

# Ernährung in der Schweiz

## Wo stehen wir, wo wollen wir hin?

**Schweizerinnen und Schweizer werden immer älter. Welchen Beitrag die Ernährung zu dieser Entwicklung leistet, thematisiert der jüngste Schweizerische Ernährungsbericht. Leider verhindert die ungenügende Datenlage in der Schweiz aber eindeutige Schlussfolgerungen. Der Ernährungsbericht ist trotzdem wichtig, weil er Hinweise darauf gibt, wo und wie die Ernährung der Schweizer Bevölkerung verbessert werden müsste und wie die Rahmenbedingungen für Datenerfassung und Prävention optimiert werden könnten.**

Die Schweizer Lebensmittelpyramide entspricht der heutigen Vorstellung, wie eine optimale Ernährung aussehen sollte. Ob sich die Schweizer von diesen Empfehlungen leiten lassen, bzw. von welchen von ihnen in welchem Ausmass, sind nur zwei von vielen Fragen, die sich den Fachleuten verschiedenster Bereiche stellen. Leider kann auch der aktuelle Ernährungsbericht diese Fragen nicht beantworten, denn in der Schweiz stehen immer noch nicht ausreichend Daten zum individuellen Lebensmittelverzehr zur Verfügung. Wie schon

in den früheren Ernährungsberichten werden jedoch Informationen über die Lebensmittelmengen, die der Gesamtbevölkerung zur Verfügung stehen (landwirtschaftliche Produktion  $\pm$  Export/Import  $\pm$  Lagerveränderungen), verwendet, um Veränderungen im Lebensmittelverbrauch über die Jahre hinweg aufzuzeigen und einen angenäherten Verzehr pro Kopf abzuschätzen. Zusammen mit weiteren in der Schweiz vorhandenen Ernährungsinformationen werden diese Angaben zu einem allgemeinen Überblick über das Ernährungsverhalten und -wissen der Schweizer Bevölkerung zusammengefügt.

ausgekommen sind viele interessante Informationen, deren Quintessenz in Tabelle 1 zusammengestellt ist.

### Welche Bedeutung hat die Ernährung für Krankheiten?

Der Verlauf vieler Krankheiten in der Schweizer Bevölkerung lässt sich nur daran abschätzen, wie häufig und woran Menschen sterben. So wissen wir beispielsweise nicht, wie viele Menschen in der Schweiz pro Jahr einen Hirnschlag erleiden ohne daran zu sterben. Viele Kantone haben aber ein Krebsregister, welches Daten über das Neuauftreten von Krebs liefert. Dies genügt aber nicht, um die Bedeutung der Ernährung bei der Entstehung und Vorbeugung von Krankheiten abzuschätzen. Dazu fehlen genaue Langzeitangaben darüber, wie und wovon sich die Menschen ernährt haben. Auch flächendeckende Informationen zu «intermediären» Risikofaktoren, das heisst solche, die «zwischen» der Ernährung und der Krankheit stehen, wären nötig: beispielsweise darüber, wie viele Menschen in der Schweiz einen hohen Blutdruck oder schlechte Cholesterinwerte haben. Für den Ernährungsbericht konnten aber aus den vorhandenen Datenquellen Trends für Krankheiten, bei deren Entstehung die Ernährung eine Rolle spielt, abgeleitet werden. (Tabelle 2).

### Wo wollen wir hin?

Um die Ernährungssituation in der Schweiz zu verbessern, sind zahlreiche Massnahmen auf verschiedenen Ebenen nötig und die Rahmenbedingungen dazu nicht sehr vorteilhaft. In der Schweiz fehlen für Präventions- und Gesundheitsförderungsinterventionen weitgehend gesetzliche Bestimmungen, die Datenlage ist dünn, die politischen Entscheidungsträger pendeln in der Diskussion zwischen Selbstverant-

## 6. Schweizerischer Ernährungsbericht



### Bestellung des Berichtes:

- Bundesamt für Bauten und Logistik BBL  
Verkauf Bundespublikationen  
CH-3003 Bern,  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Der Bericht und weitere Informationen sind kostenlos verfügbar unter [www.ernaehrungsbericht.ch](http://www.ernaehrungsbericht.ch).

Im jährlichen Pro-Kopf-Verbrauch der verschiedenen Lebensmittelgruppen spiegelt sich das Ernährungsverhalten der Schweizer Bevölkerung wider, jedoch bleiben Unterschiede zwischen einzelnen Bevölkerungsgruppen unbekannt. Im aktuellen Ernährungsbericht werden die Verbrauchsdaten erstmals mit weiteren in der Schweiz vorhandenen Informationen im Bereich Ernährung zu einem generellen Überblick über das Ernährungsverhalten und -wissen der Schweizer Bevölkerung zusammengefügt. Her-

