



Fachinformation Ernährung

Energiezufuhr in der Schweiz 2014/15

Die Nationale Ernährungserhebung menuCH zeigt, dass die 18- bis 75-Jährigen in der Schweiz täglich pro Person durchschnittlich 9345 kJ oder 2232 kcal Energie zu sich nehmen. Jüngere Personen konsumieren prozentual etwas mehr Kohlenhydrate und Proteine sowie etwas weniger Fett und Alkohol als die ältere Bevölkerung. In der Deutschschweiz liegt die tägliche Energiezufuhr um 12% höher als in der italienischsprachigen Schweiz.

Bei den Informationen zum Konsumverhalten handelt es sich um Selbstangaben während zweier Befragungen.

ENERGIEZUFUHR

Energiezufuhr in der Schweiz

In der Schweiz liegt die Energiezufuhr der 18- bis 75-Jährigen im Durchschnitt täglich bei 9345 kJ oder 2232 kcal pro Person. Dabei entfallen 41,9% der aufgenommenen Energie auf Kohlenhydrate, z. B. in Form von Getreide, Getreideprodukten oder Zucker etc. Auf alle Arten von Fett entfallen 36,7%, auf Proteine in Fleisch, Milch oder Milchprodukten etc. 15,2%, auf Alkohol 4,3% sowie auf Nahrungsfasern 1,9%.

Unterschiede zwischen den Altersgruppen

Jüngere Personen haben eine höhere tägliche Energiezufuhr als ältere Personen. Bei den 18- bis 34-Jährigen beträgt diese durchschnittlich 9665 kJ (2306 kcal), bei den 35- bis 49-Jährigen 9551 kJ (2281 kcal), bei den 50- bis 64-Jährigen 9202 kJ (2199 kcal) und bei den 65- bis 75-Jährigen 8530 kJ (2040 kcal). Bei den jüngeren Personen tragen Kohlenhydrate und Proteine prozentual etwas mehr zur Energiezufuhr bei als bei den älteren Personen. Umgekehrt ist der prozentuale Anteil an Fett und Alkohol in der älteren Bevölkerung höher.

Unterschiede zwischen den Geschlechtern

Während Männer täglich 10608 kJ (2533 kcal) Energie zu sich nehmen, sind es bei den Frauen 8092 kJ (1933 kcal). Die prozentuale Verteilung der Kohlenhydrate, Fette und Proteine auf die Energiezufuhr ist für beide Geschlechter vergleichbar. Der Beitrag von Alkohol ist bei den Männern jedoch um rund 2% höher als bei den Frauen.

Sprachregionale
Unterschiede

Die tägliche Energiezufuhr liegt in der Deutschschweiz im Durchschnitt bei 9520 kJ (2274 kcal) pro Person, in der französischsprachigen Schweiz bei 9057 kJ (2163 kcal) und in der italienischsprachigen Schweiz bei 8505 kJ (2029 kcal). Somit besteht zwischen der Deutschschweiz und der italienischsprachigen Schweiz ein Unterschied von 12%. Die prozentualen Anteile von Kohlenhydraten, Fett, Proteinen und Alkohol sind jedoch für alle Sprachregionen vergleichbar.

EMPFOHLENE ENERGIEZUFUHR

Gemäss den D-A-CH-Referenzwerten¹ ist die empfohlene durchschnittliche Energiezufuhr abhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Aktivität. Die Werte ergeben sich aus dem Energieumsatz in Ruhe für die verschiedenen Altersgruppen, multipliziert mit verschiedenen PAL-Werten für die körperliche Aktivität (PAL = physical activity level). Die Spannbreite reicht dabei von 1700 kcal/Tag bis 3400 kcal/Tag. Weitere PAL-Einheiten werden bei anstrengenderen Tätigkeiten dazugerechnet.

