

## **Ernährung: 80 Prozent kaufen Sonderangebote**

**Beim Einkaufen fürs Essen sind die Deutschen Sparfüchse. Nach einer repräsentativen Forsa-Umfrage\* für die DAK-Gesundheit achten 80 Prozent auf aktuelle Sonderangebote. Ebenfalls entscheidend ist der Faktor Regionalität: Fast jeder Zweite kauft hauptsächlich Produkte aus der Umgebung.**

Beim Einkaufen zählt in Deutschland vor allem der Preis. 80 Prozent der Befragten achten auf Sonderangebote. Vor allem Frauen, jungen Erwachsenen und Menschen mit Hauptschulabschluss ist es wichtig, dass Lebensmittel günstig sind. Aber auch die Herkunft der Produkte ist für jeden Zweiten entscheidend. „Regionale und saisonale Lebensmittel sind gesund und nährstoffreich, weil sie reif geerntet werden“, erklärt DAK-Ernährungswissenschaftlerin Silke Willms. „Gleichzeitig schonen sie den Geldbeutel, denn Saisonobst oder -gemüse ist meist besonders preiswert.“ Gesund und günstig müsse sich also nicht ausschließen.

Erste Adresse für die Deutschen ist der Supermarkt. Hier kaufen 58 Prozent der Befragten den Großteil ihrer Lebensmittel ein, ein Drittel geht zum Discounter. Wochenmärkte besuchen nur vier Prozent regelmäßig

Nur 22 Prozent der Befragten verzichten zugunsten frischer Kost bewusst auf Konserven oder Tiefkühlkost, vor allem Frauen und Menschen über 50 Jahre. „Wer sich gesund ernähren möchte, für den sind frische, unverarbeitete Produkte die erste Wahl“, kommentiert Willms. „Fertigkost mit mehr als fünf Zutaten ist hingegen nicht empfehlenswert.“

Die Sparmentalität der Deutschen hat auch Grenzen: Acht von zehn Befragten wären bereit, höhere Preise für Fleisch zu bezahlen, wenn die Qualität besser wäre. Auch bei Obst und Gemüse (73 Prozent), Brot (58 Prozent) und Milchprodukten (49 Prozent) können sich viele vorstellen, zugunsten von Qualität tiefer in die Tasche zu greifen.

*\*Forsa-Befragung mit 1.010 Befragten bundesweit, Zeitraum: August 2014*

(c) by 'medicinebook.de'

URL : <http://www.medicinebook.de>

[Das Impressum finden Sie hier](#)