

Adressat: BLV
CC : BLW, BAG, BAFU

Empfehlung der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) vom 20.04.2023 zum Thema hoch verarbeitete Lebensmittel (Ultraprocessed Foods):

Die EEK stellt den Antrag, eine Situationsanalyse in der Schweiz hinsichtlich hoch verarbeiteter Lebensmittel durchzuführen und daraus entsprechende Empfehlungen und Aktionen herzuleiten

Gemäss der Einsetzungsverfügung der Schweizerischen Ernährungsstrategie vom 14. Dezember 2018, gehört es zu den Aufgaben der EEK, dem BLV aufzuzeigen, in welchen Bereichen wissenschaftliche Grundlagen für die Umsetzung der Schweizerischen Ernährungsstrategie notwendig sind und wo Handlungsbedarf besteht. Im Bereich hoch verarbeiteter Lebensmittel sieht die EEK einen dringenden Handlungsbedarf als gegeben.

Relevanz der Thematik

Das Schweizer Ernährungssystem muss nachhaltiger werden. Eine der Empfehlungen für die Transition zu mehr Nachhaltigkeit lautet, weniger tierische Nahrungsmittel zu konsumieren. Als Argumente werden die hohe Umweltbelastung infolge des Fleischkonsums, wachsende Bedenken über das Tierwohl und die positiven Auswirkungen eines geringeren Fleischkonsums auf die Gesundheit genannt.¹ Konsumentinnen und Konsumenten geben genau diese Aspekte als Motive für ihren Kauf von pflanzlichen Protein-Alternativen zu tierischen Produkten an, deren Angebot in der Schweiz laufend wächst.^{2,3} Allerdings sind viele pflanzliche Alternativ-Produkte hoch verarbeitet. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Europa, macht in ihrem Bericht von 2021 auf die möglichen gesundheitlichen Konsequenzen dieser Produkte aufmerksam.^{4,5}

Gleichzeitig zeigen etliche Studien den Zusammenhang zwischen nicht übertragbaren Krankheiten und dem Konsum von hoch verarbeiteten Lebensmitteln im Allgemeinen auf. Nicht übertragbare Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind für 80 Prozent der Todesfälle in der Schweiz verantwortlich⁶ und verursachen erhebliche Gesundheitskosten. Eine nicht-ausgewogene Ernährung, resp. eine Fehlernährung ist dabei einer der Hauptrisikofaktoren, welcher jedoch modifizierbar ist. Dabei spielt das Lebensumfeld eine zentrale Rolle. Bisher wurde der Hauptfokus der Empfehlungen auf die Nährstoffzufuhr und -ausgewogenheit gelegt, wo bereits solide Erkenntnisse und Evidenz besteht. Massnahmen, die weiterhin auf die Umsetzung der Empfehlungen der Lebensmittelpyramide abzielen, sind aus Sicht der EEK denn auch unbedingt fortzuführen. Zunehmend rücken nun aber die Art und Intensität der Lebensmittelverarbeitung in den Fokus, da viele Untersuchungen und Studien einen starken Zusammenhang zwischen hoch verarbeiteten Lebensmitteln und nicht übertragbaren Krankheiten aufzeigen konnten. In ihrem wissenschaftlichen Bericht « Swiss dietary recommendations : scientific background » von Oktober 2022 gehen die Autoren⁷ auch auf die Problematik der hoch verarbeiteten Lebensmittel ein. Diese werden unter anderem durch die Stufe 4 der NOVA-Klassifikation definiert. Die Wissenschaftler kommen in ihrem Bericht zum Schluss, dass bereits heute auf Grundlage der veröffentlichten Studien empfohlen werden kann, den Verzehr von hoch verarbeiteten Lebensmitteln einzuschränken. Die Experten weisen aber auch darauf hin, dass weitere Studien erforderlich sind, um die Mechanismen, die den gesundheitsschädlichen Auswirkungen zugrunde liegen, besser zu identifizieren und um besser zwischen hoch verarbeiteten Lebensmitteln und ihren gesundheitlichen Auswirkungen zu differenzieren.

¹ Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung (SNF): Synthese des Nationalen Forschungsprogramms «[Gesunde Ernährung aus nachhaltiger Lebensmittelproduktion](#)» NFP 69, Bern 2020

² Coop, [Plant Based Food Report 2023](#), Basel, 2023

³ Bundesamt für Landwirtschaft: [Der Schweizer Fleischersatz Report](#), Bern, 2021,

⁴ World Health Organization: [Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence](#): WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021.

⁵ Wickramasinghe K., Breda J. Berdzuli N., Rippin H., Farrand C., Halloran A.: [The shift to plant-based diets: are we missing the point?](#) Global Food Security, 29, 2021,

⁶ Bundesamt für Gesundheit: [Zahlen und Fakten zu nicht-übertragbaren Krankheiten](#), <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-fakten-nichtuebertragbare-krankheiten.html>, Bern, accessed: 07.03.2023

⁷ Marques-Vidal P., Infanger E., Baumer B., Brombach B., Van der Horst K., Lehmann U., Bender N., Rohrmann S., Suggs S., Alig M., Sangin C., Frei S., Meier M.: Swiss dietary recommendations: scientific background , submitted, 2022

Dass in der Schweiz auch andere Kreise Handlungsbedarf sehen, zeigt das gleichzeitig, aber unabhängig von der EEK ausgearbeitete Postulat 23.3319 „Auswirkung hochverarbeiteter Lebensmittel auf Gesundheit, Natur und Landwirtschaft“.

Stellungnahme der EEK

Basierend auf verschiedenen wissenschaftlichen Studien gibt es signifikante, reproduzierbare und robuste Assoziationen zwischen dem Verzehr von hoch verarbeiteten Lebensmitteln⁸ und klinischen Outcomes inkl. Gesamtmortalität, kardiovaskulärer Mortalität, Adipositas, Diabetes und dem Risiko für bestimmte Krebsarten. Trotzdem bestehen heute noch einige offene Fragen zu dieser Klassifikation und die zugrundeliegenden Mechanismen für die gesundheitlichen Auswirkungen von hoch verarbeiteten Produkten müssen in Zukunft weiter erforscht werden. Die EEK ist aber der Ansicht, dass auf nationaler Ebene bereits erste Massnahmen im Zusammenhang mit der Problematik der hoch verarbeiteten Lebensmittel ergriffen werden sollten. Die EEK weist darauf hin, dass es auf keinen Fall darum geht, die Lebensmittelverarbeitung per se in Frage zu stellen oder ein Angebot ohne hoch verarbeitete Produkte zu verlangen. Es geht vielmehr darum, die Bevölkerung über diese Thematik aufzuklären und einem übermässigen Konsum durch entsprechende Empfehlungen vorzubeugen.

Gestützt auf die Schlussfolgerungen des « Swiss dietary recommendations : scientific background » vom Oktober 2022 empfiehlt die EEK die Dimension des Verarbeitungsgrades in die künftigen Schweizer Ernährungsempfehlungen aufzunehmen. Dies könnte beispielsweise ein allgemeiner Hinweis zu hoch verarbeiteten Lebensmitteln sein. Auf der Ebene der Pyramidenstufen könnte die Empfehlung lauten, wenig oder nicht verarbeitete Lebensmittel zu bevorzugen, was die Pyramide bildlich wiedergeben sollte.

Einige Länder wie Frankreich⁹ und Kanada¹⁰ haben diese Art von Empfehlung bereits in ihre offiziellen Ernährungsempfehlungen integriert, andere sind in der Vorbereitung (z. B. Norwegen). Die EEK ist ausserdem der Ansicht, dass für weitere gezieltere Empfehlungen zusätzliche Daten über die aktuelle Situation in der Schweiz erhoben werden sollten (z.B. Ernährungsqualität von ultraverarbeiteten Lebensmitteln, ihre Präsenz auf dem Markt und in der Gemeinschaftsverpflegung).

Empfehlung der EEK an das BLV

Um dem Bündel von Indizien Rechnung zu tragen, die auf die Relevanz der Thematik der hoch verarbeiteten Lebensmittel und den grossen Handlungsbedarf hinweisen, empfiehlt die EEK, die aktuelle Situation in der Schweiz bezüglich hoch verarbeiteter Lebensmittel zu evaluieren, damit Empfehlungen für die verschiedenen Akteure der Lebensmittelkette erarbeitet werden können. Die EEK schlägt dem BLV vor, einen Bericht mit folgenden Zielen in Auftrag zu geben:

- **Die Situation in der Schweiz analysieren und vorhandene Lücken aufzeigen** (Daten, Informationen, Empfehlungen). Dabei sollte insbesondere die Bedeutung von hoch verarbeiteten Produkten im aktuellen Angebot und Konsum, (einschliesslich der Gemeinschaftsverpflegung, mit Schwerpunkt Schulkantinen), ihre ernährungsphysiologische Qualität und ihre spezifischen Merkmale im Vergleich zu den NOVA-Deskriptoren (z.B. Zusatzstoffe) ermittelt werden, wenn möglich auch die Herkunft der Rohstoffe.
- **Prioritäre Aktionsbereiche aufzeigen.**
- **Die relevantesten Empfehlungen identifizieren** und sie durch klare Botschaften, die nicht die Verarbeitung per se in Frage stellen, in die aktualisierte Ernährungspyramide integrieren, ohne die allgemeinen Ernährungsempfehlungen abzuschwächen oder zusätzliche Komplexität zu generieren. Dazu allenfalls eine klare, praktikable¹¹ Definition der problematischen hoch verarbeiteten Produkte schaffen, die auf wissenschaftlichen Grundlagen basiert und den Schweizer Verhältnissen angepasst ist.
- **Die Forschung in bestimmten Richtungen vorantreiben** (z. B. Angebots-Monitoring in Handel und Gemeinschaftsgastronomie, Konsum-Monitoring z.B. bei menuCH Kids) und

⁸ Definition gemäss NOVA-Klassifikation

⁹ Delamaire C., Escalon H., Noiroit L. : [Recommandations sur l'alimentation, l'activité physique & la sédentarité pour les adultes](#), Santé publique France 2019

¹⁰ Santé Canada : [Guide alimentaire canadien, Recommandations en matière d'alimentation saine](#), <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-d'alimentation-saine/>, accessed 07.03.2023

¹¹ Praktikabel sowohl für die Hersteller von UPF als auch für Anbieter und Fachpersonen in der Beratung

sicherstellen, dass die Dimension des Verarbeitungsgrades in die verschiedenen Forschungsarbeiten integriert wird.

- **Als Signal an die Akteure des Ernährungssystems dienen**, insbesondere an die Lebensmittelindustrie, und ihnen Benchmarks liefern, die allenfalls in die Erklärung von Mailand Eingang finden könnten.

Die EEK steht dem BLV zur Verfügung, um bei einer möglichen Ausschreibung zu unterstützen.

Die EEK empfiehlt dem BLV zudem, mit den anderen Bundesämtern (BAG, BLW, BAFU) in diesem sektorübergreifenden Thema zusammenzuarbeiten, das die Gesundheit der Bevölkerung, die landwirtschaftliche Produktion, sowie die Nachhaltigkeit der Ernährung betrifft, insbesondere im Bereich der Ersatzprodukte für Lebensmittel tierischer Herkunft.

Eidgenössische Ernährungscommission (EEK)