Im 6. Schweizerischen Ernährungsbericht² wurde für die gesamte Bevölkerung eine gewichtete Energiezufuhr von 8415 kJ (2010 kcal) mit PAL-Wert 1,4³ respektive 9395 kJ (2245 kcal) mit PAL-Wert 1,6⁴ empfohlen.

Für die Hauptnährstoffe gilt gemäss D-A-CH-Empfehlung zudem folgende Aufteilung: Kohlenhydrate sollten anteilmässig 45–55% zur täglichen Energieaufnahme beitragen, Fett 20–35% und Proteine 10–20%.

Schweizer Energiezufuhr
im Vergleich
zur Empfehlung

Der Beitrag der Proteine zur täglichen Energiezufuhr entspricht mit durchschnittlich 15,2% der D-A-CH-Empfehlung, während der Beitrag der Kohlenhydrate mit 41,9% unter sowie jener der Fette mit 36,7% knapp über den Empfehlungen liegt.

Bei menuCH wurden keine PAL-Werte ermittelt. Zudem wurde die Empfehlung für die Energiezufuhr im 6. Schweizerischen Ernährungsbericht² für die gesamte Bevölkerung berechnet, während bei menuCH ausschliesslich erwachsene Personen befragt wurden. Auf einen direkten Vergleich zur Empfehlung wird hier deshalb verzichtet.

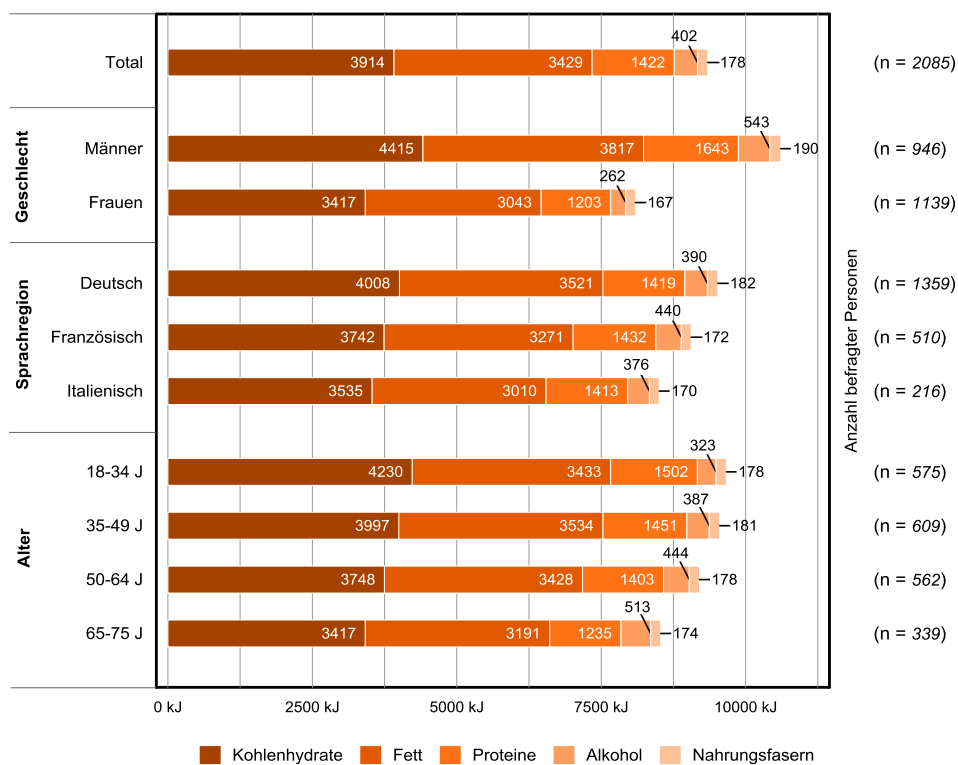
¹ D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr werden von den deutschen, österreichischen und schweizerischen Gesellschaften für Ernährung gemeinsam herausgegeben.