Negative Feststellungen	Positive Feststellungen
Es werden zu wenig Früchte, Gemüse und Milch/Milchprodukte konsumiert.	Der Verbrauch an pflanzlichen Ölen und Fetten sowie an Fisch nimmt zu.
Der Verbrauch an Zucker liegt deutlich über den empfohlenen Mengen.	Ein grosser Teil der Bevölkerung in der Schweiz kennt die wichtigsten Ernährungsempfehlungen.
Rund 30% der Bevölkerung achtet auf nichts in der Ernährung.	Fast alle Konsumierenden wissen, dass Gemüse und Früchte wichtig sind für eine gesunde Ernährung.
Hauptsächlich Männer, jüngere Menschen und Personen mit einem tiefen Bildungsniveau weisen ein geringes Ernährungsbewusstsein und Ernährungswissen auf.	Veränderungen und Trends im Lebensmittelverbrauch sind gut dokumentiert.
Die vorhandenen Daten erlauben keine Rückschlüsse auf den Versorgungsgrad einzelner Bevölkerungsgruppen.	Der Bedarf an Makro- und Mikronährstoffen scheint mit wenigen Ausnahmen (Vitamin D, Folsäure) abgedeckt zu sein.
Spezifische Bevölkerungsgruppen oder gar Teile der Bevölkerung können vom Risiko einer Unterversorgung betroffen sein (z.B. bei Eisen, Jod).	

**Tabelle 1:** Die wichtigsten Feststellungen des Kapitels «Ernährungssituation in der Schweiz» im 6. Schweizerischen Ernährungsbericht

wortung und staatlicher Bevormundung hin und her und die Umstellung des Ernährungsverhaltens braucht per se viel Zeit. In der Schweiz konnten indes in der Berichtsperiode viele Erfahrungen aus der Umsetzung von Kampagnen, Programmen und Projekten im Ernährungsbereich gesammelt werden. Dabei haben sich verschiedene Erfolgsfaktoren für Massnahmen etabliert, welche im Ernährungsbericht konkret und ausführlich vorgestellt werden. Demnach sollten Massnahmen vor allem...

- ...auf einer guten Datenlage basieren. Die erste Ernährungserhebung in der Schweiz wird diese verbessern!
- ...das Ziel haben, neben dem Verhalten auch die Lebenswelten zu beeinflussen.
- ...auf die Zielgruppen ausgerichtet werden und z.B. kulturelle Besonderheiten beachten.
- ...den Genuss in den Vordergrund stellen und nicht dogmatisch wirken.
- ...Schlüsselpersonen einbeziehen, z.B. Eltern und Lehrpersonen.
- ...langfristig angelegt und nicht überladen sein, denn das Einfache wirkt überzeugend.
- ...alle Sektoren berücksichtigen, z.B. auch die Bildung und die Landwirtschaft.

Positive Entwicklung	Negative Entwicklung
Die Lebenserwartung in der Schweiz steigt immer noch: bei Frauen und Männern	Menschen mit Adipositas haben ein etwa doppelt so hohes Risiko wie Normalgewichtige, an einer Herz-Kreislauf-Krankheit zu sterben. Auch das Krebsrisiko ist erhöht
Übergewicht und Adipositas nehmen nicht mehr so zu wie in den 1990er Jahren. Möglicherweise ist bei den Frauen der Zenit bereits erreicht	Krebs nimmt an Bedeutung zu. Viele Krebsarten bei denen Ernährung eine Rolle spielt, nehmen nicht ab. Ausnahme: Magenkrebs
Auch bei Kindern mehren sich die Hinweise, dass Übergewicht nicht weiter zunimmt	Diabetes hat in den vergangenen Jahren wahrscheinlich zugenommen, besonders bei den Männern
Menschen unter 65 Jahre sterben immer seltener an einer Herz-Kreislauf-Krankheit	Etwa 330'000 Menschen in der Schweiz leiden an Osteoporose
Karies kommt wesentlich seltener vor als in den 1980er Jahren	Vor allem bei Älteren ist Mangelernährung verbreitet, selbst in Spitälern und Heimen. 20–30% der Patienten, die ins Spital eintreten, sind davon betroffen

**Tabelle 2:** Ernährungsabhängige Krankheiten in der Schweiz: mögliche positive und negative Entwicklungen

- ...bereits für das frühe Kindesalter ein Angebot schaffen, denn: Was Hänchen nicht lernt...
- ...neue Medien und die Werbung beachten, weil sich Konsumentinnen und Konsumenten daran orientieren.
- ...in ihrer Vielfalt gut koordiniert werden: Die Ernährungslandschaft Schweiz ist zwar klein, aber sehr heterogen.

Den Rahmen für künftige Massnahmen im Ernährungsbereich setzt die Schweizer Ernährungsstrategie. Sie verfolgt eine ambitionierte Vision und ist in Problem- und Handlungsfelder

gegliedert, in welchen die verschiedenen Anspruchsgruppen selber aktiv werden sollen. Mehr zur Ernährungsstrategie unter: [www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung) → Schweizerische Ernährungsstrategie ●

**PD Dr.med. David Fäb, MPH**

*Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich  
Hirschengraben 84, 8001 Zürich  
Tel. 044 634 46 16, [david.fueb@uzh.ch](mailto:david.fueb@uzh.ch)*

**Alexandra Schmid, Dipl.oec.troph.**

*Forschungsanstalt Agroscope  
Liebefeld-Posieux ALP*

**Christian Ryser**

*Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE*