



FAQ – Schweizer Ernährungsempfehlungen

Inhaltsverzeichnis

1.	Schweizerische Ernährungsempfehlungen: Worum geht es?	2
2.	An wen richten sich die Ernährungsempfehlungen?	2
3.	Warum wurden die schweizerischen Ernährungsempfehlungen überarbeitet?	2
4.	Was hat sich bei den neuen Empfehlungen geändert?	2
5.	Warum sind Fruchtsäfte nicht mehr in der Pyramide enthalten?	3
6.	Warum finden sich in den neuen Empfehlungen immer noch Produkte tierischer Herkunft (Fleisch, Fisch, Eier und Milch)?	3
7.	Hülsenfrüchte oder Tofu werden bisweilen importiert. Sind sie wirklich nachhaltiger als Fleisch und Fisch aus Schweizer Produktion?	3
8.	Warum wird Milch immer noch in der Lebensmittelpyramide aufgeführt, obwohl es pflanzliche Getränke oder andere pflanzliche Alternativen gibt?	3
9.	Warum wird die Gruppe «Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.» von derjenigen der «Milchprodukte» getrennt?	3
10.	Kann ich mehr als einmal pro Woche Hülsenfrüchte essen?	4
11.	Kann die Empfehlung von zwei bis drei Milchprodukten pro Tag den Calciumbedarf decken?	4
12.	Saisonale Früchte und Gemüse sind zu bevorzugen, aber was ist mit lokalen und Bioprodukten? ...	4
13.	Ist es möglich, Nachhaltigkeit und den Konsum von Fisch miteinander zu vereinbaren?	4
14.	Ist die Formulierung von Empfehlungen für verschiedene Personengruppen (z. B. Kinder/Jugendliche, Vegetarier/-innen, Veganer/-innen) geplant?	4
15.	Warum wird insbesondere Rapsöl empfohlen?	5
16.	Warum befinden sich Süssgetränke an der Spitze der Pyramide?	5
17.	Warum drei Tassen Kaffee pro Tag?	5
18.	Warum wird für die Gruppe der süssen Produkte das Wort «optional» verwendet?	5
19.	Warum gibt es keine genaueren Empfehlungen für hochverarbeitete Lebensmittel (UPF)?	6
20.	Warum hat man sich für eine Pyramide und nicht für einen Teller entschieden? Wird auch ein optimaler Teller veröffentlicht?	6
21.	Wie wurde der Nachhaltigkeit Rechnung getragen?	6
22.	Welchem Aspekt wurde bei der Aktualisierung der Empfehlungen mehr Rechnung getragen: Gesundheit oder Umwelt?	6
23.	Warum hat man sich nicht genau an die Empfehlungen der <i>Planetary Health Diet</i> gehalten?	7
24.	Worin unterscheiden sich Ernährungsempfehlungen und Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr? ...	7
25.	Wie wurden die Ernährungsempfehlungen überarbeitet?	7
26.	Was ist «Opti-Suisse»? Auf welchen Daten basiert die Optimierung der Ernährung?	8
27.	Welchen Zusammenhang gibt es zwischen den schweizerischen Ernährungsempfehlungen und der Schweizer Ernährungsstrategie?	8
28.	Decken die neuen Empfehlungen die NRV ab?	9



1. Schweizerische Ernährungsempfehlungen: Worum geht es?

Die schweizerischen Ernährungsempfehlungen stellen in Form einer Lebensmittelpyramide Tipps und spezifische Grundsätze für eine ausgewogene Ernährung bereit. Sie umfassen Angaben zu Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen, um die allgemeine Gesundheit zu fördern und nicht übertragbaren Krankheiten (NCDs) wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes vorzubeugen. Die Empfehlungen stützen sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse und tragen den Herausforderungen der öffentlichen Gesundheit, den Ernährungsbedürfnissen und den soziokulturellen Einflüssen Rechnung. Die Empfehlungen werden weiterentwickelt und daher regelmässig überprüft sowie bei Bedarf angepasst.

