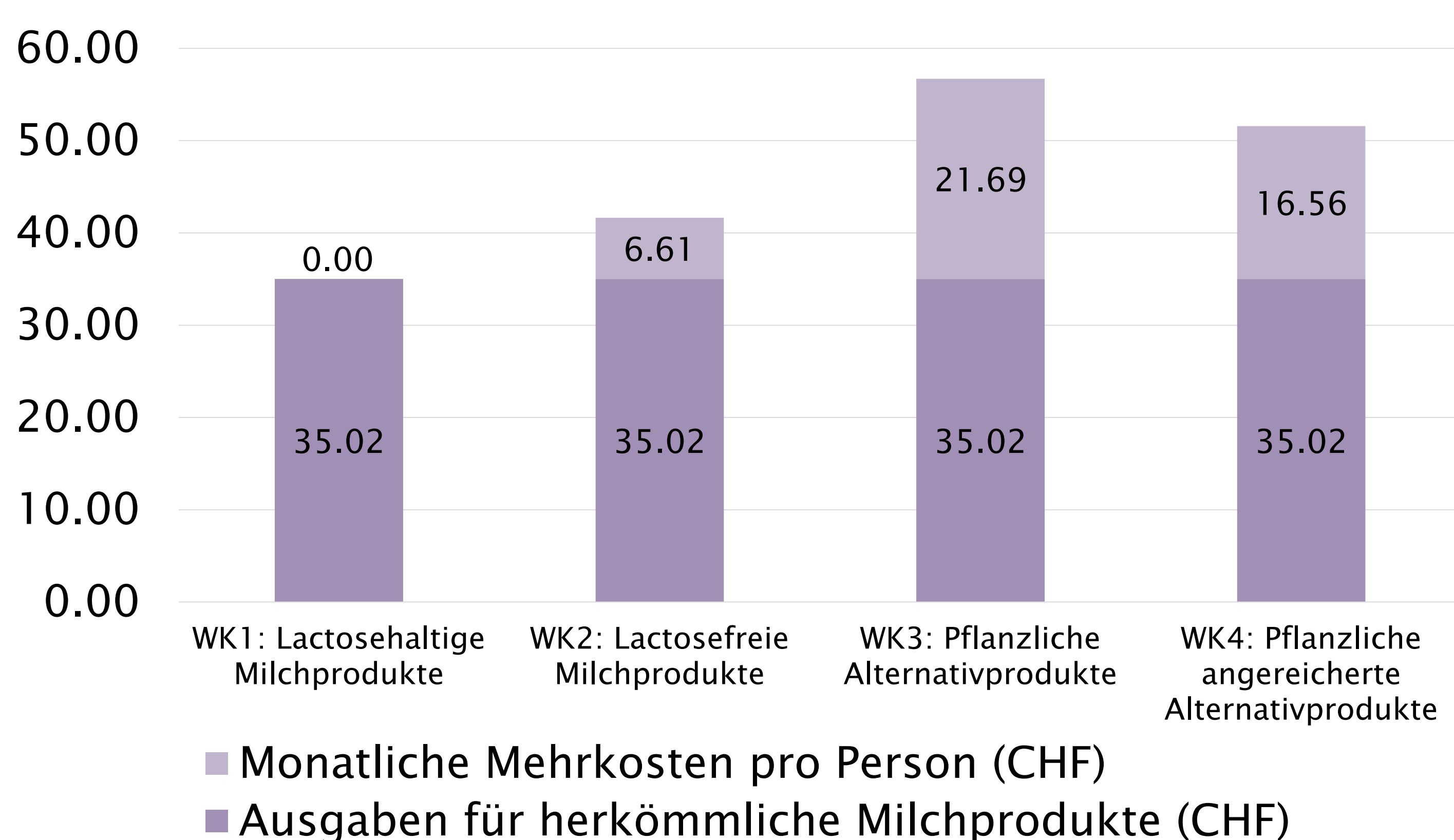


Abbildung 1: Auflistung der monatlichen Ausgaben einer Person für Milch und Milchprodukte pro Warenkorb (WK) inklusive Darstellung der Mehrkosten.

Quellen

[1] Braegger, C. P. (2008). Gastroenterologie und Ernährung: Laktoseintoleranz. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, (2), 9–11. [2] Heseker, H., & Stahl-Pehe, A. (2014). Kalzium: Physiologie, Funktionen, Vorkommen, Referenzwerte und Versorgung in Deutschland. Ernährungs Umschau, 61(4), M212-217. [3] Limbacher, L., Linke-Pawlicki, S., & Winkler, G. (2012). Mehrkosten einer ausgewogenen laktose- bzw. glutenfreien Ernährung. Aktuelle Ernährungsmedizin, 37(03), 134–139. <https://doi.org/10.1055/s-00321304939>. [4] Bundesamt für Statistik (BFS). (2017a). Detaillierte Haushaltsausgaben sämtlicher Haushalte nach Jahr: Haushaltsbudgeterhebung, 2012-2014 und 2015. Retrieved from <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/wirtschaftliche-soziale-situation-bevoelkerung/einkommen-verbrauchvermoegen/haushaltsbudget/haushaltsausgaben.assetdetail.3865772.html> [5] Bundesamt für Statistik (BFS). (2017d). Verbrauchsmengen sämtlicher Haushalte nach Jahr: Haushaltsbudgeterhebung, 2012–2014 und 2015. Retrieved from <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home.assetdetail.3865776.html>. [6] EDA Präsenz Schweiz – PRS. (2017) Detailhandel. Retrieved from <https://www.eda.admin.ch/aboutswitzerland/de/home/wirtschaft/taetigkeitsgebiete/detailhandel.html>

