



## Fachinformation Ernährung

# Früchte- und Gemüsekonsum in der Schweiz 2014/15

Die Nationale Ernährungserhebung menuCH zeigt, dass 87 Prozent der 18- bis 75-Jährigen täglich eine oder mehrere Portionen Früchte und Gemüse essen. Fast 13 Prozent verspeisen täglich mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse. Gut ein Viertel der befragten Personen essen täglich 3 bis 4 Portionen. Bei Frauen ist dieser Anteil mit 31 Prozent um 8 Prozent höher als bei Männern. 13 Prozent der Erwachsenen essen weniger als eine Portion Früchte und Gemüse pro Tag.

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

### FRÜCHTE- UND GEMÜSEKONSUM

Früchte- und  
Gemüsekonsum in  
der Schweiz

In der Schweiz essen 86,9 % der 18- bis 75-Jährigen täglich eine oder mehrere Portionen Früchte und Gemüse<sup>1</sup>. 12,4 % verzehren täglich mindestens 5 Portionen; 3,3 % halten sich an die exakte Empfehlung von mindestens 2 Früchte- und 3 Gemüseportionen pro Tag. 27,2 % der Personen verzehren 3 bis 4 Portionen, 24,0 % maximal 2 Portionen und 23,4 % maximal eine Portion Früchte und Gemüse pro Tag. 13,1 % der Befragten konsumieren weniger als eine Portion täglich.

Unterschiede zwischen  
den Altersgruppen

Ältere Personen essen mehr Früchte und Gemüse als jüngere Personen. 16,7 % der 65- bis 75-Jährigen und 18,4 % der 50- bis 64-Jährigen essen mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse pro Tag. Bei den 35- bis 49-Jährigen sind dies 10,7 % und bei den 18- bis 34-Jährigen 6,3 %. Der Anteil derer, die weniger als eine Portion pro Tag konsumieren, ist mit 19,1 % bei den 18- bis 34-Jährigen am höchsten und bei den 65- bis 75-Jährigen mit 6,8 % am niedrigsten.

Unterschiede zwischen  
den Geschlechtern

Bei Männern ist der durchschnittliche Früchte- und Gemüsekonsum niedriger als bei Frauen. 15,8 % der Männer und 10,3 % der Frauen

<sup>1</sup> Reine Früchte- und Gemüsesäfte sowie Suppen und Saucen wurden nicht in die Berechnung des Früchte- und Gemüsekonsums eingeschlossen.

---

essen weniger als eine Portion pro Tag. Maximal eine Portion essen 26,3 % der Männer und 20,6 % der Frauen. Täglich 3–4 Portionen essen 23,1 % der Männer und 31,2 % der Frauen.

---

Sprachregionale  
Unterschiede

Der Früchte- und Gemüsekonsum unterscheidet sich kaum in den drei Sprachregionen. Eine Ausnahme bilden diejenigen Personen, welche weniger als eine Portion Früchte und Gemüse pro Tag essen. In der Deutschschweiz sind dies 12,8 %, in der französischsprachigen Schweiz 12,4 % und in der italienischsprachigen Schweiz 18,7 % der befragten Personen.

---

### «5 AM TAG»

Mit der Ernährungsempfehlung «5 am Tag» wird nahegelegt, täglich mindestens 5 Portionen<sup>2</sup> Früchte und Gemüse zu essen, davon 2 Portionen Früchte und 3 Portionen Gemüse. Eine Portion entspricht 120 g oder einer Handvoll.

---

Umsetzung von  
«5 am Tag»

12,4 % der Befragten essen täglich mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse. Die exakte Empfehlung, täglich mindestens 2 Portionen Früchte und 3 Portionen Gemüse zu verzehren, befolgen 3,3 % der befragten Personen (Männer: 3,0 %; Frauen: 3,6 %).

Der Frucht- oder Gemüsesaftkonsum wurde für die Berechnung der Umsetzung von «5 am Tag» nicht mitberücksichtigt, da Säfte als reine Frucht- oder Gemüsesäfte oder als Mix von beiden konsumiert werden und somit nicht eindeutig den Früchten respektive den Gemüsen zugeordnet werden können.

Bei Einbezug aller reinen Säfte, Suppen und Saucen steigt der Anteil der Bevölkerung, welcher täglich mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse konsumiert, auf 17,8 % an (Männer 16,5 %, Frauen 19,2 %).