2. An wen richten sich die Ernährungsempfehlungen?

Die Ernährungsempfehlungen richten sich an eine gesunde Bevölkerung im Alter von 18 bis 65 Jahren. Kinder, Jugendliche, Schwangere und Personen mit einer speziellen Ernährung (vegetarisch, vegan, Sportler/-innen) oder mit einer Erkrankung, die eine besondere Nährstoffzufuhr erfordert, werden nicht berücksichtigt.

3. Warum wurden die schweizerischen Ernährungsempfehlungen überarbeitet?

Hauptaufgabe des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) ist es, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mensch und Tier aktiv zu fördern. Die wichtigsten Aufgaben des Fachbereichs Ernährung sind die Entwicklung und die Umsetzung der Schweizer Ernährungsstrategie sowie die Förderung einer gesunden Ernährung mit sicheren Lebensmitteln. Um diese Ziele zu erreichen, leitet das BLV verschiedene Projekte und erarbeitet Massnahmen zur Gesundheitsförderung. Es gibt nützliche Informationen auf transparente Weise an die Schweizer Bevölkerung weiter.

2017 beauftragte das BLV die Eidgenössische Ernährungskommission mit der Evaluation der (zwischen 2012 und 2017 veröffentlichten) wissenschaftlichen Erkenntnisse, die einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Lebensmitteln aus bestimmten Gruppen und dem Risiko, NCDs zu entwickeln, herstellen. Die Arbeitsgruppe aus Ernährungsexpertinnen und -experten veröffentlichte den Bericht [«Neubewertung der wissenschaftlichen Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Lebensmitteln aus bestimmten Lebensmittelgruppen und NCDs \(2020\) \(admin.ch\)»](#). Sie gelangte zum Schluss, dass bestimmte Ernährungsempfehlungen aus dem Jahr 2011 überarbeitet werden sollten. Zudem betonten auch die internationalen Organisationen für Gesundheit, Ernährung und Landwirtschaft, wie wichtig es sei, die Umweltbelastung des Ernährungssystems zu berücksichtigen, um eine gesunde und umweltfreundliche Ernährung zu fördern. Daher lancierte das BLV 2020 das Projekt zur Überarbeitung der Empfehlungen unter Einbezug von Gesundheits- und Nachhaltigkeitsaspekten.

Um Ernährungs-, Gesundheits- und Umweltaspekten Rechnung zu tragen, folgte das BLV der Methodik, die die EFSA für ihre Aktualisierung vorgeschlagen hatte ([Food-based Dietary Guidelines | EFSA \[europa.eu\]](#)), gekoppelt mit einer statistischen Modellierung (siehe Punkt 26).

4. Was hat sich bei den neuen Empfehlungen geändert?

Die Empfehlungen wurden auf der Basis der neuesten wissenschaftlichen Publikationen erarbeitet und entsprechen dem aktuellen Wissensstand.

Zum ersten Mal flossen Daten zur Nachhaltigkeit (siehe Frage 21) in die Erarbeitung der schweizerischen Ernährungsempfehlungen ein. Ebenfalls zum ersten Mal wurde ein statistisches Modell angewandt, um bei der Erarbeitung von Empfehlungen mehrere Dimensionen gleichzeitig einzubeziehen: Nährwerte, Minimierung der schädlichen Auswirkungen der Ernährung auf Gesundheit und Umwelt, Konsumgewohnheiten.

Es waren keine grundlegenden Änderungen erforderlich, dennoch wurden kleinere Anpassungen vorgenommen. Die neuen Ernährungsempfehlungen werden mithilfe einer neuen Schweizer Lebensmittelpyramide in einer innovativen 3D-Form dargestellt. Die Vielfalt der Lebensmittel hat sich

nicht wesentlich verändert, doch bestimmte Lebensmittelgruppen werden stärker hervorgehoben wie z.B. pflanzliche Proteinquellen, Vollkornprodukte sowie saisonale und regionale Früchte und Gemüse. Neue Gruppen sind entstanden, und Milchprodukte werden nun separat als Calciumquelle aufgeführt. Nüsse und Samen werden neu von Ölen und Fetten getrennt. Süssgetränke, Süßes und Snacks werden als optional eingestuft und sind daher in der täglichen Ernährung entbehrlich.

