

Zusätzliche Kosten für die glutenfreie Ernährung bei Zöliakie

Die Krankheit Zöliakie erfordert eine strikte Einhaltung einer Kost ohne die Getreide-arten Weizen (inkl. Unterarten wie z.B. Dinkel, Emmer, Grünkern), Roggen Hafer, Gerste und allem, was daraus hergestellt wird. Zusätzlich sind Produkte, die Spuren von Gluten enthalten (z.B. Fertigpolenta, Schokolade oder Corn Flakes mit Malz, etc.) zu meiden. Bereits die kleinste Menge eines glutenhaltigen Nahrungsmittels, z.B. ein Brotkrümel kann reichen, dass jemand mit Bauchschmerzen, Übelkeit und Durchfall reagiert.

Details finden sich auf der Website der Interessengemeinschaft Zöliakie der Deutschen Schweiz (IGZ) http://www.zoeliakie.ch/faq/gf_ernaehrung/index.php

Im Alltag bedeutet dies für die Betroffenen, dass die Auswahl an Stärkebeilagen stark eingeschränkt ist. Kohlenhydrate sind der Hauptbestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Sie sollten mindestens 50% der täglichen Energiezufuhr abdecken. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt deshalb täglich 3 Portionen Brot oder Stärkebeilagen, das heisst 1 Portion zu jeder Hauptmahlzeit. Je nach Energiebedarf kann Brot aber zusätzlich auch Teil einer Zwischenmahlzeit sein. Natürlicherweise glutenfrei sind innerhalb dieser Nahrungsmittelgruppe: Kartoffeln, Reis, Mais, Hirse, Buchweizen (botanisch kein Getreide), Kastanien und alle Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, weisse Bohnen.

In der Schweiz ist Brot eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Mit glutenfreien Getreidearten lässt sich jedoch kein Brot herstellen. Deshalb sind Zöliakiebetreffende auf glutenfreie Spezialprodukte insbesondere Brot und Mehl angewiesen. Diese werden unter Einhaltung strengster Normen produziert, was den Preis deutlich erhöht.

Produkt/Bezugsquelle	Verkaufseinheit/Preis	pro 100 g	Portion
Ruchbrot normal, Migros	500 g Fr. 1.25	Fr. -.25	Fr. -.25
Halbweissbrot normal, COOP, Migros	500 g Fr. 1.30	Fr. -.26	Fr. -.26
Vollkornbrot normal, Migros	400 g ab Fr. 1.90	ab Fr. 0.48	ab Fr. 0.48
Ciabatta glutenfrei, Migros	290 g Fr. 6.60	Fr. 2.78	Fr. 2.78
Baguette glutenfrei, Migros	250 g Fr. 5.50	Fr. 2.20	Fr. 2.20
Brötchen glutenfrei, COOP	140 g Fr. 2.95	Fr. 2.11	Fr. 2.11
Kaisersemmel glutenfrei, COOP	400 g Fr. 5.95	Fr. 1.49	Fr. 1.49
Ruchbrot glutenfrei, Gerig, Waldstatt, Postversand	400 g Fr. 5.10	Fr. 1.20	Fr. 1.20
Kartoffelbrot glutenfrei, Gerig, Waldstatt, Postversand	330 g Fr. 4.10	Fr. 1.25	Fr. 1.25
Weggli glutenfrei Gerig, Waldstatt, Postversand	55 g Fr.1.30	Fr. 2.37	Fr. 2.60

Produkt/Bezugsquelle	Verkaufseinheit/Preis	pro 100 g	Portion
Laugenbrötli glutenfrei Gerig, Waldstatt, Postversand	55 g Fr.1.80	Fr. 3.20	Fr. 3.60
Rustico Mehrkornbrot gluten-frei, Schär, Online Shop Morga, Reformhaus/Drogerie/Apotheke	2x200 g Fr. 6.90	Fr. 1.73	Fr. 1.73
Sonnenblumenbrötchen gluten-frei, Schär, Online Shop Morga, Reformhaus/Drogerie/Apotheke	4x50g Fr. 4.10	Fr. 2.05	Fr. 2.05
Pan Carre, Schnittbrot gluten-frei, Schär, Online Shop Morga, Reformhaus/Drogerie/Apotheke	2x200 g Fr. 5.40	Fr. 1.35	Fr. 1.35