² 6. Schweizerischer Ernährungsbericht, Bundesamt für Gesundheit, 2012

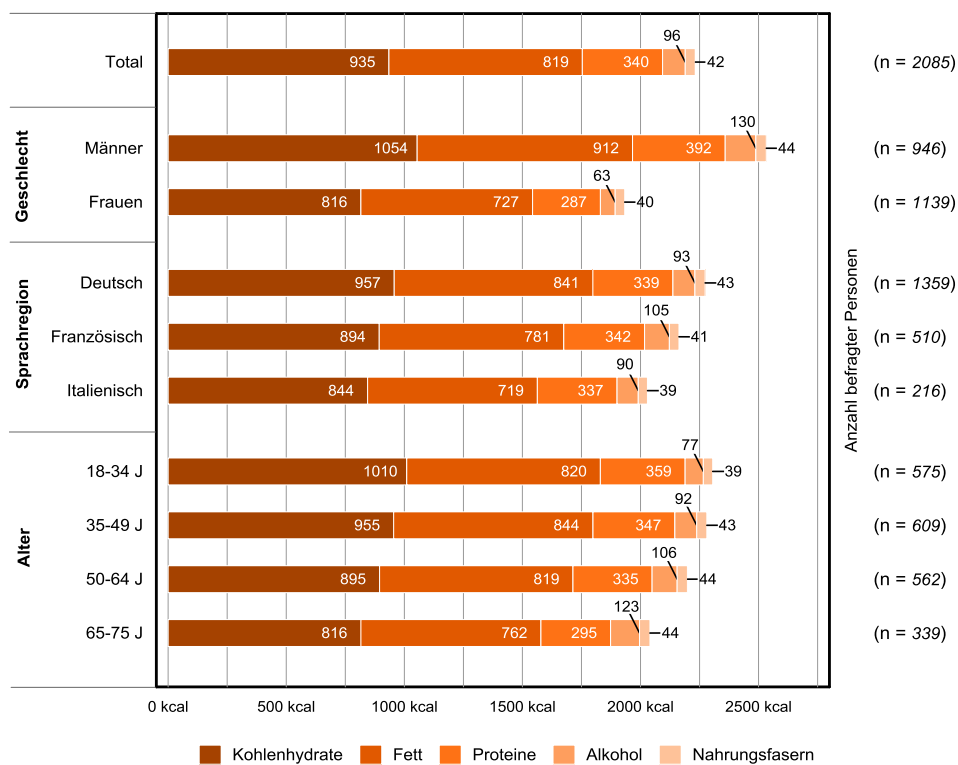
³ PAL-Wert von 1,4: ausschliesslich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität

⁴ PAL-Wert von 1,6: sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten

ENERGIEZUFUHR DER ERWACHSENEN BEVÖLKERUNG IN DER SCHWEIZ (IN KJ PRO PERSON UND PRO TAG)⁵



ENERGIEZUFUHR DER ERWACHSENEN BEVÖLKERUNG IN DER SCHWEIZ (IN KCAL PRO PERSON UND PRO TAG)⁵



⁵ Umrechnung: 1 kcal = 4,187 kJ



«Nationale Ernährungserhebung menuCH»

menuCH ist die erste nationale Ernährungserhebung in der Schweiz. Im Zeitraum von Januar 2014 bis Februar 2015 wurden rund 2000 Personen aus der ganzen Schweiz befragt. Männer und Frauen im Alter von 18 bis 75 Jahren gaben freiwillig Auskunft zu ihren Gewohnheiten beim Essen und Trinken, aber auch zu ihren Bewegungsgewohnheiten. Zusätzlich wurden Körpermessungen vorgenommen. menuCH ist eine Erhebung des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG). Mit der Durchführung von menuCH wurde das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Lausanne (IUMSP) beauftragt.

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Risikobewertung

www.blv.admin.ch

info@blv.admin.ch