5. Warum sind Fruchtsäfte nicht mehr in der Pyramide enthalten?

Fruchtsäfte bieten nicht die gleichen Vorteile wie ganze Früchte. Erstens enthalten Fruchtsäfte weniger Nahrungsfasern und ihre glykämische Last ist höher. Zweitens führt ihre flüssige Form nicht zum gleichen Sättigungsgefühl wie eine ganze Frucht, woraus ein höherer Kalorienverbrauch resultieren kann.

Daher sind Fruchtsäfte nicht mehr in der Graphik der Lebensmittelpyramide vertreten, sie können aber gelegentlich (max. 4×/Woche) eine Portion Früchte ersetzen.

6. Warum finden sich in den neuen Empfehlungen immer noch Produkte tierischer Herkunft (Fleisch, Fisch, Eier und Milch)?

Lebensmittel tierischer Herkunft liefern verschiedene Nährstoffe (Vitamine A, B2 und B12, Eisen, Calcium, Jod, Zink und Proteine). Ihr Verzehr erleichtert die Versorgung mit Nährstoffen, insbesondere mit Vitamin B12.

7. Hülsenfrüchte oder Tofu werden bisweilen importiert. Sind sie wirklich nachhaltiger als Fleisch und Fisch aus Schweizer Produktion?

Die Umweltbelastung von Fleisch, Fisch, Tofu oder Hülsenfrüchten entsteht in der Regel bei der Produktion. Die Belastung der Fleischproduktion ist jedoch mehr als zehnmals so hoch wie diejenige der Hülsenfruchtproduktion. Der Transport macht hingegen nur 1 bis 3 Prozent der Gesamtbelastung aus (sofern der Transport nicht mit dem Flugzeug erfolgt). Selbst beim Konsum eines importierten pflanzlichen Produkts ist die Umweltbelastung immer noch geringer als beispielsweise bei in der Schweiz produziertem Fleisch.

8. Warum wird Milch immer noch in der Lebensmittelpyramide aufgeführt, obwohl es pflanzliche Getränke oder andere pflanzliche Alternativen gibt?

Pflanzliche Getränke oder Alternativen zu Milchprodukten (Joghurt und Käse) weisen häufig ein ganz anderes Nährstoffprofil auf als Lebensmittel tierischen Ursprungs. Es besteht weiterer Forschungsbedarf, um aufzuzeigen, ob diese Produkte zur Deckung des Nährstoffbedarfs beitragen können.

Bei regelmäßigem Konsum von pflanzlichen Getränken oder Alternativen wegen Allergien, Unverträglichkeiten oder persönlicher Entscheidungen ist es wichtig, regelmäßig zu überprüfen, ob der Nährstoffbedarf hinreichend gedeckt wird.

9. Warum wird die Gruppe «Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.» von derjenigen der «Milchprodukte» getrennt?

Milchprodukte sind eine Proteinquelle, aber auch Calciumlieferanten, ganz im Gegenteil zu Fleisch. Die Aufteilung der beiden Gruppen erleichtert die Kommunikation über ihre jeweilige Rolle.

10. Kann ich mehr als einmal pro Woche Hülsenfrüchte essen?

Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Kidneybohnen zählen wegen ihres hohen Proteingehalts zur Gruppe «Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere» in der Lebensmittelpyramide. Sie enthalten ausserdem viel Stärke und können daher auch eine gute Alternative zu Stärkeprodukten sein.

Somit kann man pro Woche ein bis zwei Portionen Hülsenfrüchte als Proteinquelle zu sich nehmen sowie zusätzliche Portionen als Stärkequelle. Die Empfehlungen ermuntern die Bevölkerung, mehr als eine Portion pro Woche zu konsumieren.

11. Kann die Empfehlung von zwei bis drei Milchprodukten pro Tag den Calciumbedarf decken?

Milch und Milchprodukte sind hochwertige Calciumlieferanten. Gemäss den Empfehlungen 2024 von 2-3 Portionen Milchprodukten am Tag können durchschnittlich 60 Prozent des Calciumbedarfs durch Milchprodukte gedeckt werden. Die restlichen 40 Prozent werden durch andere Lebensmittelgruppen abgedeckt, etwa durch bestimmte Gemüsesorten, Brot, Nüsse, Samen oder Mineralwasser. Die Empfehlung von zwei bis drei Milchprodukten pro Tag kann den Calciumbedarf also decken.

