



## Fachinformation Ernährung

# Getreideprodukte-, Kartoffel- und Hülsenfrüchtekonsum in der Schweiz 2014/15

Die Nationale Ernährungserhebung menuCH zeigt, dass die 18- bis 75-Jährigen in der Schweiz täglich pro Person durchschnittlich 298 Gramm stärkehaltige Lebensmittel essen. Männer weisen dabei einen höheren Konsum als Frauen auf und jüngere Personen wiederum einen höheren als ältere Personen. Der Brotkonsum ist in der Deutschschweiz um mehr als ein Viertel höher als in der italienischsprachigen Schweiz. Umgekehrt ist der Reiskonsum in der italienischsprachigen Schweiz um 50 Prozent und der Teigwarenkonsum um fast 20 Prozent höher als in der Deutschschweiz.

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

### GETREIDE-, KARTOFFEL- UND HÜLSENFRÜCHTEKONSUM

Getreideprodukte-,  
Kartoffel- und Hülsen-  
früchtekonsum  
in der Schweiz

In der Schweiz konsumieren die 18- bis 75-Jährigen im Durchschnitt täglich 298 g stärkehaltige Lebensmittel pro Person, und zwar in Form von Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Cerealien, Hülsenfrüchten und anderen Lebensmitteln<sup>1</sup>. Mit 115 g liefert Brot<sup>2</sup> den grössten Beitrag, gefolgt von Teigwaren und Kartoffeln<sup>3</sup>.

Unterschiede zwischen  
den Altersgruppen

Jüngere Personen essen am meisten stärkehaltige Lebensmittel. Mit durchschnittlich 327 g pro Tag essen die 18- bis 34-Jährigen rund ein Viertel mehr als die 65- bis 75-Jährigen, die mit 259 g den niedrigsten Konsum aufweisen. Bei den jüngeren Personen sind vor allem Teigwaren und Reis beliebter. Kartoffeln werden über alle Altersgruppen hinweg in vergleichbaren Mengen gegessen.

<sup>1</sup> z. B. Bulgur, Couscous, Quinoa, Griess, Kastanien, Maiskörner etc.

<sup>2</sup> Davon entfallen 3,6 g auf Knäckebrot (inkl. Zwieback, Reiskracker etc.) und Paniermehl

<sup>3</sup> inkl. Kartoffelprodukte wie z. B. Rösti, Gnocchi, Pommes frites, Kartoffelstock etc.

---

Unterschiede zwischen den Geschlechtern

Frauen essen durchschnittlich weniger stärkehaltige Lebensmittel als Männer. Unterschiede zeigen sich vor allem beim Brot- und Teigwarenkonsum. Im Durchschnitt essen Männer täglich 138 g Brot<sup>4</sup> und 80 g Teigwaren, während Frauen 92 g Brot<sup>4</sup> und 49 g Teigwaren essen. Beim Konsum der übrigen stärkehaltigen Lebensmittel sind die Unterschiede zwischen den Geschlechtern nicht ausgeprägt.

---

Sprachregionale Unterschiede

In der Deutschschweiz und der italienischsprachigen Schweiz ist der tägliche Konsum an stärkehaltigen Lebensmitteln mit 301 g pro Person gleich hoch. Es gibt jedoch Unterschiede innerhalb der einzelnen Kategorien. Während der Brotkonsum in der Deutschschweiz mehr als ein Viertel höher ist, sind in der italienischsprachigen Schweiz der Reiskonsum um 50 % und der Teigwarenkonsum um fast 20 % höher. In der französischsprachigen Schweiz ist der durchschnittliche Konsum an stärkehaltigen Lebensmitteln mit 289 g pro Person insgesamt leicht niedriger.

---

### EMPFOHLENER KONSUM

Gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide wird der Verzehr von täglich 3 Portionen stärkehaltiger Lebensmittel (Getreideprodukte, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte) empfohlen. Eine Portion entspricht 75–125 g Brot oder Teig, 45–75 g Knäckebrötchen, Vollkornkräckern, Flocken, Mehl, Teigwaren, Reis, Mais oder anderen Getreidekörnern (Trockengewicht), 180–300 g Kartoffeln oder 60–100 g Hülsenfrüchten (Trockengewicht).

---

Schweizer Konsum im Vergleich zur Empfehlung

Unter Einbezug der mittleren empfohlenen Mengen sowie der Umrechnung auf das Frischgewicht der gekochten Lebensmittel werden in der Schweiz im Durchschnitt rund 2,4 Portionen an stärkehaltigen Lebensmitteln konsumiert. Diese liegen somit knapp unterhalb der Empfehlung.