<i>Knäckebrötchen normal, Migros</i>	200 g Fr. 1.80	Fr. 0.90	Fr. 0.54
Knäckebrötchen glutenfrei, Migros	200 g Fr. 5.50	Fr. 2.25	Fr. 1.35
Snackers Knusperbrot, COOP	150 g Fr. 3.30	Fr. 2.20	Fr. 1.32
Solena Fette Croccanti, Online Shop Morga Reformhaus/Drogerie/Apothek	120 g Fr. 3.90	Fr. 3.25	Fr. 1.95
<i>Zwieback normal, M-Budget</i>	480 g Fr. 3.90	Fr. 0.81	Fr. -.49
Zwieback glutenfrei, COOP	330 g Fr. 9.50	Fr. 2.88	Fr. 1.72
Zwieback glutenfrei, Schär, Online Shop Morga Reformhaus/Drogerie/Apotheke	250 g Fr. 7.60	Fr. 3.04	Fr. 1.82

<i>Weissmehl M-Budget</i>	1 kg Fr. 1.30	Fr. 0.13	
<i>Ruchmehl normal, Migros</i>	1 kg Fr. 1.95	Fr. 0.20	
<i>Vollkornmehl normal, Migros</i>	1 kg Fr. 2.40	Fr. 0.24	
Backmischung glutenfrei, Migros	500 g Fr. 4.90	Fr. -.98	
Mehl glutenfrei, COOP	1 kg Fr. 8.70	Fr. -.87	
Mehl-mix Rustical glutenfrei, Hammermühle, Online Shop Morga Reformhaus/Drogerie/Apotheke	1 kg Fr. 14.80	Fr. 1.48	
Mischmehl glutenfrei, Gerig, Waldstatt, Postversand	1 kg Fr. 7.50	Fr. -.75	

Produkt/Bezugsquelle	Verkaufseinheit/Preis	pro 100 g	Portion
Maismehl glutenfrei, Bassetti, Globus	500 g Fr. 4.90	Fr. -.98	
Buchweizenmehl, Paolo Bassetti, Globus	1 kg Fr. 5.20	Fr. -.52	
Reines Buchweizenmehl Gerig, Waldstatt, Postversand	1 kg Fr. 5.60	Fr. -.56	
Brotmehlmischung glutenfrei, Schär, Online Shop Morga Reformhaus/Drogerie/Apotheke	1 kg Fr. 7.90	Fr. -.79	

<i>Hörnli M-Budget</i>	<i>1,5 kg Fr. 1.90</i>	<i>Fr. -.13</i>	<i>Fr. -.09</i>
Penne rigate "Le Veneziane" glutenfrei, www.sabinas-pastashop.ch ,	250 g Fr. 4.50	Fr. 1.80	Fr. 1.35
Spaghetti "Le Veneziane" glutenfrei, www.sabinas-pastashop.ch	500 g Fr. 8.00	Fr. 1.60	Fr. 1.60
Penne glutenfrei, Migros	500 g Fr. 5.50	Fr. 1.10	Fr. -.83
Nudeln glutenfrei, Pasta Avanti, Böckten	300 g Fr. 6.80	Fr. 2.27	Fr. 1.70
Maccaroni/Penne glutenfrei, Schär, Online Shop Morga Reformhaus/Drogerie/Apotheke	500 g Fr. 5.60	Fr. 1.12	Fr. -.80
<i>Spaghetti M-Budget und Prix Garantie</i>	<i>1 kg Fr. 1.15</i>	<i>Fr. -.12</i>	<i>Fr. -.12</i>
Spaghetti glutenfrei, Migros	500 g Fr. 5.50	Fr. -.55	Fr. -.55
Spaghetti glutenfrei, Schär, Online Shop Morga Reformhaus/Drogerie/Apotheke	500 g Fr. 5.60	Fr. 1.12	Fr. 1.12
Spaghetti glutenfrei Pasta Avanti, Böckten	500 g Fr. 6.80	Fr. 1.36	Fr. 1.36
<i>Lasagneblätter normal, Migros</i>	<i>500 g Fr. 3.30</i>	<i>Fr. -.33</i>	<i>Fr. -.26</i>
Lasagne glutenfrei, Schär, Online Shop Morga Reformhaus/Drogerie/Apotheke	250 g Fr. 6.70	Fr. 2.68	Fr. 2.01
Lasagneblätter glutenfrei, Pasta Avanti, Böckten	300 g Fr. 7.30	Fr. 2.40	Fr. 1.90
<i>Ravioli Prix Garantie, Dose</i>	<i>1.170 kg Fr. 3.05</i>	<i>Fr. -.26</i>	<i>Fr. 1.04</i>
<i>Spinat-Tortellini, Frischteig-waren, M-Budget</i>	<i>750 g Fr. 5.60</i>	<i>Fr. -.75</i>	<i>Fr. 1.12</i>