Die Empfehlung wird erreicht, wenn an manchen Tagen in der Woche zwei und an anderen Tagen in der Woche drei Portionen konsumiert werden.

12. Saisonale Früchte und Gemüse sind zu bevorzugen, aber was ist mit lokalen Produkten?

Die Saisonalität und der Produktionsort von Früchten und Gemüsen wirken sich auf die Umweltbelastung des Produkts aus. Häufig trägt der Transport weniger zur CO₂-Bilanz bei als die Emissionen im Zusammenhang mit der Produktionsweise (ausser bei einem Transport per Flugzeug). So ist die CO₂-Bilanz einer Tomate, die lokal, aber ausserhalb der Saison in beheizten Treibhäusern angebaut wird, höher als die einer Tomate, die in Italien während der Saison angebaut und per LKW in die Schweiz transportiert wird. Dies hängt mit der energieintensiven Produktionsmethode (Treibhaus) zusammen. Ideal ist es daher, saisonale Früchte und Gemüse zu wählen, die lokal produziert werden.

13. Ist es möglich, Nachhaltigkeit und den Konsum von Fisch miteinander zu vereinbaren?

Ja, wenn man den Kauf von stark bedrohten Fischarten vermeidet ([WWF-Einkaufsratgeber für Fische und Meeresfrüchte: Welche Produkte stammen aus nachhaltiger Quelle? \[wwf.ch\]](#)). Unter den fettreichen Meeresfischen sind kleinere Arten (Hering, Sardelle, Sardine, Makrele) gegenüber grösseren Fischen, die stark überfischt sind, vorzuziehen (z. B. Raubfische wie Lachs oder Thunfisch). Zu bevorzugen sind Fische mit Label (z. B. Bio, ASC, MSC) oder Fisch aus einheimischen Gewässern (die Label gelten auch für Zuchtfische). Ausserdem ist es wichtig, nicht zu oft Fisch zu essen, d. h. ein- bis maximal zweimal pro Woche.

14. Ist die Formulierung von Empfehlungen für verschiedene Personengruppen (z. B. Kinder/Jugendliche, Vegetarier/-innen, Veganer/-innen) geplant?

Die Ernährungsempfehlungen richten sich an Erwachsene (18–65 Jahre) ohne Erkrankungen, die eine Ernährungsanpassung erfordern. Schrittweise sollen auch Ernährungsempfehlungen für andere

Ernährungsformen (z. B. vegetarische Ernährung) sowie für andere Bevölkerungsgruppen (z. B. Kinder und Jugendliche) aktualisiert werden. In der Zwischenzeit können sich alle gesunden Bevölkerungsgruppen für die Auswahl von Lebensmitteln auf die Ernährungsempfehlungen stützen. Bestimmte Informationen für gewisse Zielgruppen und zu gewissen Systemen stehen bereits zur Verfügung:

[Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder \(kinderandentisch.ch/\)](http://kinderandentisch.ch/)

[Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit \(admin.ch\)](http://admin.ch)

[Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern \(admin.ch\)](http://admin.ch)

[Ernährung für Seniorinnen und Senioren \(admin.ch\)](http://admin.ch)

[Ernährung während der Kindheit mit der Schweizer Ernährungsscheibe \(sge-ssn.ch\)](http://sge-ssn.ch)

[Ernährung während Schwangerschaft, Stillzeit und 1. Lebensjahr \(sge-ssn.ch\)](http://sge-ssn.ch)

[Ernährung im Alter \(sge-ssn.ch\)](http://sge-ssn.ch)

[Vegetarische und vegane Ernährung \(admin.ch\)](http://admin.ch)

[Vegetarische und vegane Ernährung \(sge-ssn.ch\)](http://sge-ssn.ch)

15. Warum wird insbesondere Rapsöl empfohlen?

Rapsöl wird vor allem wegen seines geringen Anteils an gesättigten Fettsäuren und seines interessanten Gehalts an Omega-3-Fettsäuren empfohlen. Hinzu kommt ein günstiges Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Zudem wird dieses Öl häufig in der Schweiz produziert.