---

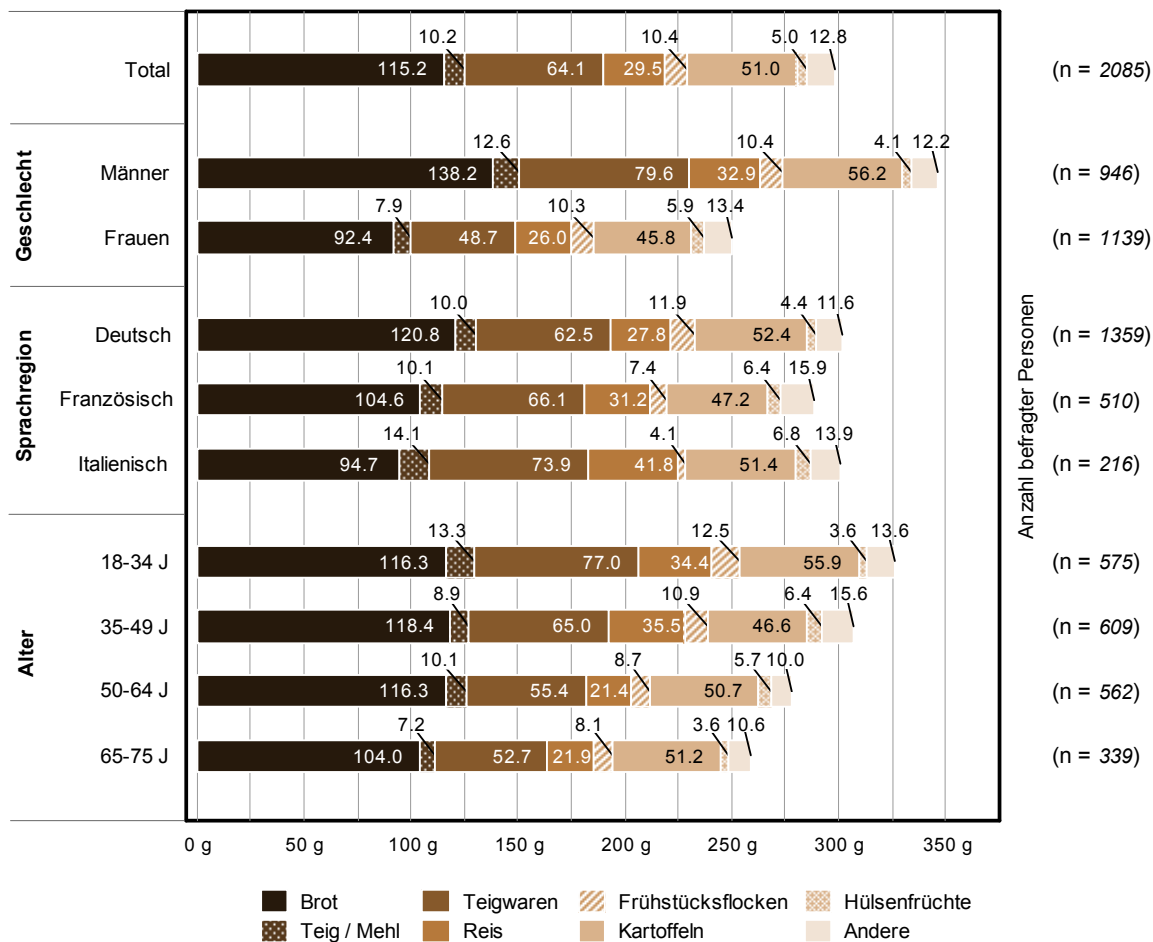
Bei zusammengesetzten Lebensmitteln (z. B. Pizza, Sandwiches, Wähen, Mixgetränke etc.) oder Gerichten (z. B. Risotto, Chili con Carne etc.) wurden, wo möglich, die einzelnen Zutaten den entsprechenden Lebensmittel-Kategorien zugeordnet.

---

---

<sup>4</sup> Davon entfallen bei den Männern 2,7 g und bei den Frauen 4,5 g auf Knäckebrötchen (inkl. Zwieback, Reiskracker etc.) und Paniermehl

# GETREIDEPRODUKTE-, KARTOFFEL- UND HÜLSENFRÜCHTEKONSUM DER ERWACHSENEN BEVÖLKERUNG IN DER SCHWEIZ (IN GRAMM PRO PERSON UND PRO TAG)



## «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