Die Calciumzufuhr verändert sich durch die Verwendung von lactosefreien Milchprodukten nicht, sofern die Verbrauchsmenge gleich bleibt. Beim Einsatz von pflanzlichen Lebensmitteln reduziert sich die Calciumzufuhr:

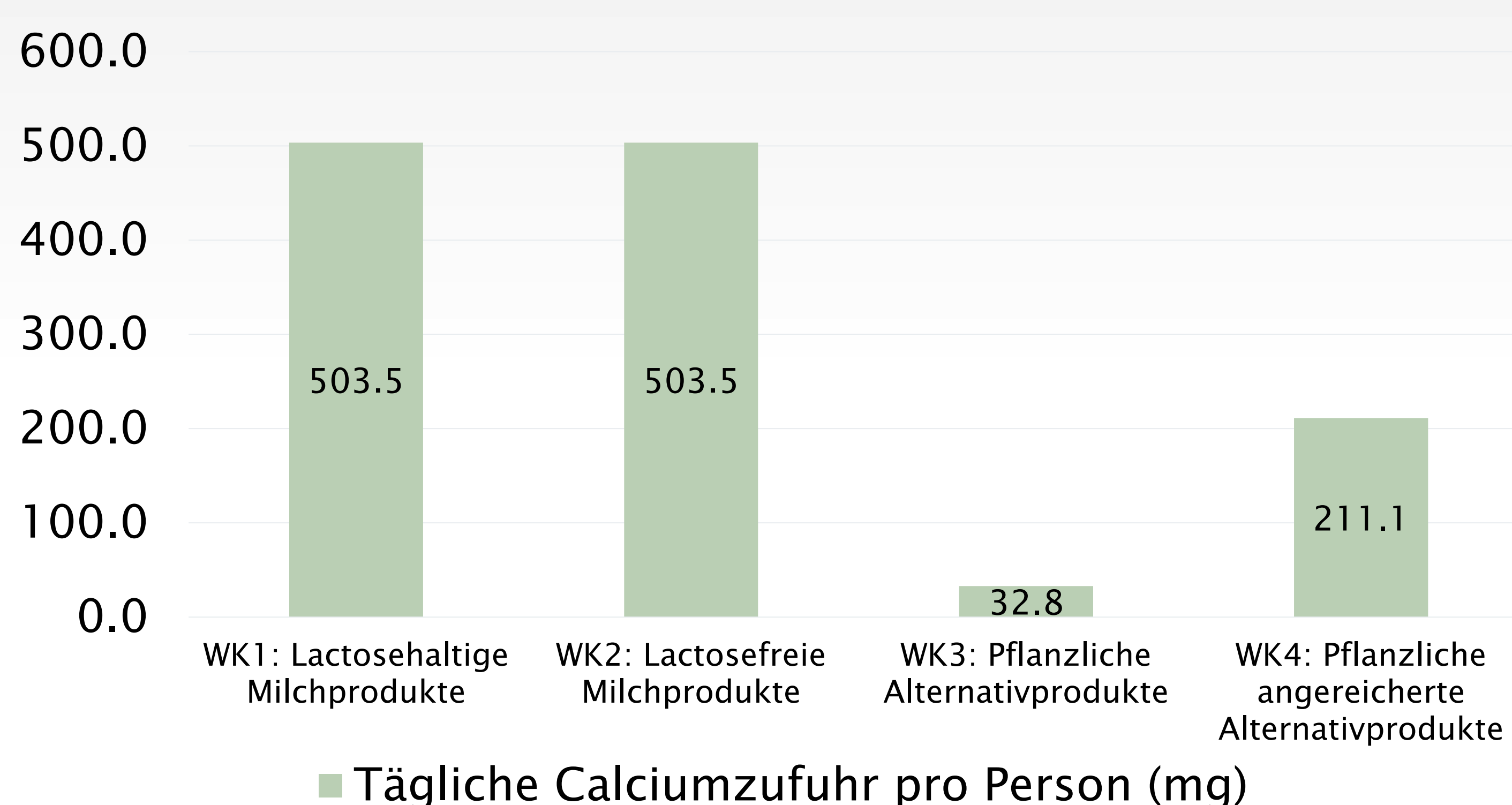


Abbildung 2: Vergleich der täglichen Calciumzufuhr einer Person pro Warenkorb (WK).

Diskussion

Die Orientierung an tatsächlichen Verbrauchsmengen der Schweizer Bevölkerung bringt realitätsnahe Ergebnisse. Eine weitere Stärke ist, dass durch Mitbezug von Coop und Migros 70% des Schweizer Einzelhandels abgedeckt werden konnten [6]. Somit wurde eine Vielfalt an Produkten integriert. Es kann jedoch keine abschliessende Aussage zu den Mehrkosten und der täglichen Calciumzufuhr bei einer lactosearmen Ernährung getroffen werden, da nur der Ersatz von herkömmlichen Milchprodukten und nicht die gesamte Ernährung berücksichtigt wurde. Auch haben fehlende Calciumwerte einiger ausgewählter Produkte die Calciumberechnungen erschwert.

Schlussfolgerung

Bei einer lactosearmen Ernährung ist mit monatlich höheren Ausgaben von 6-22CHF (20-60%) pro Person zu rechnen. Zudem kann sich die tägliche Calciumzufuhr einer Person um 290-470mg (55-95%) verringern, wenn Milchprodukte nur mit pflanzlichen Lebensmitteln ausgetauscht werden. Es ist von Vorteil auf angereicherte Pflanzenprodukte zurückzugreifen, um einem Calciummangel vorzubeugen. Weitere Forschungsschritte sind notwendig, damit die Ergebnisse ausgebaut werden können.