16. Warum befinden sich künstlich gesüsste Süssgetränke an der Spitze der Pyramide?

Im Handel gibt es eine ganze Reihe von sogenannten Light- oder Zero-Getränken. In diesen Getränken wird Zucker durch Süsstoffe ersetzt, die kalorienarm oder -frei sind. Dennoch sind nicht alle Light-Getränke kalorienfrei: Sie können bis zu 20 kcal pro 100 ml enthalten. Diese Getränke weisen zwar deutlich weniger Kalorien auf als Süssgetränke, aber sie stellen dennoch keinen geeigneten Ersatz dar. Ihr Konsum fördert die Gewöhnung an einen süssen Geschmack und die Getränke enthalten meist zahnschädigende Säuren. Ein zu hoher Konsum von Süssgetränken mit Zuckeraustauschstoffen kann zudem zu Verdauungsproblemen (Blähungen oder Durchfall) führen. Ungesüsste Getränke und insbesondere Wasser sind daher zu bevorzugen.

17. Warum drei Tassen Kaffee pro Tag?

Das BLV empfiehlt, pro Tag nicht mehr als drei Tassen Kaffee zu trinken. Diese Empfehlung resultiert aus einem Konsens zwischen den Schlussfolgerungen der wissenschaftlichen Literatur, den Konsumgewohnheiten der Schweizer Bevölkerung und Umweltaspekten. Folgende Angaben wurden bei der Formulierung dieser Empfehlung berücksichtigt: Die wissenschaftliche Literatur weist darauf hin, dass ein moderater Kaffee Konsum (bis zu ca. 3 Tassen) gesundheitsfördernd sein und zur Flüssigkeitszufuhr beitragen kann; die verfügbaren Daten zu den Konsumgewohnheiten zeigen, dass die Schweizerinnen und Schweizer etwa 250 ml Kaffee pro Tag konsumieren; aus Umweltsicht sollte der Kaffeegenuss null bis sechs Tassen pro Tag betragen. Die Empfehlung von drei Tassen pro Tag deckt also alle wichtigen Aspekte ab, wobei die von der EFSA empfohlene maximale Tagesdosis an Koffein eingehalten wird.

18. Warum wird für die Gruppe »Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks« das Wort «optional» verwendet?

Der Begriff «optional» bezieht sich auf die Rolle der Gruppe bezüglich der Deckung des Nährstoffbedarfs. Alle Nährstoffe, die von dieser Gruppe bereitgestellt werden, werden nämlich von den anderen Lebensmittelgruppen bereits abgedeckt. Diese Gruppe ist für die Deckung des Nährstoffbedarfs als einzige entbehrlich.

19. Warum gibt es keine genaueren Empfehlungen für hochverarbeitete Lebensmittel (UPF)?

Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, dass sich UPF negativ auf die Gesundheit auswirken und das Risiko für nicht-übertragbare Krankheiten erhöhen können. Allerdings sind die Definition dieser Lebensmittel sowie die Vergleichsmethoden der einzelnen Studien sehr heterogen, was eine genaue Kategorisierung der UPF schwierig macht. Da eine offizielle Definition und Grenzwerte für den Konsum fehlen, wird den Konsumentinnen und Konsumenten empfohlen, möglichst unverarbeitete und wenig verarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Brot und Naturjoghurt zu bevorzugen. Hochverarbeitete Lebensmittel wie Wurstwaren, Fertiggerichte und Süssigkeiten haben häufig eine lange Zutatenliste und liefern oft viel Energie, gesättigte Fettsäuren, Salz, Zucker und Zusatzstoffe, jedoch nur wenig Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.

Am 1. Januar 2023 hat die Berner Fachhochschule (BFH) ein wissenschaftliches Forschungsprojekt mit dem Titel «*Beziehung zwischen Lebensmittelvielfalt und hochverarbeiteten Produkten auf der Grundlage von Ernährungserhebungen und Einkaufsdaten*» lanciert. Erste Ergebnisse werden Ende 2024 erwartet. Diese Resultate werden dazu beitragen, den Markt in der Schweiz besser zu kennen (Produktvielfalt, Nährwert und genaue Kategorisierung von Lebensmitteln). Eines der Hauptziele besteht darin, die UPF besser nach ihrer Zusammensetzung und ihrem Verarbeitungsgrad definieren zu können. Dies wird mittelfristig die Kommunikation mit der Bevölkerung erleichtern.