---

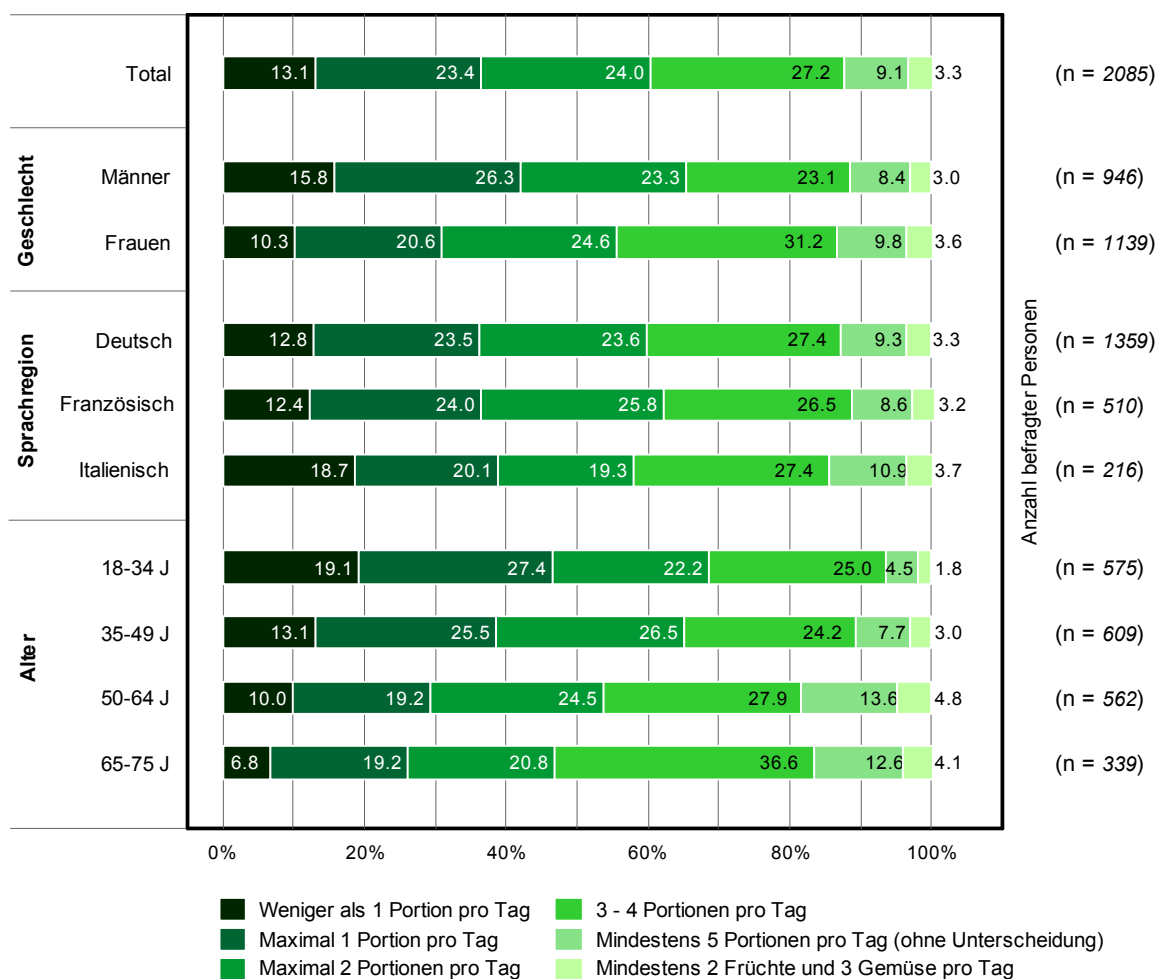
Bei zusammengesetzten Lebensmitteln (z. B. Pizza, Sandwiches, Wähen, Mixgetränke etc.) oder Gerichten (z. B. Risotto, Chili con Carne etc.) wurden, wo möglich, die einzelnen Zutaten den entsprechenden Lebensmittel-Kategorien zugeordnet.

---

---

<sup>2</sup> Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl ungesüßten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

## FRÜCHTE- UND GEMÜSEKONSUM DER ERWACHSENEN BEVÖLKERUNG IN DER SCHWEIZ (IN PROZENT)



**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)