Produkt/Bezugsquelle	Verkaufseinheit/Preis	pro 100 g	Portion
Tortellini/Ravioli glutenfrei, COOP	300 g Fr. 5.95	Fr. 1.98	Fr. 2.97
<i>Kuchenteig normal, Migros</i>	250 g Fr. 1.20	Fr. -.48	Fr. -.36
Kuchenteig glutenfrei, Gerig, Waldstatt, Postversand	250 g Fr. 3.30	Fr. 1.30	Fr. -.92
<i>Pizza Prix Garantie</i>	520 g Fr. 4.40	Fr. -.85	Fr. 2.62
Pizza glutenfrei, COOP	310 g Fr. 7.95	Fr. 2.56	Fr. 7.95
<i>Biscuits Butterli, Migros</i>	230 g Fr. 2.20	Fr. -.96	
Biscuits Bourbon glutenfrei, Migros	125 g Fr. 3.50	Fr. 2.80	
Duetto Butterkeks Online Shop Morga Reformhaus/Drogerie/Apotheke	170 g Fr. 4.40	Fr. 2.59	

Weitere Faktoren mit Einfluss auf die Kosten

- Natürlicherweise glutenfreie Getreide können beim Anbau oder auf dem Verarbeitungsweg mit Spuren von Gluten verunreinigt sein. In diesen Fällen tragen die Packungen gemäss Lebensmittelverordnung eine entsprechende Allergiker-Information. Buchweizen-, Mais- und Hirseprodukte aus dem Gross-verteiler sind für Zöliakiebetreffene ungeeignet. Dies betrifft z.B. normales Maismehl, Cornflakes, Hirseflöckli. Selbst bei Reiswaffeln besteht keine Garantie für Glutenfreiheit. Die Produkte müssen deshalb unter Mehrkosten bei Spezialanbietern (teilweise Bio-Produzenten) bezogen werden.

Produkt/Bezugsquelle	Verkaufseinheit/Preis	pro 100 g	Portion
<i>Polenta normal, Migros</i>	1 kg Fr. 2.40	Fr. -.24	Fr. -.14
Vollkorn-Maisgriess für Polenta glutenfrei, Bassetti, Globus	500 g Fr. 3.90	Fr. -.78	Fr. -.47
<i>Haferflocken</i>	1 kg Fr. 1.95	Fr. -.20	Fr. -.10
Hirseflocken glutenfrei, Demeter, Online Shop Morga, Reformhaus/Drogerie/Apotheke	500 g Fr. 4.40	Fr. -.88	Fr. -.44

Produkt/Bezugsquelle	Verkaufseinheit/Preis	pro 100 g	Portion
Sojaflocken glutenfrei, Demeter, Online Shop Morga, Reformhaus/Drogerie/ Apotheke	250 g Fr. 5.40	Fr. 2.16	Fr. 1.08
Solena Cornflakes Bio glutenfrei, Schär, Online Shop Morga Reformhaus/Drogerie/ Apotheke	250 g Fr. 3.80	Fr. 1.52	Fr. -.76
Müesli glutenfrei, Online Shop Morga, Reformhaus/Drogerie/ Apotheke	375 g Fr. 6.50	Fr. 1.73	Fr. -.87