20. Warum hat man sich für eine Pyramide und nicht für einen Teller entschieden? Wird auch ein optimaler Teller veröffentlicht?

Laut [einer 2017 durchgeführten Befragung](#) der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) kennt und schätzt die Schweizer Bevölkerung die Pyramidenform der Empfehlungen. Diese Pyramide trägt die Hauptbotschaft und ermöglicht es, allgemeine Informationen an die Bevölkerung weiterzugeben. Sie übernimmt die Empfehlungen für einen ganzen Tag, während ein Teller die Ausgewogenheit einer Mahlzeit darstellt. Ein neuer optimaler Teller wird 2025 veröffentlicht.

Nachhaltigkeit

21. Wie wurde der Nachhaltigkeit Rechnung getragen?

Für die Erarbeitung der neuen Ernährungsempfehlungen wurden zum ersten Mal Daten zu Umweltaspekten beigezogen, indem die Ökobilanz (Umweltbelastungspunkte) von Lebensmitteln berechnet wurde. Eine Ökobilanz ist eine Methode zur Berechnung der Umweltwirkungen eines Lebensmittels. Damit werden die Treibhausgasemissionen, der Verbrauch von natürlichen Ressourcen und die Abfälle in einer Lebenszyklusanalyse von Lebensmitteln evaluiert und mit einem einzigen Score (Umweltbelastungspunkte UBP) ausgedrückt. Die Umweltdaten zu den Lebensmitteln, die für die Aktualisierung der Ernährungsempfehlungen verwendet wurden, stammen aus dem wissenschaftlichen Basisbericht (CHUV-Bericht). Alle Umweltdaten von Lebensmitteln können im Bericht des Centre hospitalier universitaire vaudois (Waadtländer Universitätsspital, CHUV) gefunden werden, das die Berechnungen spezifisch für die in der Schweiz am häufigsten konsumierten Lebensmittel durchgeführt hat.

22. Welchem Aspekt wurde bei der Aktualisierung der Empfehlungen mehr Rechnung getragen: Gesundheit oder Umwelt?

Ziel der aktualisierten Ernährungsempfehlungen war es, eine gesunde und nachhaltige Ernährungsform vorzustellen. Die neuen Empfehlungen basieren auf wissenschaftlichen Grundlagen, fördern die Gesundheit, berücksichtigen ökologische, soziale und wirtschaftliche Aspekte und sind auf kulturelle Gewohnheiten abgestimmt. Umweltaspekte spiegeln in den neuen Ernährungsempfehlungen nur eine Dimension wider.

23. Warum hat man sich nicht genau an die Empfehlungen der *Planetary Health Diet* gehalten?

Die *Planetary Health Diet* fungiert als Richtlinie, die empfiehlt, welche Mengen an Lebensmitteln täglich konsumiert werden sollten. Gemeinsam stellen diese eine optimale Ernährungsweise für die menschliche Gesundheit und die Nachhaltigkeit der Umwelt dar. Allerdings handelt es sich um Richtlinien, die in jedem Land an den jeweiligen kulturellen Kontext angepasst werden müssen. Es sei ausserdem darauf hingewiesen, dass die Empfehlungen des Artikels [«Estimated micronutrient shortfalls of the EAT-Lancet planetary health diet – PubMed \(nih.gov\)»](#) (Ty Beal et al., 2023) eine Deckung des Nährstoffbedarfs (NRV) nicht ermöglichen.

Die neuen Ernährungsempfehlungen sind auf die Förderung einer vermehrt pflanzlichen Ernährung ausgerichtet, indem sie Fleisch und verarbeiteten Fleischprodukten in der Lebensmittelgruppe der Proteinquellen weniger Platz einräumen. Sie fördern auch den Konsum von saisonalen und lokal produzierten Früchten und Gemüse sowie von Vollkornprodukten und wenig verarbeiteten Lebensmitteln. All diese Punkte entsprechen den verschiedenen Umweltempfehlungen der Kommission *EAT-Lancet* oder auch des Sustainable Development Solutions Network (SDSN).

