AKTUELLE ERNÄHRUNGSSITUATION

In den letzten 150 Jahren hat die Schweiz im Ernährungsbereich einiges erreicht. So kennen wir Hunger praktisch nicht mehr, die Lebensmittel sind sicherer und länger haltbar als früher und wir haben mehr als wir benötigen in grosser Auswahl zur Verfügung. Die grosse Auswahl an Lebensmitteln bietet viel Freude beim Zubereiten der Mahlzeiten und beim Essen.

Das aktuelle Ernährungsverhalten trägt aber auch dazu bei, dass der Anteil der Bevölkerung, der an Übergewicht und Adipositas leidet, gestiegen ist. Die Gründe dafür sieht man in der ersten nationalen Ernährungserhebung «menuCH» (2014/15). Diese zeigt, was und wie viel die Menschen in der Schweiz durchschnittlich pro Person und Tag essen. Sie macht gleichzeitig deutlich, wo die Herausforderungen für die vorliegende Ernährungsstrategieperiode liegen.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE veranschaulicht eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Alle Lebensmittel haben ihren Platz in unserer Ernährung und die Pyramide lässt auch genügend Raum für unsere persönlichen Präferenzen. Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen sollen in grösseren Mengen, diejenigen in den oberen Stufen massvoll konsumiert werden. Alles ist eine Frage der Menge. Die Ergebnisse von menuCH zeigen: Die Pyramide ist noch nicht in Form.

SÜSSES, SALZIGES, ALKOHOL: WIR VERZEHREN TÄGLICH 4 STATT 1 PORTION

Tatsächlicher Konsum: Die Menschen in der Schweiz essen zu viel Süsses und Salziges, nämlich durchschnittlich pro Tag 1,6 Portionen. Zudem trinken sie pro Tag 2,4 gesüsste oder alkoholische Getränke.
Empfohlener Konsum: Süsses, Salziges und Alkohol nur in kleinen Mengen geniessen, entweder 1 Portion Süsses oder 1 Portion Salziges oder 1 alkoholisches Getränk pro Tag.

FETTE UND ÖLE: WIR VERZEHREN ZU VIELE TIERISCHE FETTE

Tatsächlicher Konsum: Der Konsum von Butter, Margarine, Rahm und fetten Saucen übersteigt die empfohlene Tagesmenge um das Vierfache, hingegen werden die empfohlenen Mengen bei Pflanzenölen, Nüssen, Samen, Kernen und Oliven nicht erreicht.
Empfohlener Konsum: Empfohlen werden täglich 2–3 Esslöffel Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl sowie 1 Portion (20–30 g) ungesalzener Nüsse, Samen oder Kerne. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 Esslöffel oder 10 g pro Tag).

MILCHPRODUKTE: WIR ESSEN 2 STATT 3 PORTIONEN
FLEISCH: WIR ESSEN 3-MAL ZU VIEL

Tatsächlicher Konsum: Die Schweizer Bevölkerung konsumiert durchschnittlich 220 g Milch und Milchprodukte wie Käse und Joghurt pro Person und Tag, was etwa 2 Portionen entspricht. Von den anderen Eiweissquellen wie Fleisch, Fisch oder Tofu werden 150 g pro Tag verzehrt – davon werden 110 g allein durch Fleisch- und Fleischprodukte abgedeckt.
Empfohlener Konsum: 3 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag (1 Portion entspricht 2 dl Milch oder 150–200 g Milchprodukte oder 30–60 g Käse). Dazu abwechslungsweise 1 Portion (100–120 g) Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Quorn oder Seitan, 2–3 Eier, 30–60 g Käse oder 150–200 g Quark/Hüttenkäse.

GETREIDEPRODUKTE, KARTOFFELN UND HÜLSENFRÜCHTE: WIR ESSEN TÄGLICH 2,4 STATT 3 PORTIONEN

Tatsächlicher Konsum: Verzehrt werden durchschnittlich knapp 300 g oder 2,4 Portionen stärkehaltige Lebensmittel pro Tag, wobei Brot mit 120 g den grössten Beitrag liefert.
Empfohlener Konsum: 3 Portionen pro Tag, 1 Portion entspricht: 75–125 g Brot/Teig oder 60–100 g Hülsenfrüchten (Trockengewicht) oder 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g Knäckebrot/Vollkornkräcker/Flocken/Mehl/Teigwaren/Reis/Mais/andere Getreidekörner (Trockengewicht).

GEMÜSE UND FRÜCHTE: WIR ESSEN ZU WENIG

Tatsächlicher Konsum: 87 % der Schweizer Bevölkerung halten sich nicht an die Empfehlung, täglich 5 Portionen Gemüse und Früchte zu verzehren. Konsumiert werden im Schnitt ca. 3,6 Portionen pro Tag. Der Gemüse- bzw. Früchtekonsum ist etwa gleich hoch mit je 1,7 bzw. 1,9 Portionen pro Tag.
Empfohlener Konsum: Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g. Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

GETRÄNKE: DER KONSUM ENTSPRICHT DEN EMPFEHLUNGEN

Tatsächlicher Konsum: Mit dem Konsum von 1,7 Liter Wasser, Tee und Kaffee und rund 0,5 Liter Kaffeemixgetränke und Suppen pro Tag werden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr gut eingehalten.
Empfohlener Konsum: Täglich 1–2 Liter, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können ebenfalls zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.