



## Fachinformation Ernährung

# Fleischkonsum in der Schweiz 2014/15

Die Nationale Ernährungserhebung menuCH zeigt, dass die 18- bis 75-Jährigen in der Schweiz täglich pro Person durchschnittlich 111 Gramm Fleisch essen. Dies ist mehr als das Dreifache der empfohlenen Menge. Jüngere Personen weisen dabei einen höheren Fleischkonsum auf als ältere Personen sowie Männer einen höheren Fleischkonsum als Frauen. 4,7 Prozent der Erwachsenen essen kein Fleisch.

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

### FLEISCHKONSUM

Fleischkonsum  
in der Schweiz

In der Schweiz konsumieren die 18- bis 75-Jährigen im Durchschnitt täglich 111 g Fleisch pro Person. Dabei entfallen 67 g auf unverarbeitetes Fleisch<sup>1</sup> (davon 27 g Geflügelfleisch) und 44 g auf verarbeitete Fleischprodukte<sup>2</sup>. 6,5 % der Frauen und 2,5 % der Männer essen vegetarisch oder vegan.

Unterschiede zwischen  
den Altersgruppen

Jüngere Personen essen im Durchschnitt mehr Fleisch als die älteren Personen. Bei den 18- bis 34-Jährigen beträgt der tägliche Konsum 129 g, bei den 35- bis 49-Jährigen 110 g, bei den 50- bis 64-Jährigen 103 g und bei den 65- bis 75-Jährigen 88 g. Die Unterschiede zwischen den Altersgruppen beim Konsum von unverarbeitetem Fleisch beruhen hauptsächlich darauf, dass die 18- bis 34-Jährigen mehr Geflügelfleisch essen als die 65- bis 75-Jährigen. Beim restlichen unverarbeiteten Fleisch ist zwischen den Altersgruppen praktisch kein Unterschied zu sehen. Bei den verarbeiteten Fleischprodukten liegt die durchschnittlich verzehrte Menge bei den 18- bis 34-Jährigen mit 51 g höher als bei den 65- bis 75-Jährigen, die 38 g essen.

<sup>1</sup> Alle Arten von unverarbeitetem Fleisch und Innereien in genussfertiger Form (Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Schaf, Pferd, Ziege, Kaninchen, Wild, Geflügel sowie exotische Tiere) ohne Fisch

<sup>2</sup> Verarbeitete Fleischprodukte beinhalten alle Arten von verarbeitetem Fleisch wie Würste, Aufschnitt, gepökeltes und getrocknetes Fleisch, Aufstriche, Terrinen, Fleischsaucen sowie Hackfleisch und Hackfleischprodukte.

---

Unterschiede zwischen den Geschlechtern

Männer essen sowohl mehr unverarbeitetes Fleisch (85 g) als auch mehr verarbeitete Fleischprodukte (55 g) als Frauen, die im Durchschnitt täglich 49 g unverarbeitetes Fleisch und 32 g verarbeitete Fleischprodukte pro Person konsumieren. Bei der Aufschlüsselung nach Geschlecht wird zudem sichtbar, dass die altersbedingten Unterschiede beim Fleischkonsum hauptsächlich bei den Männern bestehen, wobei vor allem die jungen Männer durch einen hohen Fleischkonsum auffallen.

---

Sprachregionale Unterschiede

In der französischsprachigen Schweiz wird mit 119 g pro Tag am meisten Fleisch pro Person gegessen, gefolgt von der italienischsprachigen Schweiz mit 116 g und der Deutschschweiz mit 107 g. Regionale Unterschiede lassen sich zudem bei der Art des verzehrten Fleisches beobachten. Der Konsum an verarbeiteten Fleischprodukten ist in der Deutschschweiz mit 46 g pro Tag höher als in der italienischsprachigen und der französischsprachigen Schweiz mit je 39 g pro Tag.

---

### EMPFOHLENER FLEISCHKONSUM

Gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide wird der Verzehr von täglich einer Portion eines proteinreichen Lebensmittels empfohlen. Zu dieser Kategorie gehören Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Quorn, Seitan, Eier, Käse, Quark oder Hüttenkäse. Zwischen diesen einzelnen Proteinquellen sollte möglichst abgewechselt werden.

Für Fleisch im Speziellen liegt die wöchentliche Empfehlung bei 2–3 Portionen à 100–120 g (Frischgewicht, inkl. Geflügel und verarbeiteter Fleischprodukte). Der Verzehr von verarbeiteten Fleischprodukten wie Würsten oder Aufschnitt sollte auf einmal pro Woche beschränkt sein.

---

Schweizer Fleischkonsum im Vergleich zur Empfehlung

Hochgerechnet auf eine Woche entspricht der mittlere empfohlene Fleischkonsum 275 g Frischgewicht respektive rund 240 g in genussfertiger Form. Pro Tag ergibt dies einen Konsum von 39 g Frischgewicht oder rund 35 g in genussfertiger Form.