Methodik

24. Worin unterscheiden sich Ernährungsempfehlungen und Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr?

Die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (NRV) sind quantitative Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, abgeleitet für verschiedene Bevölkerungsgruppen auf der Basis von Gesundheitskriterien. Sie geben Fachleuten Anleitung hinsichtlich der Menge an Energie und Nährstoffen, die zur Unterstützung eines angemessenen Wachstums, der Entwicklung und der Gesundheit theoretisch erforderlich sind. Gleichzeitig reduzieren sie das Risiko von Mangelerscheinungen, Übergewicht und Adipositas sowie von NCDs wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs. Die [Schweizer NRV](#) sind wichtig für die Gesundheitsförderung, die Erarbeitung von Verordnungen für die Kennzeichnung von Lebensmitteln und die Identifizierung von Bevölkerungsgruppen, für die das Risiko einer Über- oder Unterversorgung besteht.

Die Ernährungsempfehlungen setzen die NRV in die Praxis um. Sie werden in Form von bestimmten Lebensmittelmengen pro Tag dargestellt, mit denen der Nährstoffbedarf einer Zielpopulation gedeckt werden kann. Die Ernährungsempfehlungen werden durch die Lebensmittelpyramide veranschaulicht.

25. Wie wurden die Ernährungsempfehlungen überarbeitet?

Die Arbeiten zur Aktualisierung der Ernährungsempfehlungen liefen von 2020 bis 2024 und umfassten sechs Schritte:

In einem ersten Schritt wurden neue wissenschaftliche Daten gesammelt, bestehend aus einer Analyse der Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit (NCDs) sowie eine Analyse der Zusammenhänge zwischen den in der Schweiz häufig konsumierten Lebensmitteln und ihrem ökologischen Fussabdruck von der Produktion über den Transport und die Verarbeitung bis hin zum Vertrieb. Alle Daten finden sich im Bericht des CHUV ([Schweizer Lebensmittelpyramide \[admin.ch\]](#)).

Im zweiten Schritt wurden diese wissenschaftlichen Daten mithilfe eines statistischen Modells verarbeitet. Dieses Modell ermöglichte es, die Ernährungsweisen nach ausgewählten Kriterien (z. B. Gesundheit, Umwelt und Konsumgewohnheiten) zu modellieren und zu optimieren. Dieser Schritt diente als Grundlage für die Entwicklung der Empfehlungen.

Die Schritte 3 und 4 bestanden aus Befragungen von Fachpersonen, die es erlaubten, die ausgewählten Elemente vor der abschliessenden Veröffentlichung zu konsolidieren. Die Kommentare zu diesen Stellungnahmen werden Ende 2024 veröffentlicht.

Der fünfte Schritt betrifft die Erstellung der neuen Grafiken. Das BLV hat eine externe Kommunikationsagentur damit beauftragt.

Um den Aktualisierungsprozess der wissenschaftlichen Gemeinschaft und der breiten Öffentlichkeit transparent näherzubringen, müssen die Schritte zur Erarbeitung der neuen Ernährungsempfehlungen zugänglich gemacht werden. Ende 2024 wird ein Handbuch für den Aktualisierungsprozess öffentlich bereitgestellt. Es stellt das Verfahren, die wissenschaftlichen Begründungen für die Entscheidungen sowie die offiziellen Stellungnahmen vor.

26. Was ist «Opti-Suisse»? Auf welchen Daten basiert die Optimierung der Ernährung?

Im Zuge der Aktualisierung der Ernährungsempfehlungen hat die Firma MS-Nutrition ein Optimierungsmodell (Opti-Suisse) entwickelt. Bei Opti-Suisse handelt es sich um ein statistisches Modell, mit dem sich Ernährungsformen nach ausgewählten Kriterien modellieren und optimieren lassen.