- Die glutenfreien Produkte sind nur in den grossen Filialen von COOP und Migros erhältlich. Oftmals ist nicht das gesamte Sortiment in einer Filiale verfügbar. Sind diese für die zöliakiebetreffene Person schwierig erreichbar oder fehlt es an geeigneten Lagermöglichkeiten (Brote von COOP nur tiefgekühlt erhältlich), muss sie sich das Brot evtl. über eine Drogerie, ein Reformhaus oder über den Versandhandel beschaffen, wo mit höheren Preisen oder mit Versandkosten zu rechnen ist, z.B. Morga, Ebnet-Kappel, Fr. 12.-- pro Sendung.
- Manche Betroffene beziehen ihre Spezialprodukte wegen der grösseren Auswahl und geschmacklich bevorzugten Qualität auch im Ausland, wobei Fahr- oder ebenfalls Versandkosten ins Gewicht fallen. (Evtl. Ausgleich durch Rückerstattung der Mehrwertsteuer.)
- Glutenfreies Brot wird sehr rasch trocken oder schimmelig und damit ungeniessbar. Dies verteuert die tägliche Beschaffung/Versorgung damit, z.B. durch die Stromkosten fürs Aufbacken.
- Die preisgünstigsten der oben aufgeführten Varianten sind hoch raffinierte Produkte und befriedigen sensorisch und vom gesundheitlichen Aspekt her nicht immer. Brote und Mehle mit einem höheren Anteil an Ballaststoffen und Vitaminen sind teurer. Die Betroffenen sollten deshalb unter verschiedenen Angeboten und Bezugsquellen wählen können.
- Viele Fertig- oder Halbfertigprodukte, welche oftmals günstiger sind als selbst Hergestelltes, sind ebenfalls ungeeignet wie z.B. Saucen, Suppen, Ravioli, Fischstäbli.
- Zutaten wie Würzmischungen, Saucenextrakte, Backpulver usw. können von Zöliakiebetreffenen nur bei eindeutiger Zutaten-Deklaration verwendet werden. Ansonsten müssen sie auf teurere Produkte ausweichen, die als gluten-frei deklariert sind.
- Recht oft hat die Zöliakie eine (zumindest vorübergehende) Laktoseintoleranz zur Folge, was zu weiteren Mehrkosten für laktosefreie Produkte führt.
- Die meisten glutenfreien Produkte sind aus herstellungstechnischen Gründen hoch raffiniert und sind weniger sättigend weil arm an Nahrungsfasern. Sie enthalten einen deutlich geringeren Anteil an Vitaminen, z.B. Folsäure. Ein Ausgleich muss mit genügend Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten gesucht werden.

Überlegungen aus sozialer und volkswirtschaftlicher Sicht

- Die Lebensqualität Zöliakiebetreffener ist abgesehen von den finanziellen Aspekten eingeschränkt, da die Krankheit das Leben überall dort erschwert, wo Essen ein Thema ist. Eine Normalität in dieser Hinsicht gibt es für sie nicht.
- Statistisch gesehen sind wenige Anträge von Zöliakiebetreffenen auf Diät-pauschale zu erwarten: Nur eine unter 100 Personen ist von Zöliakie betroffen (aber längst nicht alle diagnostiziert). Andererseits bewirkt die glutenfreie Ernährung, dass die Betroffenen gesund, beschwerdefrei und in der Regel zu 100% arbeitsfähig sind. Die gesundheitlichen Einschränkungen durch eine über Jahre oder Jahrzehnte nicht diagnostizierte Zöliakie können bewirken, dass eine Person ihre schulischen, beruflichen und sozialen Ziele nicht erreicht und daher wohl eher Gefahr läuft, ohne Existenz sicherndes Einkommen leben zu müssen.

Abschliessende Feststellung

Die Gesundheit Zöliakiebetreffener hängt unmittelbar von der lebenslangen, konsequenten und strikten Einhaltung der glutenfreien Ernährung ab, welche die einzige Therapie für diese Personengruppe ist. Bei europäischen Essgewohnheiten ist ein Verzicht auf Brot und brotartige Nahrungsmittel unzumutbar. Die Beschaffung von entsprechenden Spezialprodukten sollten auch Zöliakiebetreffenen in bescheidenen finanziellen Verhältnissen ermöglicht werden.

Im Gegensatz zu anderen Ländern, beteiligen sich in der Schweiz weder die Krankenversicherungen noch die Invalidenversicherung bei Erwachsenen an diesen zusätzlichen Kosten.

Die direkten täglichen Mehrkosten von Fr. 4.00 bis 5.00 für glutenfreie Produkte zusammen mit oben aufgeführten zusätzlichen Kostenfaktoren übersteigen das Budget einer Person mit einem minimalen Einkommen und rechtfertigen eine Diät-Pauschale von Fr. 175.-- pro Monat. Die IGZ geht von monatlichen Mehrkosten von Fr. 200.-- aus. Darin mitberücksichtigt ist auch die gelegentliche Verpflegung im Restaurant.

Basel, Februar 2008

Ursula Lenherr, dipl. Ernährungsberaterin HF
Diabetes-Gesellschaft Region Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
lenherr.basel@diabetesgesellschaft.ch

Diese Stellungnahme entstand in Zusammenarbeit mit:

IG Zöliakie der deutschen Schweiz
Anita Dimas
Birmannsgasse 20
4055 Basel
www.zoeliakie.ch / sekretariat@zoeliakie.ch

Wissenschaftlicher Beirat IG Zöliakie der deutschen Schweiz
Caroline Weberhofer, dipl. Ernährungsberaterin, MSc
Mühlenberg 2
4052 Basel
cweberhofer@bluewin.ch