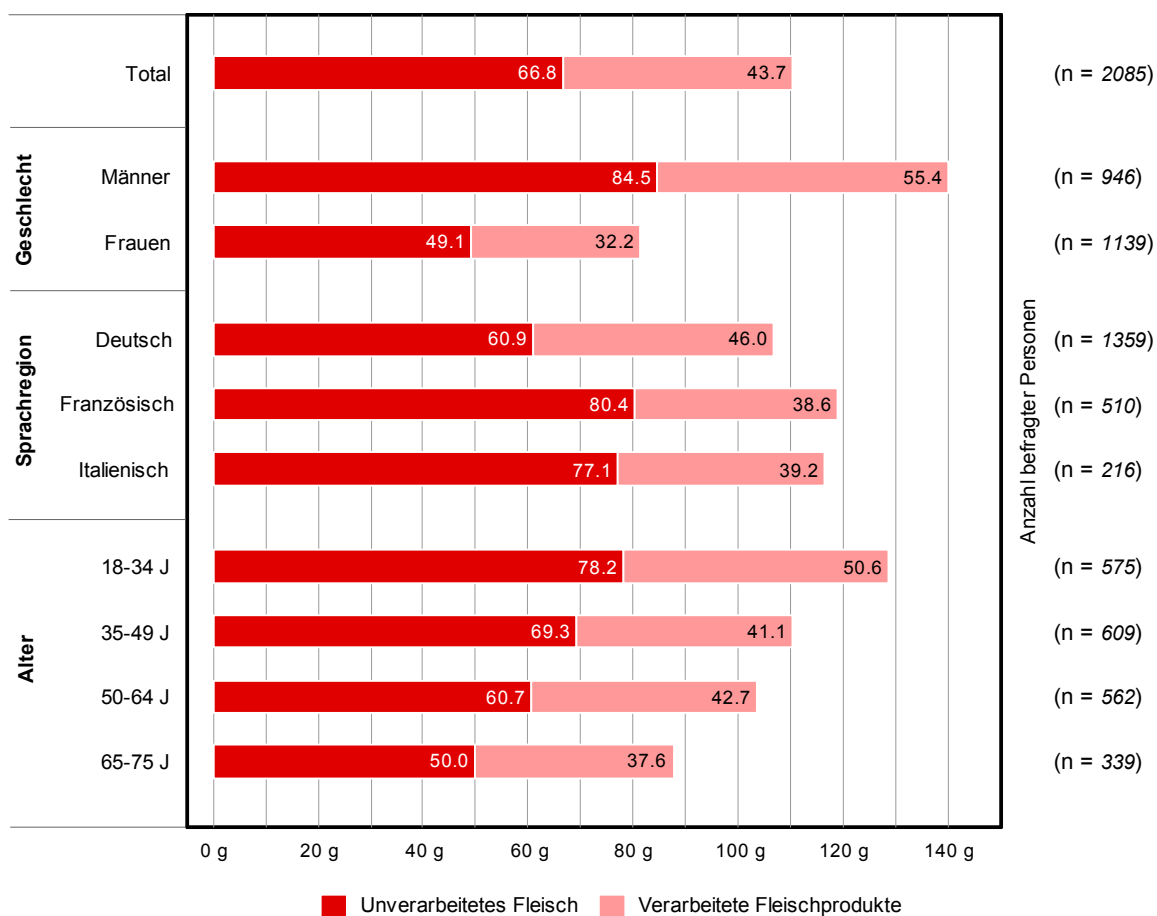
Die in dieser Ernährungserhebung ermittelte Menge von durchschnittlich 111 g Fleisch pro Tag ist somit mehr als dreimal so hoch wie die empfohlene Menge von 35 g pro Tag. Aktuell wird die Empfehlung bei Frauen und Männern in allen Altersgruppen überschritten, jedoch bestehen zwischen den einzelnen Gruppen grosse Unterschiede.

---

Bei zusammengesetzten Lebensmitteln (z. B. Pizza, Sandwiches, Wähen, Mixgetränke etc.) oder Gerichten (z. B. Risotto, Chili con Carne etc.) wurden, wo möglich, die einzelnen Zutaten den entsprechenden Lebensmittel-Kategorien zugeordnet.

---

## FLEISCHKONSUM DER ERWACHSENEN BEVÖLKERUNG IN DER SCHWEIZ (IN GRAMM PRO PERSON UND PRO TAG)



**menuCH**  
Nationale Ernährungserhebung  
Enquête nationale sur l'alimentation  
Sondaggio nazionale sull'alimentazione



### «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](http://www.blv.admin.ch)  
[info@blv.admin.ch](mailto:info@blv.admin.ch)