Die Opti-suisse-Datenbank enthält 47 Lebensmittel-Items aus dem Bericht des CHUV, die anhand der Konsumgewohnheiten der Schweizer Bevölkerung (menuCH) ausgewählt wurden. Die 47 Lebensmittel-Items aus dem Bericht des CHUV wurden anschliessend mit ihren Nährwerten ([Home - The Swiss Food Composition Database \(valeursnutritives.ch\)](#)), ihrer Umweltbelastung (CHUV-Bericht) und ihrer täglichen Konsumhäufigkeit (menuCH) ergänzt. Diese Datenbank wurde in Zusammenarbeit mit der SGE, den Autorinnen und Autoren des CHUV-Berichts und dem BLV entwickelt.

Die Modellierung soll die beobachteten Konsumgewohnheiten (= durchschnittlicher Pro-Kopf-Konsum in der Schweiz) optimieren und dabei die gesundheitlichen Einschränkungen ([Schweizer Referenzwerte für die Ernährung \[admin.ch\]](#)) und die Gesundheitsempfehlungen aus dem CHUV-Bericht) einhalten, gleichzeitig aber die Abweichung vom durchschnittlichen Konsum in der Schweiz minimieren und die gesamte Umweltbelastung reduzieren.

Dank der mathematischen Optimierung konnten verschiedene Dimensionen gleichzeitig einbezogen werden: Einhaltung des Nährstoffbedarfs, Einhaltung der Gesundheitskriterien (z. B. 50 g rotes Fleisch pro Tag), Senkung der Umweltbelastung und Einbezug der Konsumgewohnheiten der Schweizer Bevölkerung. Gewählt wurde die Lösung, die den Konsumgewohnheiten am nächsten kommt (menuCH), gleichzeitig aber auch gesundheits- und umweltfreundlich ist. Dass die Konsumgewohnheiten berücksichtigt werden, ermöglicht es, dass die Bevölkerung die Lösung besser akzeptiert.

27. Welchen Zusammenhang gibt es zwischen den schweizerischen Ernährungsempfehlungen und der Schweizer Ernährungsstrategie?

Der Lebensstil der Schweizer Bevölkerung hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt, was zu einer Zunahme von Übergewicht und Adipositas sowie von NCDs wie Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen geführt hat. Fast die Hälfte dieser Krankheiten kann durch einen gesunden Lebensstil, bei dem eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle spielt, vermieden oder mindestens hinausgezögert werden. Die zunehmende Anzahl Menschen, die an einer oder mehreren NCDs leiden, hat das Eidgenössische Departement des Innern dazu veranlasst, die Schweizer Ernährungsstrategie 2017–2024 zu erarbeiten, die eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung fördert, um das Auftreten von NCDs zu verhindern. Diese Strategie ist Bestandteil der Nationalen Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten 2017–2024 des Bundesamtes für Gesundheit und der Strategie Gesundheit2030 des Bundesrates. Die neue Ernährungsstrategie, die 2025 in Kraft tritt, wird weiterhin das Ziel verfolgen, eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung in der Bevölkerung zu fördern.

Auch die 2023 veröffentlichte Klimastrategie Landwirtschaft und Ernährung 2050 unterstützt die Ziele, die mit der Aktualisierung der Empfehlungen verfolgt werden – nämlich die Förderung einer gesunden, aber auch ökologisch, sozial und wirtschaftlich nachhaltigen Ernährung.

Die neuen Ernährungsempfehlungen leisten daher einen Beitrag zu den Zielen der verschiedenen Strategien.

28. Decken die neuen Empfehlungen den Nährstoffbedarf ab?

Eine Ernährung gemäss der Lebensmittelpyramide gewährleistet mit wenigen Ausnahmen eine ausreichende Zufuhr an Nährstoffen. Eine Ausnahme bilden Jod und Vitamin D, da sie nur in sehr geringen Mengen in Lebensmitteln vorkommen. Der Jodbedarf lässt sich über jodiertes Speisesalz und damit gewürzte Produkte (z. B. Brot) decken. Vitamin D kann der Körper mithilfe des Sonnenlichts selbst herstellen. Dafür ist ein regelmässiger Aufenthalt im Freien wichtig – im Sommer reichen dazu rund zehn Minuten pro Tag (weitere Informationen finden sich hier: [Bedarf an Nährstoffen \(admin.ch\)](#)).